

## ปกิณกะ

## Miscellany

## วิธีเลิกสูบบุหรี่

สมชัย บวรกิตติ\*

Somchai Bovornkitti\*

\*สำนักวิทยาศาสตร์ ราชบัณฑิตยสภา, กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

\*The Academy of Science, The Royal Institute of Thailand, Bangkok, 10300

Corresponding author E-mail address: s\_bovornkitti@hotmail.com

“พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. ๒๕๕๔ หน้า ๖๘๐ ให้บุหรี่เป็นคำนาม คือยาสูบที่ใช้ไปตองหรือกระดาษเป็นต้น มวนใบยาที่หั่นเป็นฝอย”

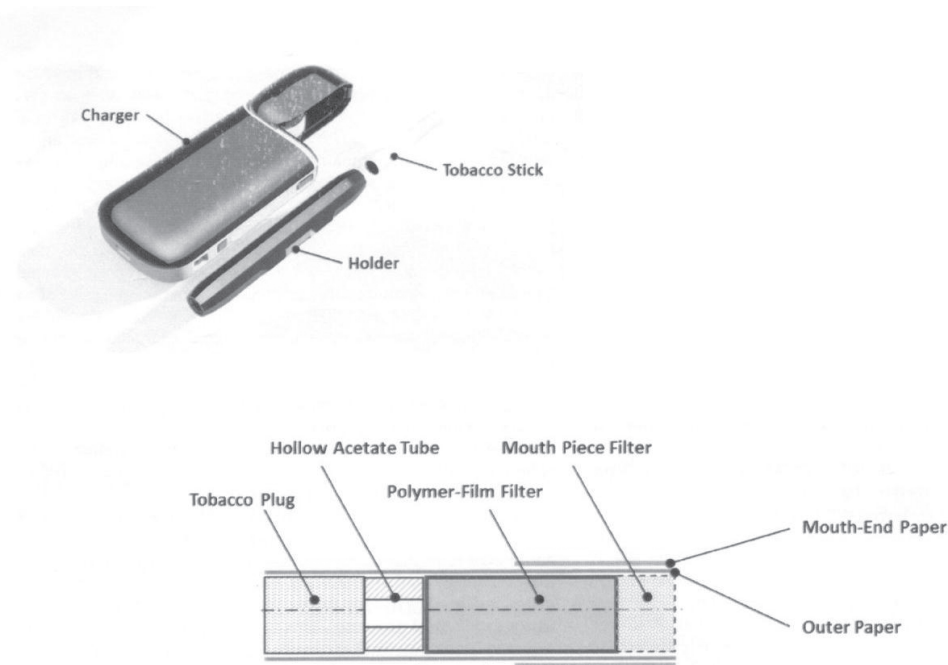
คนติดบุหรี่เกิดจากสาเหตุ ๒-๓ ประการร่วมกัน ประการสำคัญที่สุดคือการติดสารเสพติดนิโคติน ร่วมกับการเคซินที่ต้องหยิบบุหรี่มาใส่ปากแล้วจูดสูบ ทั้งๆ ที่ได้ทราบผลร้ายที่หนักแล้ว แต่ก็เลิกสูบยาก<sup>(๑)</sup> ผู้ที่หยุดการสูบได้เองมีเพียงร้อยละ ๕<sup>(๒)</sup> เท่าที่ทราบกันดี ขั้นตอนสำคัญที่จะทำให้เลิกการสูบบุหรี่ก็คือต้องให้นิโคตินแล้วค่อยๆ ลดขนาดลงจนปลอดภัยและยอมรับได้ ในสมัยหนึ่งมีความพยายามใช้ยาอมนิโคตินช่วย<sup>(๓)</sup> แต่ไม่ได้ผลมากนักเพราะผู้สูบส่วนใหญ่ยังนิยมการคืบบุหรี่รวมทั้งชอบกลิ่นไอใบยาสูบเผาไหม้ด้วย

