



# คู่มือ

## เพื่อระวังอุตสาหกรรมยาสูบ

เล่ม 3

บุหรี่แปลงร่าง (Alternative cigarette)  
และ ผลิตภัณฑ์ยาสูบรูปแบบใหม่

ฉบับ มกราคม พ.ศ. 2555

ใช้สำหรับเครือข่ายเพื่อระวังเท่านั้น

สนับสนุนโดย



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

## คำแนะนำ

คู่มือเฝ้าระวังบริษัทบุหรี่จัดทำขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับเครือข่ายนักณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ในการร่วมกันเป็นหูเป็นตา เฝ้าระวังและบอกกล่าวสังคมให้รู้เท่าทันกลยุทธ์การตลาดของบริษัทบุหรี่ที่สร้างผลิตภัณฑ์ยาสูบในรูปแบบใหม่หรือเรียกว่า บุหรี่แปลงร่าง ด้วยการออกแบบของให้ดึงดูดใจ ยั่วยุให้เยาวชนอยากสูบบุหรี่และโฆษณาว่าลดพิษภัยได้ เพื่อหลอกล่อให้เกิดนักสูบหน้าใหม่ โดยมีเป้าหมายที่กลุ่มเด็ก เยาวชนและผู้หญิง

## บุหรี่แปลงร่าง (Alternative Cigarette)

เป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบชนิดใหม่ที่มีส่วนประกอบของสารนิโคตินแต่ไม่มีควันจากการเผาไหม้ และโฆษณาว่าช่วยลดอันตรายที่เกิดจากควันบุหรี่ (Harm reduction products) ช่วยลดการสูบบุหรี่ เพื่อสร้างทางเลือกใหม่ที่แก้ปัญหามลพิษสุขภาพให้กับผู้สูบบุหรี่และผู้ได้รับควันบุหรี่ ปัจจุบันมีบุหรี่แปลงร่างรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้

1. **บุหรี่ไฟฟ้า (Electric Cigarette/E-Cigarette)** คือ เทคโนโลยีใหม่ที่บริษัทบุหรี่ยังอ้างว่าสามารถช่วยให้คนที่ติดบุหรี่หลีกเลี่ยงโรคร้ายที่เกิดจากการสูบบุหรี่หรือสามารถเลิกสูบบุหรี่จริงได้อย่างถาวร โดยที่ไม่รู้สึกว่าเขาขาดบุหรี่ ไม่มีไบบายสูบเป็นส่วนผสม แต่มีสารละลายนิโคติน และสารเคมีโพรไพลีนไกลคอล ซึ่งบรรจุในรูปแท่ง (cartridge) มีแบตเตอรี่สำหรับอัดไฟไว้ในเครื่อง เมื่อสูบลมผ่านเข้าเครื่องจะเปลี่ยนโพรไพลีนไกลคอลให้เป็นละอองคล้ายควันบุหรี่ และแต่งกลิ่นให้น่าใช้ แม้จะมีการอ้างถึงข้อดีของบุหรี่ไฟฟ้าคือ ไม่มีควันที่มีกลิ่นฉุน หายใจผู้สูบไม่มีกลิ่น ฟันไม่เหลือง ไม่มีควันบุหรี่มือสอง ที่สำคัญคือไม่มีสารทาร์



บุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งมีลักษณะไม่มีไบบายสูบแต่มีส่วนผสมของสารนิโคตินและสารโพรไพลีนไกลคอลอัดอยู่ในตัวผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะเป็นแท่งคล้ายปากกา ควบคุมการทำงานด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์ขนาดจิ๋ว และเทคโนโลยีอะตอม

สารพิษ หรือสารก่อมะเร็ง อย่างไรก็ตาม จากการตรวจสอบผลิตภัณฑ์ที่ขายตามท้องตลาดพบว่า ในแต่ละแท่งมีนิโคตินมากถึง 18 มิลลิกรัมซึ่งมากกว่าปริมาณที่ระบุไว้บนฉลากและมากกว่าบุหรี่รูปแบบธรรมดาถึง 10 เท่า

