



Nicotine-Free Generation

ถอด กับดัก

นิโคติน • เสพติด • จน • ตาย

หนังสือรวมบทความ

วันที่ 7 สิงหาคม 2569

ณ Grand Richmond Stylish Convention Hotel จังหวัดนนทบุรี



การประชุมวิชาการบุหรี่และสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 24
เรื่อง Nicotine-Free Generation “ถอดกับดักนิโคติน เสพติด จน ตาย”

วันที่ 7 สิงหาคม 2569

ณ Grand Richmond Stylish Convention Hotel

TRC's Best Buy

ห้อง Amber room ชั้น 5

บรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ ดร. แพทย์หญิงภัศรา จงขจรพงษ์

บรรณาธิการร่วม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์วิรัช เกษมทรัพย์

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงสุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นางสาวศุภักษร อภิญาสวัสดิ์

นางสาวภัทรพร วิสาจันทร์

จัดทำโดย

ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ถอด
กับดัก
นิโคติน • เสพติด • จน • ตาย



Copyright 2569

All right reserved

จัดพิมพ์โดย

ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)

Tobacco Control Research and Knowledge Management Center (TRC)

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

โรงเรียนเรวัตดี 108 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท

กรุงเทพมหานคร 10400

ปีที่พิมพ์ กรกฎาคม 2569

ถอด
กับดัก

นิโคติน • เอพีด • จม • คาร์บอน



คำนำ

การเปลี่ยนแปลงของบริบททางสังคม เศรษฐกิจ และกลยุทธ์ทางการตลาดในปัจจุบัน ส่งผลให้ปัจจัยเชิงพาณิชย์ที่กำหนดสุขภาพ (Commercial Determinants of Health: CDoH) มีบทบาทสำคัญและส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะการผลิต การตลาด และการจำหน่ายสินค้ากลุ่มเสี่ยง อาทิ ยาสูบ สุรา เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล และอาหารแปรรูป ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) ก่อให้เกิดความสูญเสียทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมในวงกว้าง ทั้งในระดับประเทศและระดับสากล

ด้วยความตระหนักถึงความสำคัญของประเด็นดังกล่าว ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับภาคีเครือข่าย จึงได้จัดการประชุมวิชาการสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 24: CDoH ภายใต้หัวข้อ “หวาน เค็ม เมา ครัน: กับดักสินค้าทำลายสุขภาพเรื้อรัง” เพื่อเป็นเวทีสำหรับการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ ประสบการณ์ และผลงานวิจัย ตลอดจนส่งเสริมความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐ ภาควิชาการ และภาคประชาสังคม ในการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะ และมาตรการควบคุมสินค้าทำลายสุขภาพให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม

สำหรับการประชุมในปีี้ ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) ได้กำหนดประเด็นการนำเสนอภายใต้หัวข้อ (ควัน) “Nicotine-Free Generation: ถอดกับดักนิโคติน เสพติด จน ตาย” โดยมุ่งเน้นการเผยแพร่และแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ด้านการควบคุมยาสูบผ่านการนำเสนอผลงานวิจัยทั้งในรูปแบบการนำเสนอด้วยวาจา (Oral Presentation) และโปสเตอร์ (e-Poster) ซึ่งได้รับความสนใจจากนักวิจัยเป็นอย่างมาก มีผลงานวิจัยส่งเข้าร่วมการประกวดจำนวนทั้งสิ้น 53 เรื่อง และได้รับการคัดเลือกผลงานวิจัยดีเด่นจำนวน 5 เรื่อง เพื่อนำเสนอในงานประชุมวิชาการฯ ผลงานเหล่านี้ สะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพและความมุ่งมั่นของนักวิจัยไทยในการสร้างองค์ความรู้เชิงประจักษ์ เพื่อรับมือกับความท้าทายด้านการควบคุมยาสูบ โดยเฉพาะการแพร่ระบาดของผลิตภัณฑ์ยาสูบและนิโคตินรูปแบบใหม่ที่มุ่งเป้าไปยังเด็กและเยาวชน ซึ่งกำลังส่งผลกระทบต่อสังคมไทยอย่างต่อเนื่อง

ในโอกาสนี้ ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณาสละเวลาในการพิจารณาและประเมินผลงานวิจัย ขอขอบคุณนักวิจัยทุกท่านที่ให้เกียรติเข้าร่วมนำเสนอผลงาน ตลอดจนหน่วยงานและภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนที่ร่วมสนับสนุนการจัดประชุมครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาองค์ความรู้ด้านการควบคุมยาสูบ ตลอดจนเป็นแรงบันดาลใจให้แก่นักวิจัยรุ่นใหม่ในการสร้างสรรค์งานวิจัยที่ช่วยเสริมสร้างความรู้เท่าทันกลยุทธ์และการแทรกแซงของอุตสาหกรรมยาสูบ อันจะนำไปสู่การคุ้มครองสุขภาพของประชาชน และร่วมขับเคลื่อนสังคมไทยสู่สังคมปลอดนิโคติน (Nicotine-Free Generation) อย่างยั่งยืนต่อไป

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์วิรัช เกษมทรัพย์
ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ

