



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support

ความรู้สุขภาพ

สำนักสื่อสารและประชาสัมพันธ์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ



www.facebook.com/theprhss



www.youtube.com/ThePRhss



www.tiktok.com/@theprhss



www.twitter.com/@prhss

๓ วิธี ปกป้องลูกหลานจากภัย “นิโคติน” ในบุหรี่ไฟฟ้า

“พอด” หรือบุหรี่ไฟฟ้า มีสารเคมีหลายชนิด แต่ละชนิดมีผลต่อสุขภาพผู้สูบและผู้ใกล้ชิด หนึ่งในสารเคมีอันตรายคือ “นิโคติน” ซึ่งมีผลต่อเด็กและเยาวชนทั้งร่างกาย และจิตใจ โดยนิโคตินทำให้เกิดการเสพติดและเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อสมองที่กำลังพัฒนาของเด็ก ในด้านจิตใจ ทำให้ควบคุมอารมณ์ได้น้อยลง ส่วนด้านสังคม ทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ขาดสมาธิ และสมรรถนะในการเรียนรู้ เด็กที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าจะนำไปสู่การเสพยาเสพติดชนิดร้ายแรง ดังนั้น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง หรือคนใกล้ชิด ต้องช่วยกันเฝ้าระวังภัยจากบุหรี่ไฟฟ้าที่อาจเกิดขึ้นกับลูกหลานท่านได้ โดยสามารถปฏิบัติได้ ตามวิธีต่อไปนี้

๑. สร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับทุกคนในครอบครัว

- ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ไม่สูบบุหรี่ในที่ใกล้ตัวเด็ก เพราะเด็กจะได้รับไอหรือควันจากบุหรี่ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็กด้วยการไม่สูบบุหรี่ เพราะผลจากการวิจัยพบว่าลูกที่พ่อแม่สูบบุหรี่ ส่วนใหญ่ก็จะสูบบุหรี่ด้วย

๒. สอดแทรกความรู้

- ให้ความรู้กับเด็กเมื่อพบเห็นโฆษณาบุหรี่ไฟฟ้าทางสื่อต่าง ๆ เพราะเด็กอาจเข้าใจผิดเกี่ยวกับการโฆษณาจากสื่อ
- ชี้แนะเรื่องอันตรายจากสารนิโคติน และสารเคมีก่อโทษ ผลเสียของการสูบบุหรี่ไฟฟ้า ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว
- ฝึกให้เด็กรู้จักคิด ตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญขึ้น เช่น ไม่ไปเกี่ยวข้องกับบุหรี่ไฟฟ้า ไม่เข้ากลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า

๓. ดูแลช่วยเหลือ

- ผู้ปกครอง หรือคนใกล้ชิดต้องรู้จักรูปลักษณะ ผลิตภัณฑ์ของบุหรี่ไฟฟ้า โดยสังเกตสิ่งที่มีลักษณะเป็นหลอดดูด มีกลิ่นหอม อาจตรวจสอบดูจากอุปกรณ์การเรียนหรือของเล่น
- สร้างบรรยากาศภายในบ้านให้อบอุ่น พูดคุยและรับฟังลูกหลานบ้าง ในเรื่องที่เด็กต้องเรียนรู้และรับมือ เช่น มีเพื่อนสูบบุหรี่ไฟฟ้า จากนั้นจึงค่อยให้ข้อมูลและความรู้เพิ่มเติม
- ทำความรู้จักกับเพื่อนลูก ว่ามีใครสูบบุหรี่ไฟฟ้าหรือติดยาเสพติด พยายามตักเตือน ห้ามปราม แจ้งผู้ปกครองของเพื่อนลูกที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า และให้ความรู้เรื่องโทษและภัยจากบุหรี่ไฟฟ้า
- เมื่อรู้ว่าเด็กสูบบุหรี่ไฟฟ้า ควรพูดคุยด้วยดีเพื่อหาทางออกร่วมกัน ให้กำลังใจในการพยายามเลิก และหากิจกรรมให้เด็กทำ

ความรัก ความเข้าใจ ช่วยสร้างความอบอุ่นในครอบครัว เมื่อเด็กอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถตัดสินใจได้ พ่อแม่ไม่ควรปล่อยปละละเลยให้เด็กไปพึ่งพายุบุหรี่ไฟฟ้าที่จะนำไปสู่สิ่งเสพติดชนิดอื่น ๆ เพื่อคลายเครียดหรือแก้ปัญหาด้วยตนเอง ควรเฝ้าระวังพฤติกรรมของเด็กอย่างใกล้ชิด เพื่อให้ลูกหลานผ่านพ้นช่วงเวลาที่ต้องต่อสู้กับความหลงผิดไปได้ ดังนั้น เมื่อพ่อ แม่ ผู้ปกครอง หรือคนใกล้ชิด ช่วยกันเฝ้าระวัง เป็นแบบอย่างที่ดี คอยให้คำแนะนำ ให้ความรู้ และดูแลช่วยเหลือ ก็จะทำให้ลูกหลานของท่านปลอดภัยจากอันตรายของสารนิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้า

- แหล่งข้อมูล :
- ๑) ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)
 - ๒) มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่