**2. บุหรี่ไร้ควัน (Smokeless tobacco)** คือ ผลิตภัณฑ์ยาสูบในรูปแบบของการเคี้ยว และการนัตยาเข้าทางจมูกหรือปาก มีความหลากหลายขึ้นอยู่กับระดับของ tobacco-specific nitrosamines (TSNAs เป็นยาสูบที่ใช้ในสภาพปราศจากการเผาไหม้ แต่ทำให้การดูดซึมนิโคตินเข้าสู่ร่างกายมีหลายแบบ ทั้งแบบเคี้ยว แบบอม ทั้งหมดมีส่วนประกอบสำคัญคือนิโคติน และสารก่อมะเร็งถึง 28 ชนิด) ผลทางสุขภาพที่สำคัญที่สุด ได้แก่ มะเร็งในช่องปาก และเป็นสาเหตุของการเสียชีวิต (ในเอเชียใต้ถึงปีละ 50,000 คน)



บุหรี่ไร้ควัน ผลิตภัณฑ์ยาสูบในรูปแบบของการเคี้ยว และการนัตยาเข้าทางจมูกหรือปาก

**3. เจลนิโคติน (Nicotine gel)** คือ ยาสูบบรูปแบบใหม่ที่ใช้ทาผิวแล้วนิโคตินจากเจลจะถูกดูดซึมผ่านผิวหนังเข้าไปในร่างกายภายใน 30 วินาที นี่เป็นเพียงกลยุทธ์การตลาดของบริษัทบุหรี่ที่ต้องการลวงผู้สูบบุหรี่ให้คิดว่าผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีความปลอดภัยและไม่ต้องเลิกสูบบุหรี่ นอกจากนี้ยังเป็นการส่งเสริมให้คนรุ่นใหม่อยากลองใช้ แต่ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ช่วยเลิกบุหรี่ ไม่ได้ผ่านการรับรองประสิทธิภาพจากองค์การ



เจลนิโคติน ที่ใช้ทาผิวแล้วนิโคตินจากเจลจะถูกดูดซึมผ่านผิวหนังเข้าไปในร่างกายภายใน 30 วินาที

อาหารและยา ไม่ได้ช่วยให้ผู้สูบบุหรี่ลดภัยกว่าการสูบบุหรี่ธรรมดา ผลิตภัณฑ์นี้อาจจะมีผล  
ก่อให้เกิดความดันโลหิตสูงหัวใจเต้นเร็วหากเป็นผู้ที่มีโรคประจำตัวก็อาจทำให้เกิดอันตรายได้

**4. น้ำดื่มนิโคติน** คือ บุหรี่รูปแบบใหม่ที่นำพาสารเสพติดสำคัญจากบุหรี่คือ นิโคติน  
สู่ร่างกายในรูปแบบน้ำดื่มนิโคติน ซึ่งเป็นสารนิโคตินละลายน้ำปรุงรสให้มีรสชาติที่น่าดื่ม สำหรับ  
ดื่มให้ฤทธิ์ทดแทนการสูบบุหรี่



น้ำดื่มนิโคติน ซึ่งเป็นสารนิโคตินละลายน้ำปรุงรสให้มีรสชาติ  
น่าดื่ม สำหรับดื่มให้ฤทธิ์ทดแทนการสูบบุหรี่

## บุหรี่ชูรส

คือ บุหรี่ที่มีรสชาติเลียนแบบผลไม้ หรือ รสอื่น ๆ โดยบุหรี่จะผ่านการปรุงแต่งรสจนหอม ยั่ววนด้วยกลิ่นอ่อนของช็อกโกแลต, วานิลลา, มินท์, เซอร์รี่, คาราเมล, มะพร้าว, ส้ม, มะนาว แม้กระทั่งรสบ๊วย ผลิตภัณฑ์เพื่อจูงใจวัยรุ่นนักสูบบุหรี่ใหม่ รวมถึงทำให้เข้าใจผิดว่าอันตราย น้อยเพราะมีรสชาติสีสันคล้ายธรรมชาติ