ถอด
กับดัก

นิโคติน • เสพติด • จน • ตาย



สารบัญ

หน้าที่

1. บทคัดย่อผลงานทางวิชาการที่นำเสนอด้วยวาจา

เรื่องที่ 1	การพัฒนาและประเมินผลโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีปฏิสัมพันธ์ผ่านเกมออนไลน์ ต่อความรู้ ทักษะคิด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม และความตั้งใจในการสูบบุหรี่ไฟฟ้า ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	
	ผู้นำเสนอ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ ถ่างกระโทก	8
เรื่องที่ 2	การศึกษาสถานการณ์ค่าใช้จ่ายในการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า และพฤติกรรมการสูบ ของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ต่างๆ ในประเทศไทยด้วยแบบจำลองทางเศรษฐมิติ	
	ผู้นำเสนอ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วศิน ศิวสฤกษ์	9
เรื่องที่ 3	การสูบบุหรี่และการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในโรงเรียนปลอดบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ใน 4 ภูมิภาคของประเทศไทย: การศึกษาระยะยาว	
	ผู้นำเสนอ : รองศาสตราจารย์ ดร.อรรพวรรณ กิริติสิโรจน์	10
เรื่องที่ 4	RESET YOUR LIFE: โปรแกรมโค้ชซึ่งร่วมกับบอร์ดเกม เพื่อสร้างเยาวชนรุ่นใหม่ ไร้ควันบุหรี่	
	ผู้นำเสนอ : นายธนารัตน์ หมดเขียว	11
เรื่องที่ 5	ปัจจัยด้านการใช้สื่อสังคมและความเครียดทางการเงินที่สัมพันธ์กับความสำเร็จของ การเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น: การทบทวนวรรณกรรม	
	ผู้นำเสนอ : นางสาวญาณิศา พัทบุรี	12
เรื่องที่ 6	E-cigarette Use among Thai Adolescents: Associated Factors, Respiratory Symptoms and Pulmonary Function Indices	
	ผู้นำเสนอ : อาจารย์วรงค์ธร วงศ์สุขสวัสดิ์	13
เรื่องที่ 7	การศึกษาปัจจัยด้านสุขภาพจิตที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้บุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนและ นักศึกษาช่วงอายุ 15-24 ปี: การทบทวนวรรณกรรม	
	ผู้นำเสนอ : นางสาวชมรมะขวัญ ฉันทระกุลโช	14
เรื่องที่ 8	โปรแกรมเสริมความรู้ทางสุขภาพและแรงจูงใจผ่านสื่อดิจิทัลและการรับรู้สมรรถนะ แห่งตน กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และจำนวนมวนบุหรี่ที่เลิกสูบของ ผู้ป่วยภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันภายหลังการขยายหลอดเลือด	
	ผู้นำเสนอ : อาจารย์อรรถวิทย์ จันทศิริ	15
เรื่องที่ 9	การพัฒนาแบบ Y-A-N-G-S-I Model : การเสริมสร้างพลังอำนาจในการเลิกบุหรี่ ของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชนเป็นฐาน อำเภออย่างสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม	
	ผู้นำเสนอ : นายदनัย บุญมี	16
เรื่องที่ 10	รูปแบบการป้องกันการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร	
	ผู้นำเสนอ : อาจารย์ ดร.เกตุกมล ทิพย์ทิพย์วงศ์	17
เรื่องที่ 11	วิจัยประเมินผลโครงการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายครูเพื่อขับเคลื่อนจุดจัดการเพื่อ โรงเรียนปลอดบุหรี่	
	ผู้นำเสนอ : นางสาวอัญชลี โพธิ์เข็ม	18



เรื่องที่ 12	Social and Economic Returns and Cessation Success Rates of Tobacco and E-Cigarette Cessation Interventions in Thai Educational Institutions: A Case Study of Proactive Nursing	
	ผู้นำเสนอ : รองศาสตราจารย์ ดร.ผ่องศรี ศรีมรกต	19
เรื่องที่ 13	ร่องรอยมลพิษจากไร่ยาสูบ: คาร์บอนฟุตพริ้นท์และการปนเปื้อนในดินและน้ำใต้ดินของประเทศไทย	
	ผู้นำเสนอ : อาจารย์ ดร.กนกทิพย์ จักขุ	20
เรื่องที่ 14	การพัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อเสริมสร้างการรับรู้อันตรายและแรงจูงใจเลิกบุหรี่ไฟฟ้าของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย ระยะที่ 2	
	ผู้นำเสนอ : นางสาวกมลรัตน์ มีศักดิ์	21
เรื่องที่ 15	ปัจจัยของโมเดลเชิงนิเวศวิทยากับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง	
	ผู้นำเสนอ : นางสาวกฤตวรรณ จันทป์เกลี้ยง	22
เรื่องที่ 16	A cross-sectional study of knowledge about secondhand smoke-attributed diseases, awareness, and applicability of the smoking control law in a southern province of Thailand	
	ผู้นำเสนอ : รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑารัตน์ สติรปัญญา	23
เรื่องที่ 17	การบาดเจ็บรุนแรงจนถึงแก่ชีวิตจากบุหรี่ไฟฟ้าระเบิด: กรณีผู้เสียชีวิตรายแรกในประเทศไทย	
	ผู้นำเสนอ : นางสาวปาริชาติ ภัคดียา	24
เรื่องที่ 18	ผลของการใช้บอร์ดเกมการศึกษาต่อความรู้ในการป้องกันการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	
	ผู้นำเสนอ : นางสาวณัฐธิดา บุญสนอง	25
เรื่องที่ 19	การป้องกันควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าในโรงเรียนโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ตำบลหนองระพัง อำเภอสวน จังหวัดสุรินทร์	
	ผู้นำเสนอ : นางสาวอังสุมารินทร์ ไชยราช	26
เรื่องที่ 20	แนวคิดของกลุ่มคนมุสลิม : ปัจจัยที่มีผลต่อการเสพติดและการป้องกันปัญหาการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของเยาวชนมุสลิมในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้	
	ผู้นำเสนอ : นายคอลีฟ ต่วนบุละ	27



2. บทคัดย่อผลงานทางวิชาการที่นำเสนอในรูปแบบ E-Poster

เรื่องที่ 1	SMOKE-FREE LPRU MODEL: การพัฒนารูปแบบการรณรงค์เชิงนวัตกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง	29
เรื่องที่ 2	ผลของโปรแกรมที่ประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนต่อการป้องกันการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย อำเภอโป่งน้ำร้อน จังหวัดจันทบุรี	30
เรื่องที่ 3	การศึกษาความชุกและรูปแบบความสัมพันธ์ของการใช้บุหรี่ไฟฟ้า การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย	31
เรื่องที่ 4	ผลของการใช้ตำรับยาสมุนไพรสเปรย์(ล)อดโปร่งและยาอมประสมมะแว้งร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบเข้มเพื่อช่วยเลิกบุหรี่ไฟฟ้าที่คลินิกแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลราชบุรี	32
เรื่องที่ 5	ผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อมจากการใช้บุหรี่ไฟฟ้าต่อคุณภาพอากาศภายในอาคาร ในสถานศึกษาเป้าหมาย	33
เรื่องที่ 6	Consistency and Sustainability of a Student-Led Smoke-Free Orientation Program among Nursing Students	34
เรื่องที่ 7	อะไรทำให้ผู้สูบบุหรี่อยากเลิก? การศึกษาจากคลินิกเลิกบุหรี่ จังหวัดนครราชสีมา	35
เรื่องที่ 8	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสนใจในการทดลองสูบบุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา	36
เรื่องที่ 9	รูปแบบการป้องกันการสูบบุหรี่โรงงาน และบุหรี่ไฟฟ้ายุคดิจิทัลในสตรีตั้งครรภ์ จังหวัดนครสวรรค์	37
เรื่องที่ 10	บอร์ดเกม Vapor's Toll นวัตกรรมสร้างการตระหนักรู้ภัยบุหรี่ไฟฟ้าในเยาวชน	38
เรื่องที่ 11	การสังเคราะห์วรรณกรรมอย่างเป็นระบบ: การช่วยเลิกบุหรี่ด้วยการฝึกสติแนวพุทธ รูปแบบ กระบวนการ และผลลัพธ์	39
เรื่องที่ 12	สูบเพื่อเทหรือเสี่ยงเพื่อสุขภาพ? การศึกษาพฤติกรรมการใช้บุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า	40
เรื่องที่ 13	ประสิทธิผลของโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ไฟฟ้าโดยใช้สื่อดิจิทัลออนไลน์ สำหรับนักศึกษาในศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับเขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร	41
เรื่องที่ 14	อิทธิพลของสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อการตัดสินใจใช้บุหรี่ไฟฟ้าของวัยรุ่น	42
เรื่องที่ 15	กลิ่นหอมที่ซ่อนความเสี่ยง: การศึกษาสารแต่งกลิ่นในบุหรี่ไฟฟ้า	43
เรื่องที่ 16	อิทธิพลของสื่อโซเชียลมีเดียต่อทัศนคติและความตั้งใจในการใช้บุหรี่ไฟฟ้าของวัยรุ่น	44
เรื่องที่ 17	Vape-Quit Digital Lung Monitor เครื่องตรวจวัดแรงขับลมและฟื้นฟูเยื่อทางเดินหายใจดิจิทัล นวัตกรรมช่วยเลิกบุหรี่และติดตามผลเชิงรุกสำหรับวัยรุ่น	45
เรื่องที่ 18	ระดับความพึงพอใจของประชาชนต่อผลกระทบจากควันบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า บริเวณสถานีขนส่งผู้โดยสาร จังหวัดฉะเชิงเทรา	46



