



โทษของบุหรี่ไฟฟ้า มีปริมาณนิโคตินเท่ากับบุหรี่ทั่วไป จำนวน 20 มวน และสารนิโคตินที่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย อนุภาคนาขนาดเล็กกว่า pm 2.5 คือประมาณ 1.0 ไมครอน ไอระเหยจากบุหรี่ไฟฟ้ามีขนาดเล็กกว่าบุหรี่ธรรมดาจึงถูกสูดเข้าไปในปอดได้ลึกกว่า จับเนื้อเยื่อปอดและดูดซึมเข้ากระแสเลือดได้เร็ว ยากที่ร่างกายจะขับออกมาได้หมด



ปัจจุบัน “บุหรี่ไฟฟ้ามุ่งเป้าไปที่เด็กผ่านสื่อโซเชียลมีเดียและผู้ที่มีผู้ติดตามจำนวนมากบนสื่อเหล่านั้น บุหรี่ไฟฟ้ามีรสชาติอย่างน้อยกว่า 16,000 รสชาติ บุหรี่ไฟฟ้าบางส่วนใช้ตัวการ์ตูนและมีดีไซน์เก๋ไก๋ดึงดูดใจคนรุ่นใหม่ สถิติการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในเด็กและเยาวชนนั้นเพิ่มขึ้นอย่างน่าตกใจ โดยพบว่าอัตราการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในเด็กนั้นสูงเกินกว่าผู้ใหญ่ในหลายประเทศ” ดังนั้น ผู้ปกครองและโรงเรียนควรหมั่นสอดส่องดูแล ควรเฝ้าระวังพฤติกรรมของเด็กอย่างใกล้ชิด พูดคุย เปิดใจรับฟัง รวมถึงเตือนถึงโทษภัยจากบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า สร้างความผูกพันและเป็นตัวอย่างที่ดี สร้างพื้นที่ปลอดบุหรี่ภายในบ้านและไปในสถานที่ปลอดบุหรี่



การสูบบุหรี่ มีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างมาก ทั้งในด้านการเสพติดและโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากสารเคมีในบุหรี่ การตระหนักถึงโทษของบุหรี่และการเตรียมตัวเลิกสูบเป็นสิ่งสำคัญที่นักสูบควรพิจารณา การเลิกสูบบุหรี่ไม่เพียงแต่ช่วยปรับปรุงสุขภาพของผู้สูบเอง แต่ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อคนรอบข้างและสร้างสังคมที่ปลอดภัยและมีสุขภาพดีมากขึ้น การเลิกสูบบุหรี่เป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาและความพยายาม แต่ผลลัพธ์ที่ได้คือสุขภาพที่ดีขึ้นและชีวิตที่ยืนยาวขึ้น