ผลิตภัณฑ์ยาสูบรูปแบบใหม่ที่ดึงดูดความสนใจในกลุ่มเยาวชนและผู้หญิง

## บาราฎุ- Hookha - Shisha - Narghile

เป็นยาสูบที่สูบผ่านน้ำ โดยส่วนบนสุดใช้วางยาเส้นที่เรียกว่า มาแอสเซล (MU'ASSEL) ซึ่งเป็นส่วนผสมของใบยาสูบ (tobacco) กับสารที่มีความหวาน เช่น น้ำผึ้งหรือกากน้ำตาล (maltose) หรือผลไม้ตากแห้ง ทำให้เกิดกลิ่นหอม ซึ่งมักห่อไว้ในกระดาษฟอยล์ โดยใช้ถ่านหรือความร้อนจากไฟฟ้าในการเผายาเส้น คิวินจากการเผาไหม้จะผ่านน้ำมายังส่วนล่างสุด ซึ่งเป็นภาชนะที่ทำด้วยแก้วสวยงามที่บรรจุน้ำไว้ ถ้าใช้เวลาสูบนาน 45 นาที จะได้รับสารทาร์เป็น 36 เท่า คาร์บอนมอนนอกไซด์เป็น 15 เท่า และนิโคตินเป็น 70 เท่า เมื่อเทียบกับการสูบบุหรี่ 1 มวน ซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกายอย่างมาก

# ทำไมต้องมีการเฟ้ระวังผลิตภัณฑยาสูบรูปแบบใหม่

จากสถานการณ์ความเคลื่อนไหวของบริษัทบุหรี่พบว่า ขณะนี้บริษัทบุหรี่ข้ามชาติพยายามขยายตลาดบุหรี่มาสู่ประเทศกำลังพัฒนาและด้อยพัฒนา ซึ่งประเทศไทยเป็นจุดหมายหนึ่ง การตลาดที่สำคัญของบริษัทบุหรี่เหล่านี้คือ การสร้างผลิตภัณฑ์รูปแบบใหม่ๆ ขึ้นมาให้ได้ดูกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งเป็นกลุ่มเด็ก เยาวชนและผู้หญิง รวมทั้งหลอกลวงว่ามีโทษภัยน้อยกว่าบุหรี่ทั่วไป ทั้งที่ความจริงแล้วมีอันตรายต่อสุขภาพกว่าบุหรี่ทั่วไปหลายเท่า เพราะฉะนั้นการเฟ้ระวังกลยุทธ์ทางการตลาดของบริษัทบุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบรูปแบบใหม่ จะช่วยป้องกันการเพิ่มขึ้นของนักสูบบุหรี่ใหม่ โดยเฉพาะกลุ่มที่เป็นเป้าหมายของบริษัทบุหรี่ และป้องกันการลักลอบจำหน่ายผลิตภัณฑ์ยาสูบรูปแบบใหม่เหล่านี้

## เราเฟ้ระวังอะไรบ้าง

- การลักลอบจำหน่ายบุหรี่แปลงร่าง และ บุหรี่ซุส
- การโฆษณาทางอินเทอร์เน็ตและประชาสัมพันธ์ของบริษัทบุหรี่ที่อ้างว่ามีอันตรายน้อย
- รูปแบบของผลิตภัณฑ์ยาสูบ เช่น การออกแบบซอง และรสชาติที่ดึงดูดความสนใจ
- การวางจำหน่ายในสถานที่ต่างๆ

## เฟ้ระวังที่ไหน

1. รอบๆ สถานศึกษา เช่น มหาวิทยาลัย โรงเรียน เป็นต้น
2. งานประเพณี งานคอนเสิร์ต งานกาชาด
3. แหล่งสถานบันเทิงต่างๆ เช่น ผับ บาร์ หรือร้านอาหาร
4. แหล่งขายสินค้าต่างๆ เช่น ตลาดนัด ถนนคนเดิน ตลาดกลางคืน (night bazaar)
5. ข่าวหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ วิทยุ
6. อินเทอร์เน็ต หรือเว็บไซต์ของบริษัท
7. ป้ายประชาสัมพันธ์ หรือ การประชาสัมพันธ์รูปแบบอื่นๆ (เช่นงานแถลงข่าว ชื่อบริษัทบุหรี่ โลโก้บริษัทบุหรี่ ตามสื่อสิ่งพิมพ์ โทรทัศน์ วิทยุ)

## อุปกรณ์ที่ต้องใช้

1. คู่มือเล่มนี้
2. สมุดโน้ตเล็กๆ และ ปากกา
3. กล้องถ่ายภาพ หรือ กล้องโทรศัพท์มือถือ (ถ้ามี)