บทคัดย่อผลงานทางวิชาการ ที่นำเสนอด้วยวาจา

ถอด
กับดัก

นิพนธ์ • เสพติด • จม • ศา



การพัฒนาและประเมินผลโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีปฏิสัมพันธ์ผ่านเกมออนไลน์ต่อความรู้ ทักษะ
การคัดลอกตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม และความตั้งใจในการสูบบุหรี่ไฟฟ้า
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ผศ.ดร.ปราโมทย์ ถ่างกระโทก¹

ผศ.ดร.ณัฐชา พลาชีวะ¹ ผศ.ดร.พรพิมล อาภาสกุล¹

เทวินทร์พันธ์ เทพพิทักษ์² พณสรณ์ งามศิริจิตร³ ศุภวิชญ์ มนุสข⁴ ศุภวิชญ์ มนุสข⁴

ฉัตรพีรรัตน์ ทรงสุนทร⁴ วชิรินทร์ สัจจมุกดา⁴ อธิพันธุ์ รัตนภาพ⁴

¹ สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภากาชาดไทย

² สาขาวิชาภาวะผู้นำการบริหารระบบการศึกษา (หลักสูตรนานาชาติ) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

³ สาขาวิศวกรรมอุตสาหการ คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

⁴ วชิราวุธวิทยาลัย

E-mail: pramote.t@stin.ac.th

บทนำ บุหรี่ไฟฟ้าเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญในกลุ่มวัยรุ่น เนื่องจากมีรูปแบบที่ทันสมัย กลิ่นและรสชาติที่ดึงดูด
และมีการสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่อาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดเกี่ยวกับความปลอดภัย การพัฒนาโปรแกรม
การเรียนรู้ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตดิจิทัลของเยาวชนจึงมีความสำคัญต่อการป้องกันการเริ่มสูบบุหรี่ไฟฟ้า

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินผลของโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีปฏิสัมพันธ์ผ่านเกมออนไลน์ต่อความรู้ ทักษะ การคัดลอก
ตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม และความตั้งใจในการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาตอนต้น

วิธีการวิจัย การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 93 คน
แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 47 คน และกลุ่มควบคุม 46 คน เก็บข้อมูล 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ
ระยะติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและแบบจำลองเชิงเส้นผสม โดยกำหนด random intercept
รายบุคคล และปรับด้วยอายุและผลการเรียนเฉลี่ยสะสม

ผลการวิจัย กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทั้งหลังการทดลอง ($\beta = 1.10$,
95% CI 0.50 ถึง 1.70, $p < .001$) และระยะติดตามผล ($\beta = 2.36$, 95% CI 1.75 ถึง 2.96, $p < .001$) นอกจากนี้
กลุ่มทดลองมีทักษะ การคัดลอกตามกลุ่มอ้างอิง และความตั้งใจในการสูบบุหรี่ไฟฟ้าเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่
พึงประสงค์อย่างมีนัยสำคัญทั้งหลังการทดลองและระยะติดตามผล ส่วนการรับรู้ความสามารถในการควบคุมเพิ่มขึ้น
อย่างมีนัยสำคัญในระยะติดตามผล ($\beta = 0.80$, 95% CI 0.38 ถึง 1.23, $p < .001$)

สรุปและข้อเสนอแนะ โปรแกรมการเรียนรู้แบบมีปฏิสัมพันธ์ผ่านเกมออนไลน์มีศักยภาพในการเสริมสร้างความรู้
ปรับเปลี่ยนปัจจัยเชิงจิตสังคม และลดความตั้งใจในการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จึงควร
ประยุกต์ใช้เป็นกิจกรรมเสริมในรายวิชาสุขศึกษา กิจกรรมแนะแนว โฮมรูม หรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในสถานศึกษา

คำสำคัญ: บุหรี่ไฟฟ้า, เกมออนไลน์, นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น, ทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผน, การป้องกัน



การศึกษาสถานการณ์ค่าใช้จ่ายในการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า และพฤติกรรมการสูบของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ต่างๆ ในประเทศไทยด้วยแบบจำลองทางเศรษฐมิติ