การใช้บุหรี่อิเล็กทรอนิกส์ไอหรือนิโคตินที่ปลอดใบยาสูบ ที่ในต่างประเทศนิยมใช้เพื่อช่วยลดการสูบบุหรี่ชนิดเผาไหม้ใบยาสูบและลดขนาดใช้สารนิโคตินต่อครั้งการสูบน้อยลง<sup>(๔)</sup> (ผู้เขียนเชื่อว่าบางคนจะใช้บุหรี่บ่อยครั้งขึ้นเพราะชอบนิโคติน) อย่างไรก็ดี หากบุหรี่ชนิดนี้สามารถนำมาใช้ทดแทนบุหรี่แบบเดิมได้จริง ก็จะช่วยลดอุบัติเหตุโรคร้ายคือมะเร็งหลอดลม หลอดลมอักเสบอุดกั้นเรื้อรัง และถุงลมโป่งพองได้แน่นอน ซึ่งจะเป็นผลดีต่อเศรษฐกิจครอบครัวและประเทศชาติที่ต้องรับภาระการรักษา

Electronic cigarettes		
First generation (cigalikes)	Second generation	Third generation
Resemble cigarettes	Larger refillable tank	Larger refillable tanks
Low nicotine delivery	Higher capacity battery	Replaceable components
	Deliver higher nicotine doses	Higher capacity battery
		Adjustable power output
		Deliver higher nicotine doses

รูปที่ ๑. บุหรี่อิเล็กทรอนิกส์ ชนิดไอพ่นนิโคติน (จากเอกสารอ้างอิงฉบับที่ ๔)

สำหรับบุหรี่ไอใบยาสูบ THS2.2 ที่มีชื่อการค้า IQOS ของบริษัทฟิลิปมอร์ริส อินเตอร์เนชั่นแนล ที่ได้ผ่านขั้นตอนการศึกษาหลายระดับแสดงว่าสามารถลดส่วนประกอบของควันบุหรี่ที่มีศักยภาพอันตรายต่อสุขภาพ (harmful and potentially harmful constituents (HPHC) ได้ และยังคงกั้นรสและสารนิโคตินของความเป็นบุหรี่ยาสูบไว้<sup>(๔)</sup> ด้วยความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียน บุหรี่ชนิดนี้น่าจะเป็นที่ยอมรับของผู้ติดบุหรี่มากกว่าบุหรี่ไอพ่นนิโคตินแบบที่กล่าวข้างต้นด้วยบริบทความรู้สึกจากการสูบบุหรี่ที่ยังมีกลิ่นรสยาสูบ แม้ว่าผู้สูบบุหรี่แบบไอพ่นนิโคตินไร้อายาสูบอาจปลอดภัยโรคร้ายได้ดีกว่าบุหรี่ยาสูบ THS2.2 ซึ่งมีไอยาสูบจากผงใบยาสูบ (tobacco plug/stick)



หมายเหตุ: โดยนัยของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ที่กล่าวข้างต้น บุหรี่ไอพ่นนิโคตินไม่เข้าข่ายเป็นบุหรี่ยาสูบ เพราะไม่มีใบยาสูบ แต่บุหรี่ยาสูบ THS2.2 อาจอนุโลมเป็นบุหรี่เพราะใช้ใบยาสูบบดสอดอยู่ในหลอด

### เอกสารอ้างอิง

๑. US Department of Health and Human Services. How tobacco smoke causes disease: the biology and behavioral basis for smoking-attributable disease: a report of the surgeon general. Surg General 2010; pp. 351-434.
๒. อรรถ นานา, สมชัย บวรกิตติ. Why it is difficult to quit smoking. วารสารราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๓๕; ๑๗: ๒๗-๓๐.
๓. สมชัย บวรกิตติ. A smoking cessation technique: taking out a painful thorn with another thorn. จดหมายข่าวราชบัณฑิตยสถาน กันยายน ๒๕๓๗
๔. Mendelsohn CP. Electronic cigarettes in physician practice. Intern Med J 2018; 48: 391-6.
๕. Smith MR, Clark B, Ludicke F, Schaller J-P, Vanscheeuwijck P, Hoeng J, et al. Evaluation of the Tobacco Heating System 2.2. Part 1: Description of the System and the scientific assessment program. Regulatory Toxicology and Pharmacology 2016; 81: S17-S26. Journal homepage: [www.elsevier.com/locate/yrtph](http://www.elsevier.com/locate/yrtph)

### เอกสารอ่านเพิ่มเติม

๑. สมชัย บวรกิตติ, อรรถ นานา. Environmental Tobacco Smoke. วารสารราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๓๖; ๑๘: ๕๖-๖๐.
๒. สมชัย บวรกิตติ. Smokers' Clinic. สารศิริราช ๒๕๓๗; ๔๖: ๗๙๘-๘๐๗.