## จัดบันทึกอะไรบ้าง

### ● บันทึกข้อมูลสถานที่

- 1) การวางจำหน่ายในสถานที่ต่างๆ
- 2) ประเภทของจุดจำหน่าย (ร้านสะดวกซื้อ โชห่วย ห้างสรรพสินค้า โมเดิร์นเทรด ซุปเปอร์มาร์เกต ซุ้มขายของ)
- 3) สถานที่ตั้ง (ซอย ถนน ตำบล อำเภอ จังหวัด)
- 4) วันและเวลาที่ทำการสำรวจ

### ● บันทึกสิ่งที่พบ ณ จุดจำหน่าย

- 1) ลักษณะของตู้จำหน่าย
- 2) พฤติกรรมของผู้ขาย
- 3) ถ่ายภาพ หรือซื้อสินค้ากลับมา
- 4) ลักษณะหรือรูปแบบของผลิตภัณฑ์ยาสูบนั้นๆ
- 5) ราคาขายของผลิตภัณฑ์ยาสูบแต่ละชนิด
- 6) การนำเข้าสินค้าดังกล่าว (จากแหล่งใด)

## สำรวจเมื่อไหร่

1. เป็นประจำทุกเดือน หรือ ทุกสองเดือน
2. ทุกครั้งเมื่อมีโอกาสไปในบริเวณนั้นๆ
3. ทุกครั้งเมื่อพบเห็นการขายและการบริโภคบุหรี่แปลงร่าง

## แล้วแจ้งข้อมูลไปที่ไหน

1. โครงการศึกษาและเฝ้าระวังอุตสาหกรรมยาสูบ  
โทรศัพท์ 089-816-0664 E-mail: TIWATCH01@gmail.com
2. มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่  
โทรศัพท์ 02-278-1828 E-mail: info@ashthailand.or.th
3. สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
โทรสายด่วนที่ 02-590-3342

# เฟ้ระวังบุหรีชูรส

**ข้อมูลประกอบ :** ปัจจุบันเราพบการจำหน่ายบุหรีชูรส ในอินเทอร์เน็ต ทั้งเว็บไซต์ขายของสำเร็จรูป และ เว็บไซต์ซีเอ็มดีเดีย นอกจากนี้ก็ยังพบการขายตามตลาดใหญ่ๆ ในกรุงเทพมหานคร หรือ ตลาดนัดตามต่างจังหวัด



บุหรีชูรสที่มีรสชาติต่างๆ เช่น รสส้ม รสมินต์ รสหวาน รสสตอเบอร์รี่ เป็นต้น



# เฟ้าระวังบารากู๋

**ข้อมูลประกอบ :** ปัจจุบันเราพบการจำหน่ายและสูบบารากู๋ตามสถานบันเทิงในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด รวมถึงพบตามร้านเหล้าบ้นรอบ ๆ สถานศึกษา



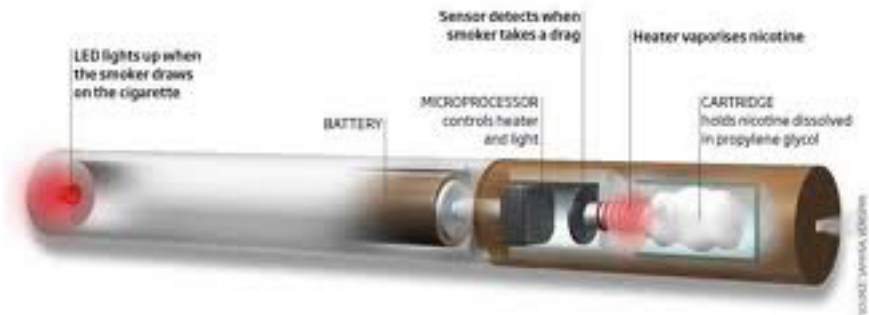
# เพ้าะวังบุหรีแปลงร่าง/พลิตกัณฑ์ยาสูบ รูปแบบใหม่

## ชนิดของบุหรีแปลงร่าง : บุหรีไฟฟ้า (Electric Cigarette/ E-Cigarette)

**ข้อมูลประกอบ :** ปัจจุบันพบการขายบุหรีไฟฟ้า 2 แหล่งคือ ทางอินเทอร์เน็ต และร้านขายของขนาดเล็กตามห้างสรรพสินค้าทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด ผู้ขายมักได้รับการบอกกล่าวว่าเป็นเครื่องมือช่วยให้เลิกบุหรี

### Smoke without fire

Suck on an e-cigarette and it produces a cloud of nicotine-carrying vapour with none of the toxic by-products of burning tobacco.