ผศ.ดร.วสิน คิวสฤกษ์¹

ผศ.ดร.ธิมา ทับทิมพรรณ² อ.ดร.สันต์สิริ โฆษินทร์เดชา²

¹ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

² คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

E-mail: wasin@cbs.chula.ac.th

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจและทำความเข้าใจปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมค่าใช้จ่ายในบุหรี่มวนและบุหรี่ไฟฟ้าของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปใน 6 ภูมิภาค ด้วยทำการศึกษาด้วยวิธีการทางเศรษฐมิติ โดยพิจารณาปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ เศรษฐกิจ สังคม ทัศนคติ และพฤติกรรมสุขภาพ ตลอดจนออกแบบชุดนโยบาย สุขภาพสาธารณะโดยใช้แนวคิดทางเศรษฐศาสตร์พฤติกรรม (Behavioral Economics) ในการ “สะกิดพฤติกรรม” (Nudge) ของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ในแต่ละช่วงวัย การศึกษาเก็บข้อมูล ด้วยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากผู้สูบบุหรี่มวนและบุหรี่ไฟฟ้า ในประเทศไทยจำนวน 5,072 คน ผลการศึกษาในเชิงเศรษฐศาสตร์พฤติกรรม พบว่า ค่าความยืดหยุ่นต่อรายได้ของบุหรี่มวนอยู่ที่ 0.27 บุหรี่ไฟฟ้าอยู่ที่ 0.29 และกลุ่มสูบบุหรี่ (Dual Users) สูงถึง 0.47 สะท้อนว่าบุหรี่เป็น “สินค้าจำเป็น” (Necessity Good) ที่ผู้สูบบุหรี่ติดใจเลิกได้ยาก ผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 76.4) ไม่เคยคำนวณยอดรวมเงินที่เสียไปทั้งหมด สะท้อนการมองแคบ (Narrow-mindedness) มีอคติชอบปัจจุบัน (Present Bias) ที่ให้คุณค่ากับความสุขทันทีมากกว่าสุขภาพในอนาคต และมีอคติการกลัวความสูญเสีย (Loss Aversion) ในระดับสูง โดยรู้สึว่าการ “งดสูบ” สร้างความทุกข์มากกว่า “ความสุขจากการสูบ” ถึง 2.5 เท่า (ค่าสัมประสิทธิ์ Lambda) กลุ่ม LGBTQIA+ มีอคติชอบปัจจุบันสูงกว่าเพศอื่น และมีสัดส่วนค่าใช้จ่ายในบุหรี่ไฟฟ้าสูงกว่าค่าเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญ ในมิติอายุ กลุ่มเยาวชนใช้บุหรี่ไฟฟ้าเป็น “ประตูบานแรก” โดยสูบเพราะอยากลองและตามเพื่อนวัยทำงาน (31-40 ปี) มีความยินดีจ่าย (WTP) เพื่อซื้อบุหรี่ที่สูงที่สุด ขณะที่ผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) เกือบทั้งหมด (ร้อยละ 98.08) ยังคงสูบบุหรี่มวน และให้เหตุผลหลักว่า “ติดจนเลิกไม่ได้” ในด้านข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย งานวิจัยเสนอให้ใช้นโยบายที่ออกแบบให้เหมาะสมเฉพาะกลุ่มผู้สูบบุหรี่ตามมิติต่างๆ เพื่อเอาชนะอคติชอบปัจจุบัน และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบในประเทศไทยอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: บุหรี่, บุหรี่ไฟฟ้า, เศรษฐศาสตร์พฤติกรรม, การสะกิดพฤติกรรม, การออกแบบนโยบายแบบเฉพาะกลุ่ม



การสูบบุหรี่และการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในโรงเรียนปลอดบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาใน 4 ภูมิภาค ของประเทศไทย: การศึกษาระยะยาว

รศ.ดร.อรวรรณ กิริติสิโรจน์¹

รศ.ดร.จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ¹ ดร.วศิน พิพัฒน์ฉัตร² ผศ.ดร.วรรณภา นาราเวช²

อาจารย์จุฑาทิพย์ คงปั้น³ ศ.ดร.บัวพันธ์ พรหมพักพิง⁴ ดร.นิลวดี พรหมพักพิง⁴

รศ.ดร.จุฑารัตน์ สติรปัญญา⁵ รศ.ดร.พญ.รัศมี โชติพันธุ์วิทยากุล⁵

¹ มหาวิทยาลัยนเรศวร ² มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

³ มหาวิทยาลัยมหิดล ⁴ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ⁵ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

E-mail: orawansa@nu.ac.th

บทนำ บุหรี่ไฟฟ้าเป็นความท้าทายใหม่ของการควบคุมยาสูบในเยาวชนไทย แม้มีมาตรการห้ามนำเข้าและควบคุมแล้ว แต่ยังเข้าถึงได้ง่าย จึงจำเป็นต้องประเมินประสิทธิผลของนโยบายโรงเรียนปลอดบุหรี่ในระยะยาว

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินประสิทธิผลของนโยบายโรงเรียนปลอดบุหรี่ต่อการสูบบุหรี่ การใช้บุหรี่ไฟฟ้า อุบัติการณ์ ผู้เสพยาใหม่ การรับรู้อันตราย ความตั้งใจใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบ และการพบเห็นพฤติกรรมการใช้ยาสูบในโรงเรียน

วิธีการวิจัย การศึกษาเชิงวิเคราะห์แบบติดตามไปข้างหน้าในหลายพื้นที่ ติดตามนักเรียนกลุ่มเดิม 6 ครั้ง ตลอด 3 ปี ร่วมกับการศึกษาเชิงคุณภาพจากโรงเรียนตัวอย่าง 10 แห่ง วิเคราะห์ข้อมูลด้วย Logistic Generalized Estimating Equations กลุ่มตัวอย่างสุดท้าย 967 คน เป็นนักเรียนในโรงเรียนปลอดบุหรี่ 628 คน และโรงเรียนทั่วไป 339 คน

ผลการวิจัย นักเรียนในโรงเรียนปลอดบุหรี่มีโอกาสสูบบุหรี่และใช้บุหรี่ไฟฟ้าไม่แตกต่างจากโรงเรียนทั่วไป รวมทั้งมีอุบัติการณ์ผู้สูบบุหรี่ใหม่และผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้าใหม่ต่ำกว่าเล็กน้อย แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตาม นักเรียนในโรงเรียนปลอดบุหรี่มีโอกาสรับรู้อันตรายของบุหรี่มวนและบุหรี่ไฟฟ้าในระดับสูงมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (AOR=1.37 และ 1.43) มีความตั้งใจใช้บุหรี่ไฟฟ้าในอนาคตต่ำกว่า (AOR=0.59) และพบเห็นการสูบบุหรี่มวนในโรงเรียนน้อยกว่า (AOR=0.72) แต่การพบเห็นการใช้บุหรี่ไฟฟ้าไม่แตกต่างกัน ผลเชิงคุณภาพพบว่าโรงเรียนปลอดบุหรี่มีความพร้อมด้านนโยบาย การบริหารจัดการ และการมีส่วนร่วมมากกว่า ขณะที่บุหรี่ยาสูบยังตรวจพบและควบคุมได้ยาก

สรุปและข้อเสนอแนะ นโยบายโรงเรียนปลอดบุหรี่ยังมีคุณค่าในการสร้างการรับรู้อันตราย ลดความตั้งใจใช้บุหรี่ไฟฟ้า และลดการพบเห็นการสูบบุหรี่ในโรงเรียน จึงควรคงไว้และยกระดับสู่ “โรงเรียนปลอดบุหรี่และนิโคติน” เพื่อรองรับผลิตภัณฑ์นิโคตินรูปแบบใหม่

คำสำคัญ: โรงเรียนปลอดบุหรี่, บุหรี่ไฟฟ้า, นักสูบหน้าใหม่, นักเรียนมัธยมศึกษา, การศึกษาระยะยาว



