

ทอยพอด บุหรี่ไฟฟ้า

TOY POD

นายแพทย์ทวีศักดิ์ ลีรัตนเรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

บทนำ

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา บุหรี่ไฟฟ้าได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในกลุ่มเยาวชนทั่วโลก แม้ว่าจะมีการเผยแพร่ข้อมูลว่าบุหรี่ไฟฟ้าอาจมีอันตรายน้อยกว่าบุหรี่แบบดั้งเดิมสำหรับผู้สูบบุหรี่ที่เป็นผู้ใหญ่ แต่หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันว่าบุหรี่ไฟฟ้าไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัย โดยเฉพาะสำหรับเด็กและเยาวชน

ปัจจุบันผู้ผลิตได้พัฒนาผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้าให้มีรูปลักษณะคล้ายของเล่นหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ขนาดเล็ก เรียกว่า “ทอยพอด” (Toy Pod) ซึ่งมีสีสันสดใส กลิ่นรสหวาน เช่น ผลไม้ ลูกอม หรือหมากฝรั่ง และมีขนาดเล็กพกพาได้ง่าย ส่งผลให้เยาวชนเข้าถึงและทดลองใช้ได้ง่ายขึ้น

ความหมายของทอยพอด (Toy Pod)

“ทอยพอด” (Toy Pod) หมายถึง บุหรี่ไฟฟ้า (Electronic cigarettes) ที่ถูกออกแบบให้มีรูปลักษณะคล้ายของเล่น ตัวการ์ตูน สิ่งของเครื่องใช้ พวงกุญแจ หรืออุปกรณ์ดิจิทัลที่เด็กและเยาวชนคุ้นเคย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มความน่าสนใจและลดการรับรู้ว่าเป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบ

บุหรี่ไฟฟ้า ยังมีชื่อเรียกอื่น ๆ เช่น pod, e-cigs, vapes, vape pens และ electronic nicotine delivery systems (ENDS) มีลักษณะหลากหลาย ขนาดแตกต่างกัน และมีดีไซน์ที่ทันสมัย

องค์การอนามัยโลกระบุว่า บุหรี่ไฟฟ้าสมัยใหม่จำนวนมากถูกออกแบบให้มีลักษณะคล้ายปากกา นาฬิกา หูฟังไร้สาย หรืออุปกรณ์เทคโนโลยีอื่น ๆ ทำให้ผู้ปกครองและครูสังเกตได้ยาก อีกทั้งยังมีการใช้สีสันทันสมัยและกลิ่นรสที่ดึงดูดเยาวชนเป็นพิเศษ

ลักษณะสำคัญของ Toy Pod ได้แก่

- มีช่องสำหรับสูบบุหรี่หรือฟองไอระเหย ใช้งานง่าย ไม่ต้องจุดไฟ
- มีช่องชาร์จแบตเตอรี่
- มีขนาดเล็กและซ่อนง่าย
- มีสีสันทันสมัยและลวดลายน่ารัก ออกแบบเป็นตัวการ์ตูน ของเล่น ของใช้
- มีกลิ่นหอม คล้ายขนมหรือผลไม้

อันตรายของ Toy Pod

1. การเสพติดนิโคติน

นิโคตินเป็นสารเสพติดที่ส่งผลโดยตรงต่อระบบประสาทส่วนกลาง บุหรี่ไฟฟ้าส่วนใหญ่มีนิโคตินในระดับที่สามารถก่อให้เกิดการเสพติดได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในวัยเด็กและวัยรุ่นซึ่งสมองยังอยู่ในช่วงพัฒนา เป็นอันตรายต่อสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ทารกในครรภ์ เด็ก และเยาวชน

องค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่า การได้รับนิโคตินในวัยเด็กและวัยรุ่นส่งผลเสียต่อพัฒนาการของสมอง ความจำ การเรียนรู้ การควบคุมอารมณ์ และเพิ่มความเสี่ยงต่อความวิตกกังวลในระยะยาว

สัญญาณของการเสพติดนิโคติน ได้แก่ การอยากนิโคติน การไม่สามารถหยุดใช้ได้ และการเกิดภาวะดื้อยา (ต้องใช้มากขึ้นเพื่อให้รู้สึกเหมือนเดิม) เมื่อหยุดใช้ ร่างกายและสมองต้องปรับตัว ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดอาการถอนนิโคตินชั่วคราว ซึ่งอาจรวมถึง รู้สึกหงุดหงิด กระสับกระส่าย วิตกกังวล รู้สึกเศร้าหรือหดหู่ ไม่มีสมาธิ นอนไม่หลับ รู้สึกหิวอยากนิโคติน อาการถอนจะค่อย ๆ หายไปเมื่อเวลาผ่านไป เนื่องจากสมองจะคุ้นชินกับการไม่มีนิโคติน

2. ผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ

แม้ว่าบุหรี่ไฟฟ้าจะไม่มีสารเคมีเหมือนบุหรี่ทั่วไป แต่ละอองไอ (aerosol) ที่สูดเข้าสู่ปอดยังคงมีสารเคมีอันตราย เช่น สารก่อมะเร็ง สารประกอบคาร์บอนิล โลหะหนัก และอนุภาคขนาดเล็กที่สามารถเข้าสู่ถุงลมปอดได้

ผลกระทบที่พบได้ ได้แก่

- ไอเรื้อรัง
- หายใจลำบาก
- ปอดอักเสบ
- ความเสี่ยงต่อโรคหอบหืด
- สมรรถภาพปอดลดลง

3. ผลกระทบต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด

นิโคตินทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น และเพิ่มภาระต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้สารเคมีในละอองบุหรี่ไฟฟ้ายังเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงของโรคหัวใจในระยะยาว

4. ความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง

งานวิจัยล่าสุดพบว่าการใช้บุหรี่ไฟฟ้าส่งผลต่อการแสดงออกของยีนมากกว่า 3,000 ยีน โดยหลายยีนเกี่ยวข้องกับกระบวนการเกิดมะเร็ง โรคหัวใจ และโรคปอด แม้ว่าจะต้องมีการศึกษาในระยะยาวเพิ่มเติม แต่ผลการวิจัยดังกล่าวสะท้อนถึงความเสี่ยงด้านสุขภาพที่ไม่ควรมองข้าม

ผลกระทบ

การใช้บุหรี่ไฟฟ้าในวัยเรียนสัมพันธ์กับ

- ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลง
- สมาธิสั้นและขาดความสนใจในการเรียน
- ปัญหาด้านพฤติกรรม
- ความเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดชนิดอื่น
- ความเสี่ยงต่อการสูบบุหรี่แบบตั้งเดิมในอนาคต (หลักฐานเชิงระบาดวิทยา ระบุว่า เยาวชนที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้ามีแนวโน้มเริ่มสูบบุหรี่ธรรมดามากกว่าผู้ที่ไม่เคยใช้ประมาณ 3 เท่า)

Toy Pod กับการล่อลวงเด็กและเยาวชน

องค์การอนามัยโลก (WHO) ชี้ว่ากลิ่นหอม สี สีสันสดใส และบรรจุภัณฑ์ที่คล้ายของเล่นเป็นกลยุทธ์สำคัญที่อุตสาหกรรมบุหรี่ไฟฟ้าใช้เพื่อดึงดูดเยาวชนเข้าสู่การใช้ผลิตภัณฑ์นิโคติน

นอกจากนี้ WHO ยังระบุว่าบุหรี่ไฟฟ้าหลายชนิดถูกออกแบบให้มีรูปลักษณะคล้ายของเล่นหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่พบได้ทั่วไป ทำให้ยากต่อการตรวจพบในโรงเรียนและครอบครัว

ปัจจัยเหล่านี้ทำให้ Toy Pod กลายเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการสร้างผู้เสพติดนิโคตินรายใหม่ในกลุ่มเด็กและเยาวชน

แนวทางการป้องกันและควบคุม

ระดับครอบครัว

- สร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้า
- สังเกตพฤติกรรมและสิ่งของที่เด็กนำมาใช้
- สร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว

ระดับสถานศึกษา

- จัดกิจกรรมรู้เท่าทันบุหรี่ไฟฟ้า
- พัฒนาหลักสูตรการรู้เท่าทันสื่อและสุขภาวะดิจิทัล
- สร้างระบบเฝ้าระวังในโรงเรียน

ระดับนโยบาย

- ควบคุมการโฆษณาและการตลาดที่มุ่งเป้าไปยังเด็ก
- ควบคุมกลิ่นรสที่ดึงดูดเยาวชน
- เพิ่มมาตรการบังคับใช้กฎหมายเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า
- พัฒนาระบบเฝ้าระวังการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในเด็กและเยาวชน

บทสรุป

ทอยพอด (Toy Pod) เป็นรูปแบบใหม่ของบุหรี่ไฟฟ้าที่ถูกออกแบบให้คล้ายของเล่นและสิ่งของในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้เด็กและเยาวชนเข้าถึงได้ง่าย และรับรู้ถึงความเสี่ยงต่ำกว่าความเป็นจริง

แม้ว่าจะถูกมองว่าเป็นทางเลือกแทนบุหรี่ทั่วไป แต่หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันว่าบุหรี่ไฟฟ้ามีอันตรายต่อสุขภาพ โดยเฉพาะผลกระทบต่อสมองที่กำลังพัฒนา ระบบทางเดินหายใจ และระบบหัวใจและหลอดเลือด

การป้องกันปัญหาดังกล่าวจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และภาครัฐ เพื่อปกป้องเด็กและเยาวชนจากการเสพติดนิโคตินและผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

Centers for Disease Control and Prevention. (2025). **E-cigarettes (vapes)**. <https://www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/index.html>

Centers for Disease Control and Prevention. (2025). **Health effects of vaping**. <https://www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/health-effects.html>

Talih, S., Salman, R., Karam, E., El-Hourani, M., El-Hage, R., Karaoghlanian, N., Saliba, N., & Shihadeh, A. (2020). **Hot wires and film boiling: Another look at carbonyl formation in electronic cigarettes**. <https://arxiv.org/abs/2004.14474>

World Health Organization. (2024). **Tobacco: E-cigarettes**. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/e-cigarettes-how-risky-are-they>

World Health Organization. (2025). **Sweet flavours and bright colours lure youth into nicotine addiction**. <https://www.who.int/europe/news-room/feature-stories/item/sweet-flavours-and-bright-colours-lure-youth-into-nicotine-addiction>

World Health Organization. (2025). **WHO calls for urgent action to ban flavoured tobacco and nicotine products**. <https://www.who.int/news/item/30-05-2025-who-calls-for-urgent-action-to-ban-flavoured-tobacco-and-nicotine-products>

World Health Organization. (2025). **Protect children: Unmask the appeal and get rid of e-cigarettes**. <https://www.who.int/westernpacific/newsroom/commentaries/detail/protect-children--unmask-the-appeal-and-get-rid-of-e-cigarettes>

World Health Organization. (2026). **Electronic cigarettes (E-cigarettes): Advocacy brief.**

<https://www.who.int/publications/i/item/WPR-2026-DPC-001>

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2569). **ทอยพอด บุหรี่ไฟฟ้า**. จาก <https://www.happyhomeclinic.com/mh24-toypod.html>

(บทความต้นฉบับ มิถุนายน 2569)