ส่วนประกอบหลักสำคัญของบุหรีไฟฟ้า ได้แก่ แบตเตอรี่ ตัว Atomizer และ ใส่นิโคตินหรือเรียกว่า Cartridge



ตัวอย่างบุหรี่ไฟฟ้าที่มีการจำหน่าย  
อย่างแพร่หลายทางอินเทอร์เน็ต

## ชนิดของบุหรี่แปงร่าง : บุหรี่ไร้ควัน (Smokeless tobacco)

**ข้อมูลประกอบ :** ปัจจุบันพบการขายทางอินเทอร์เน็ต ส่วนใหญ่มีการขายกันในต่างประเทศยังไม่นิยมมากในเมืองไทย





ตัวอย่างบุหรี่ไร้ควันที่มีหลายแบบ ทั้งแบบเคี้ยว และแบบอม

## ชนิดของบุหรีแปลงร่าง : เจลนิโคติน และน้ำต็มนิโคติน

ข้อมูลประกอบ : เคยมีรายงานว่ามีการขายตามร้านค้าเล็กๆ แต่ไม่แพร่หลายมากนัก



nicogel



ตัวอย่างเจลนิโคติน ที่ใช้งานง่ายเพียงแค่เทเจลนี้ลงฝ่ามือแล้วถู

**When You Can't Smoke** 

# NICLite



**GREAT TASTE!**

**Lasts 3+ Hours  
0 Calories  
Great Taste**

**Use In:  
Cars  
Meetings  
Restaurants  
Parties & Public Events**

**HOMEOPATHIC  
"Smoking  
Alternative"**

**NIC  
Lite**

Homeopathic Nicotinum (100 mg/ml)  
Complex Formula, Alcohol Free  
N.L. 01 (16004)

Welcome to  
**NicotineWater.com**  
powered by science

1996 NicotineWater.com is created and a lot of bottles have long ago been consumed  
2000 Not for sale elsewhere, subject to trademark and copyright laws  
2002 NicotineWater.com High Quality NicotineWater.com. Please do not use the name of NicotineWater.com (N.W.)  
2004 NicotineWater.com. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of NicotineWater.com.  
2005 NicotineWater.com is an LLC, registered in California  
2006 NicotineWater.com is an LLC, registered in California

The 2 versions of Nicotine Water complement each other and have distinct attributes:

Nicotine Water - Aq	Nicotine Water - Homeopathic Preparation
<p>100% NicotineWater.com. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of NicotineWater.com.</p>	<p>100% NicotineWater.com. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of NicotineWater.com.</p>
<p>For more information, please E-mail us at: <a href="mailto:nicotine@nicotinelite.com">nicotine@nicotinelite.com</a></p>	<p>Nicotine Water is the only NicotineWater.com. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of NicotineWater.com.</p>



©2006 NicotineWater.com. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of NicotineWater.com.

ตัวอย่างน้ำดื่มนิโคติน ที่บริษัทบุหรี่อ้างว่าใช้  
สำหรับดื่มให้ฤทธิ์ทดแทนการสูบบุหรี่

**NICLITE**

WHEN YOU  
CAN'T SMOKE,  
DRINK NICLITE



[www.nicotine.com](http://www.nicotine.com)

ฉบับ มกราคม พ.ศ. 2555

### จัดทำโดย

เครือข่ายเฝ้าระวังอุตสาหกรรมยาสูบ  
มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่  
เครือข่ายนักธรรมาภิบาลไม่สูบบุหรี่ เอเชีย

### กองบรรณาธิการ

ผศ.ดร. ปิยะรัตน์ นิ่มพิทักษ์พงศ์  
คุณสถาพร จิรัตนานนท์  
ผศ.ดร.ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน  
ดร.ไพรัตน์ อันอินทร์  
คุณกำหนด มีจักร  
คุณนรา เทียมคลี

### ขอขอบคุณ

คุณบังอร ฤทธิภักดี  
คุณชูรุณี พิษณุกุลมงคล

### สนับสนุนโดย

ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)  
Southeast Asia Tobacco Control Alliance (SEATCA)  
มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)  
มหาวิทยาลัยนเรศวร



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)