RESET YOUR LIFE: โปรแกรมโค้ชซึ่งร่วมกับบอร์ดเกม เพื่อสร้างเยาวชนรุ่นใหม่ไร้ควันบุหรี่

นายธนารัตน์ หมดเชื้อ

นายอชิระ ผู้มีสัตย์ นางสาวปัทมรา แสนกล้ำ นางสาวสุวีรางค์ เสมอเดชาสิริ

สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสุรินทร์ กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม

E-mail: thanarat@scphtrang.ac.th

บทนำ จากข้อมูลการสำรวจเบื้องต้นของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสุรินทร์ พบว่า เด็กและเยาวชนมากกว่าร้อยละ 90 เคยมีประวัติการสูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้าก่อนเข้ารับการคุ้มครอง และส่วนใหญ่เริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรกตั้งแต่อายุ 12-13 ปี ซึ่งบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นกลุ่มเปราะบางและมีความเสี่ยงสูงต่อการกลับไปสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าซ้ำ

วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสุรินทร์ มีความรู้และการรับรู้เกี่ยวกับโทษของบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มขึ้น เสริมสร้างทักษะชีวิต ทักษะการปฏิเสธ และความเชื่อมั่นในตนเอง ในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า โดยมุ่งให้ผู้เข้าร่วมอย่างน้อยร้อยละ 80 มีความรู้และการรับรู้อยู่ในระดับดี และอย่างน้อยร้อยละ 70 มีความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้าภายหลังเข้าร่วมโครงการ

วิธีการวิจัย การศึกษาครั้งนี้เป็นการดำเนินงานเชิงปฏิบัติการ (Action-Oriented Intervention) เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 โดยประยุกต์ใช้การเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ผ่านโปรแกรม RESET YOUR LIFE ซึ่งผสมผสานกระบวนการโค้ชชิ่ง (Coaching) ร่วมกับการเรียนรู้ผ่านบอร์ดเกม (Board Game-Based Learning) เพื่อส่งเสริมการป้องกันการสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าในเด็กและเยาวชน โปรแกรมประกอบด้วย 4 กิจกรรม ได้แก่ 1) RESET Inspiration 2) KNOW THE TRUTH 3) Board Game-Based Learning และ 4) Coaching Reflection ดำเนินกิจกรรมต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ กลุ่มเป้าหมาย คือ เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสุรินทร์ จำนวน 94 คน โดยประเมินผลด้านความรู้ การรับรู้ ทักษะชีวิต ทักษะการปฏิเสธ และความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการด้วยสถิติ Paired t-test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมเด็กและเยาวชนมีคะแนนเฉลี่ยความรู้และการรับรู้เกี่ยวกับโทษของบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมสามารถแยกแยะข้อมูลจริงและข้อมูลที่บิดเบือนเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้าได้ดีขึ้น มีทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการปฏิเสธ และความเชื่อมั่นในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงเพิ่มขึ้น รวมทั้งร่วมประกาศเจตนารมณ์สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสุรินทร์ เป็นพื้นที่ปลอดบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า 100%

สรุปและข้อเสนอแนะ ควรมีการติดตามผลในระยะยาว และศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมในกลุ่มตัวอย่างและบริบทอื่นเพิ่มเติม เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาแนวทางการป้องกันการสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าในเด็กและเยาวชนอย่างเหมาะสมต่อไป

คำสำคัญ: บุหรี่ไฟฟ้า, การโค้ชชิ่ง, บอร์ดเกม, เยาวชน, การป้องกันนักสูบหน้าใหม่



ปัจจัยด้านการใช้สื่อสังคมและความเครียดทางการเงินที่สัมพันธ์กับความสำเร็จ
ของการเลิกสูบบุหรี่ของวัยรุ่น และผู้ใหญ่ตอนต้น: การทบทวนวรรณกรรม

น.ส.ญาณิศา พัทบุรี

น.ส.กัญจน์ณัฐ ทองน้อย น.ส.ปริยากร อนุตรพงศ์ นายพชร แสงเขียว

นายธนวิทย์ กาญจนชีวะ นายปภพ จันทรา นายชัยวุฒิ ศิริพันธ์ศักดิ์

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

E-mail: pariyakorna09@gmail.com

บทนำ การสูบบุหรี่เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมถอย แม้การเลิกสูบบุหรี่ช่วยลดความเสี่ยงได้ แต่ความสำเร็จขึ้นกับหลายปัจจัยจึงนำมาสู่การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดทางการเงินและการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับความสำเร็จของการเลิกสูบบุหรี่

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่

วิธีการวิจัย ประยุกต์ใช้แนวทาง PECO ในการสืบค้นงานวิจัยตั้งแต่ 2015 ถึง 2025 เกณฑ์คัดเข้าได้แก่ 1) การตีพิมพ์ไม่เกิน 15 ปีย้อนหลัง 2) การศึกษาแรงจูงใจหรือความพยายามในการเลิกบุหรี่เป็นผลลัพธ์ และ 3) ตัวอย่างวิจัยมีอายุตั้งแต่ 13-30 ปี เกณฑ์คัดออกได้แก่ การไม่ระบุ Adjusted Odds Ratio (AOR) หรือ Incidence Rate Ratio (IRR) และการทดสอบนัยสำคัญ

ผลการวิจัย ผลการศึกษาพบงานวิจัย 4 เรื่อง ความเครียดทางการเงินเป็นปัจจัยให้คนพยายามเลิกบุหรี่ย่อยลงในระดับน้อยมาอย่างมีนัยสำคัญ ($AOR = 0.94, p = .010$) กลุ่มผู้สูบบุหรี่ที่มีแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่สูงพบความเครียดทางการเงินสูงกว่าผู้สูบบุหรี่ที่มีแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ต่ำอย่างไม่มีนัยสำคัญ ($IRR = 1.03, p = .06$) ขณะที่การใช้สื่อสังคมส่งผลต่อความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ในระดับมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($AOR = 0.10, p = .039$) และเมื่อใช้สื่อสังคมเป็นโปรแกรมช่วยเลิกบุหรี่ในชีวิตจริงมีประสิทธิภาพสูงสุด หากใช้กับกลุ่มที่ไม่ได้สูบเป็นประจำทุกวันพบอัตรากำไรในระดับน้อย ($AOR = 2.47, p < .05$) และผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ในระดับน้อย ($AOR = 2.22, p < .05$) อย่างมีนัยสำคัญ

สรุปและข้อเสนอแนะ การศึกษาพบว่าการใช้สื่อสังคมสัมพันธ์กับแรงจูงใจในการเลิกบุหรี่ปริมาณมากกว่าปัจจัยอื่น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถใช้สื่อสังคมเพื่อรณรงค์และเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ให้ประสบความสำเร็จ นำไปสู่การลดการสูบบุหรี่สำหรับคนรุ่นใหม่อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: ความสำเร็จของการเลิกสูบบุหรี่, การใช้สื่อสังคม, ความเครียดทางการเงิน



E-cigarette Use among Thai Adolescents: Associated Factors, Respiratory Symptoms and Pulmonary Function Indices

Wongsathon Wongsuksawat

Napol Kowpanich Tharanthorn Lohapongsathorn Patramon Patrasirikul

Chanapai Chaiyakulsil Pimchanok Junsawat Paskorn Sritipsukho Onsuthi Pharadornuwat

Faculty of Medicine, Thammasat University

E-mail: wongsathon.wongsusawat@gmail.com

Background: Electronic cigarettes (e-cigarettes) have become increasingly popular worldwide, as well as in Thailand. They cause health risks, affecting both users and those exposed to second- and third-hand aerosols.

Objectives: Primary objective was to compare pulmonary function parameters including FEV₁, FVC, and FEV₁/FVC z score between e-cigarette users and non-users among Thai adolescents. The secondary objectives were to evaluate associated factors and respiratory symptoms regarding e-cigarettes.

Methods: This cross-sectional study included Thai adolescents aged 15–20 years who attended the Thammasat University Open House in 2025. Each participant answered a confidential, self-administered online questionnaire adapted from the Global Youth Tobacco Survey (GYTS). Participants were classified into two groups: e-cigarette users and non-users. Spirometry was performed and individual pulmonary function indices (FEV₁, FVC, and FEV₁/FVC z score) were interpreted by pediatric pulmonologists.

Results: A total of 268 adolescents were included in this study, of whom 173 (68.7%) were female. The prevalence of e-cigarette use was 5.97%, while 31.3% reported exposure to secondhand smoke. The use of marijuana was higher among e-cigarette users ($p=0.001$). Adolescents living away from family were more likely to use e-cigarettes ($p=0.004$). A clear dose-response relationship was observed between e-cigarette use and the proportion of classmates who smoked ($p=0.010$). Respiratory symptoms, particularly wheezing, were significantly more common among e-cigarette users and secondhand smokers ($p=0.03$). No significant differences in FEV₁, FVC, and FEV₁/FVC z score between e-cigarette users, secondhand smokers, and non-users. ($p=0.395$, 0.162 , and 0.245 , respectively). This finding remained unchanged after adjustment for asthma as a potential confounding factor ($p=0.163$).

Conclusions: Factors significantly associated with e-cigarette use include marijuana use, living away from family, and exposure to classmates who smoke. E-cigarette users were more likely to report respiratory symptoms. However, no significant differences in spirometry parameters or abnormal pulmonary function were observed between e-cigarette users and non-users.



การศึกษาปัจจัยด้านสุขภาพจิตที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้บุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนและนักศึกษา
ช่วงอายุ 15-24 ปี: การทบทวนวรรณกรรม

ชมษ์ขวัญ ฉันทระกุลโชติ

ชุดิปปา กิตติรัฐกรณ์ วันทิศา ผดุงศิริกุล ชยวิทย์ ศิริพัทธศักดิ์

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

E-mail: pinechutipabha@gmail.com

บทนำ พฤติกรรมการใช้บุหรี่ไฟฟ้าเป็นปัญหาสำคัญในนักเรียนและนักศึกษา เนื่องจากนำไปสู่ปัญหาสุขภาพการศึกษา ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมดังกล่าว เช่น โรคซึมเศร้าและวิตกกังวลผ่านการทบทวนวรรณกรรม ซึ่งอาจนำไปสู่ การป้องกันและลดพฤติกรรมการใช้บุหรี่ไฟฟ้าได้

วัตถุประสงค์ เพื่อทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้บุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนและนักศึกษา ช่วงอายุ 15-24 ปี

วิธีศึกษา การสืบค้นตามกรอบ PECO ผ่าน Google Scholar และ PubMed คัดเลือกงานวิจัยปี 2022-2026 กลุ่ม ตัวอย่างอายุ 15-24 ปี ที่ใช้การศึกษาเชิงสังเกตและสอดคล้องกับ PECO คัดออกวิจัยที่ไม่ได้ตีพิมพ์ในปี 2022-2024 ที่ไม่รายงานค่า Adjusted Odds Ratio หรือผลนัยสำคัญทางสถิติ และไม่สามารถเข้าถึงฉบับสมบูรณ์ได้ส่งเคราะห์ ข้อมูลโดยจัดกลุ่มงานวิจัย

ผลการศึกษา พบงานวิจัย 4 เรื่อง ใช้การศึกษาแบบภาคตัดขวางและระยะยาว โดยพบว่า โรคซึมเศร้าเพิ่มแต่่มต่อ ในการใช้บุหรี่ไฟฟ้าอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มคนรุ่นใหม่ นักศึกษา และผู้เคยสูบบุหรี่ไฟฟ้าร่วมกับกัญชา (OR 1.62-4.67, $p < .05$) นอกจากนี้ การมีภาวะโรคร่วมระหว่างโรคซึมเศร้าและความวิตกกังวลเพิ่มแต่่มต่อในการใช้บุหรี่ไฟฟ้าอย่างมี นัยสำคัญในกลุ่มคนรุ่นใหม่ ผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ และผู้ที่เคยใช้บุหรี่ไฟฟ้าร่วมกับกัญชา (OR 2.11-3.68, $p < .05$)

สรุปและข้อเสนอแนะ โรคซึมเศร้าและภาวะโรคร่วมระหว่างโรคซึมเศร้ากับความวิตกกังวลเพิ่มแต่่มต่อในการใช้บุหรื ไฟฟ้า โดยปัจจัยที่สัมพันธ์มากที่สุดคือ โรคซึมเศร้าในกลุ่มนักศึกษา บุคลากรทางการแพทย์ และการศึกษาควร คัดกรองผู้ที่มีภาวะดังกล่าวและให้คำแนะนำที่เหมาะสมเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาการใช้บุหรี่ไฟฟ้า การวิจัยใน อนาคตสามารถพัฒนานวัตกรรมเพื่อลดพฤติกรรมดังกล่าว โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษา เพื่อนำไปสู่สังคมปราศจากบุหรื ต่อไป

คำสำคัญ: สุขภาพจิต, บุหรี่ไฟฟ้า



โปรแกรมสร้างเสริมความรู้ทางสุขภาพและแรงจูงใจผ่านสื่อดิจิทัลและการรับรู้สมรรถนะแห่งตน
กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่และจำนวนมวนบุหรี่ที่เลิกสูบ
ของผู้ป่วยภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันภายหลังการขยายหลอดเลือด

อาจารย์อรรณวิทย์ จันทรศิริ¹

ผศ.กัญญาพัชญ์ จาอ้าย¹ พว.ดร.ชนกพร อุตตะมะ² ผศ.ธนะวัฒน์ รวมสุข³

¹ คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ

² กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลนครพิงค์ ³ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

E-mail: utthawit_j@payap.ac.th

บทนำ การสูบบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่เพิ่มความรุนแรงของโรคและอัตราการเสียชีวิตในผู้ป่วยภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันภายหลังการขยายหลอดเลือด แต่ผู้ป่วยส่วนใหญ่ยังคงสูบบุหรี่ต่อเนื่องเนื่องจากขาดแรงจูงใจและความเชื่อมั่นในตนเอง

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมความรู้ทางสุขภาพและแรงจูงใจผ่านสื่อดิจิทัลต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตน พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ และจำนวนมวนบุหรี่ที่เลิกสูบ

วิธีการวิจัย การวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันที่สูบบุหรี่ภายหลังได้รับการขยายหลอดเลือดหัวใจ ณ โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 60 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 ราย ได้รับโปรแกรมที่บูรณาการแนวคิดการเสริมสร้างแรงจูงใจ ความรอบรู้ทางสุขภาพ และการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ผ่านสื่อดิจิทัล จำนวน 5 ครั้ง ในระยะเวลา 4 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุม 30 ราย ได้รับการพยาบาลตามปกติ เก็บข้อมูล 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนทดลอง หลังทดลอง 4 และ 12 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางแบบผสม และสถิติทดสอบฟิชเชอร์

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติตลอด 3 ระยะ ($F(2, 58) = 80.95$ และ $133.58, p < .001$) ทั้งสองตัวแปรสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มกับเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F(2, 116) = 36.11$ และ $62.61, p < .001$) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจนในทุกระยะหลังทดลอง ด้านจำนวนมวนบุหรี่ หลังทดลอง 12 สัปดาห์ กลุ่มทดลองเลิกสูบได้สำเร็จร้อยละ 56.67 ขณะที่กลุ่มควบคุมเลิกได้เพียงร้อยละ 6.67 ($= 17.74, p < .001$)

สรุปและข้อเสนอแนะ โปรแกรมนี้มีประสิทธิผลและสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวปฏิบัติทางการพยาบาลในการส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ของผู้ป่วยกลุ่มนี้ได้

คำสำคัญ: สร้างเสริมความรู้ทางสุขภาพ, แรงจูงใจ, การรับรู้สมรรถนะแห่งตน, พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่, ผู้ป่วยภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน



การพัฒนาารูปแบบ Y-A-N-G-S-I Model: การเสริมสร้างพลังอำนาจในการเลิกบุหรี่ ของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชนเป็นฐาน อำเภอยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม

ดนัย บุญมี ประครอง ประภีระนะ

โรงพยาบาลยางสีสุราช อำเภอยางสีสุราช สังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม

E-mail: danai.boonmee180911@gmail.com

บทนำ จากสถานการณ์ปัจจุบัน โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หรือ Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) เป็นโรคเรื้อรังของระบบทางเดินหายใจที่เป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญทั่วโลก มีลักษณะการอุดกั้นของหลอดลมอย่างถาวร ส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการหอบเหนื่อย ไอเรื้อรัง มีเสมหะ และสมรรถภาพปอดลดลงอย่างต่อเนื่อง ปัจจัยที่ทำให้มีอาการ ได้แก่ การขาดการรักษา การไม่ยอมรับการเจ็บป่วย และปัจจัยกระตุ้นสำคัญคือ การสูบบุหรี่ อำเภอยางสีสุราช มีผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) ทั้งหมด 168 คน จากสถิติอัตราการ Re-admit เข้า ปี 2566-2568 พบว่าผู้ป่วยจำนวน 12 คน/14 ครั้ง, 16 คน/18 ครั้ง และ 19 คน/22 ครั้ง และมีประวัติการสูบบุหรี่จำนวน 128 ราย คิดเป็นร้อยละ 76.19 ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูง จากการดำเนินงานที่ผ่านมาพบปัญหาคือ ด้านผู้ป่วย : ไม่มีญาติดูแล ไม่เห็นความสำคัญต่อสุขภาพตนเอง ทำให้อาการกำเริบมากกว่า 90% ด้านครอบครัว : กว่า 60% มีทัศนคติเชิงลบต่อผู้ป่วย ปลดปล่อยให้เป็นภาระเจ้าหน้าที่ ขาดความรู้ความเข้าใจ และทักษะการดูแลผู้ป่วย ด้านชุมชน : ระบบการดำเนินงานไม่ต่อเนื่องในชุมชน ปลดปล่อยให้เป็นภาระของครอบครัว การทำงานเป็นแบบแก้ไขปัญหเฉพาะหน้า

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนารูปแบบ Y-A-N-G-S-I Model

วิธีการวิจัย วิจัยและพัฒนา (R&D) ศึกษาเดือน ต.ค. 2564 - มี.ค. 2568 กลุ่มตัวอย่าง มี 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มร่วมพัฒนารูปแบบ 2) กลุ่มผู้ป่วย เลือกแบบเฉพาะเจาะจง รวม 2 กลุ่ม จำนวน 178 คน การดำเนินการแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 วิเคราะห์สถานการณ์และวางแผนการพัฒนา ระยะที่ 2 ทดลองใช้แผนและปฏิบัติตามแผน ระยะที่ 3 ประเมินผลการพัฒนาเครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ แบบประเมินแรงจูงใจในการเลิก แบบประเมินการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน แบบประเมินทักษะการดูแล แบบประเมินความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ จำนวนร้อยละ ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) ส่วนใหญ่มีประวัติสูบบุหรี่ จำนวนทั้งสิ้น 128 คน เป็นผู้ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรค (J449) ทั้งหมดเป็นเพศชาย อายุต่ำสุด 38 ปี สูงสุด 82 ปี ช่วงอายุที่มากที่สุดคือ 55-65 ปี จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 56.25 สูบบุหรี่จัดมวนแรกหลังตื่นนอน จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 40.62 รองลงมาคือ บุหรี่มวนไหนที่เลิกอยากมากที่สุด คือมวนแรกในตอนเช้า จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 17.18 และรู้สึกหงุดหงิดเมื่ออยู่ในเขตปลอดบุหรี่จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 3.12 ผลการพัฒนา ได้รูปแบบ Y-A-N-G-S-I Model คือ Y = Your Motivation การสร้างแรงจูงใจภายในตนเองของผู้ป่วย A = Awareness & Assessment การตระหนักรู้และประเมินปัญหา N = Network Participation การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย G = Goal Achievement การกำหนดเป้าหมายร่วมกัน S = Self-Empowerment การเสริมสร้างพลังอำนาจตนเอง I = Integration & Sustainability การบูรณาการสู่ความยั่งยืน แบ่งเป็น 4 ระยะ คือ การดูแลระยะก่อนเข้าโรงพยาบาล การดูแลขณะในโรงพยาบาล การดูแลต่อเนื่องหลังจากกลับสู่ชุมชน และการประเมินผลติดตาม ผู้ป่วยยอมรับการเจ็บป่วยมีพลังอำนาจเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถลดหรือเลิกบุหรี่ได้ 98.23% ครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วยลดอาการกำเริบและการกลับมานอนโรงพยาบาล 90.56%

สรุปและขอเสนอแนะ ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) ที่มีประวัติสูบบุหรี่ จำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากครอบครัวและชุมชนเสริมสร้างพลังอำนาจในการเลิกสูบบุหรี่เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนต่อบุคคล ครอบครัว และชุมชน หากนำไปใช้อย่างเหมาะสม ในแต่ละทีมและแต่ละระยะของการดูแล ควรได้รับการอบรมเชิงปฏิบัติการและปรับรูปแบบการปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยร่วมกันเป็นระยะ

คำสำคัญ: การเสริมสร้างพลังอำนาจ, บุหรี่, โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง, ครอบครัวและชุมชน



รูปแบบการป้องกันการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

อ.ดร.เกตุกมล ทิพย์ทิพย์วงศ์

อ.ดร.สุภาพร ปาริณย์

คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

E-mail: Ketkarn_tip@hotmail.com

อัตราการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในนักศึกษาไทยเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 9.4 (ปี 2563) เป็นร้อยละ 18.7 (ปี 2566) หรือเกือบ 2 เท่าใน 3 ปี ปัจจัยสำคัญ ได้แก่ ความเชื่อว่าบุหรี่ไฟฟ้าปลอดภัยกว่า แรกกดดันจากเพื่อน และการเข้าถึงออนไลน์ที่สะดวก ส่งผลให้สถาบันอุดมศึกษาต้องมีมาตรการเชิงรุก การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและประเมินรูปแบบการป้องกันการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร โดยใช้การวิจัยและพัฒนา 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) วิเคราะห์สถานการณ์ด้วยการสัมภาษณ์นักศึกษา 16 คน (Snowball Sampling) และสำรวจ 355 คน (Stratified Random Sampling) เครื่องมือมีค่า CVI = 0.80-1.00 และ Cronbach's alpha = 0.76-0.96 วิเคราะห์ด้วย Binary Logistic Regression 2) สร้างรูปแบบผ่านการสนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูล 36 คน และประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ 7 ท่าน 3) ทดลองใช้กับนักศึกษา 74 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและควบคุม กลุ่มละ 37 คน วิเคราะห์ด้วย Repeated Measure ANOVA และ 4) ประเมินผล ติดตาม 3 เดือน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยทำนายสำคัญ ได้แก่ การถูกเพื่อนชวน (OR = 5.12) ประวัติสูบบุหรี่มวน (OR = 2.19) ทศนคติเห็นด้วย (OR = 2.12) และการเข้าถึงง่าย (OR = 1.89) ได้รูปแบบ KPRUL Model ประกอบด้วย K (Knowledge), P (Peer Group), R (Risk Reduction), U (University Policy) และ L (Lesson Learned) มีความเหมาะสมระดับมากที่สุด (Mean = 4.51) หลังทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้เพิ่มจาก 14.3 เป็น 22.1 ทศนคติจาก 58.6 เป็น 76.4 และพฤติกรรมป้องกันจาก 42.1 เป็น 68.9 อย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) ติดตามผล 3 เดือน พบว่าพฤติกรรมป้องกันคงอยู่ร้อยละ 89.2 ความพึงพอใจอยู่ในระดับสูงมาก (Mean = 4.63, SD = 0.41) ร้อยละ 91.9 นำไปใช้ได้จริง และอัตราเริ่มใช้รายใหม่ลดเหลือร้อยละ 2.7 เทียบกับกลุ่มควบคุมร้อยละ 13.5 สรุป KPRUL Model มีประสิทธิผลสูง สอดคล้องทฤษฎีปัญญาสังคม และควรบูรณาการสู่มหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่ไฟฟ้า 100% พร้อมขยายสู่ระดับพื้นที่และนโยบายชาติ

คำสำคัญ: บุหรี่ไฟฟ้า, KPRUL Model, ทฤษฎีปัญญาสังคม



วิจัยประเมินผลโครงการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายครูเพื่อขับเคลื่อนจุดจัดการเพื่อโรงเรียนปลอดภัย

น.ส.อัญชลี โพธิ์เข็ม

รศ.ดร.จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ รศ.ดร.อรรณณ กิริติโรจน์ ผศ.สุพานิ บุญโยม

มหาวิทยาลัยนเรศวร

E-mail: anchalee.noon.9254@gmail.com

บทนำ การใช้บุหรี่ไฟฟ้าในกลุ่มเยาวชนไทยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและพัฒนาการของนักเรียน แม้ประเทศไทยจะมีกฎหมายควบคุมบุหรี่ไฟฟ้า แต่เยาวชนยังสามารถเข้าถึงได้ง่าย โครงการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายครูเพื่อขับเคลื่อนจุดจัดการเพื่อโรงเรียนปลอดภัย จึงถูกพัฒนาขึ้นเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของเครือข่ายครูและภาคีในการขับเคลื่อนมาตรการโรงเรียนปลอดภัยและบุหรี่ไฟฟ้าอย่างเป็นระบบ

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินผลการดำเนินงานการขับเคลื่อนงานของจุดจัดการเพื่อโรงเรียนปลอดภัยด้านบริบท ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ และผลลัพธ์ต่อนักเรียน โรงเรียน ชุมชนโดยรอบ และคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบจังหวัด รวมทั้งสังเคราะห์ข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อยกระดับการขับเคลื่อนงานของจุดจัดการเพื่อโรงเรียนปลอดภัย

วิธีการวิจัย เป็นการวิจัยประเมินผล (Evaluation Research) แบ่งการวิจัยเป็น 3 ระยะ ได้แก่ การประเมินความก้าวหน้า ประเมินผลสรุปของโครงการ และสังเคราะห์ข้อเสนอเชิงนโยบาย ในพื้นที่จุดจัดการเพื่อโรงเรียนปลอดภัย 14 จังหวัด เก็บข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถาม และเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่าจุดจัดการเพื่อโรงเรียนปลอดภัยสามารถขับเคลื่อนมาตรการควบคุมยาสูบในสถานศึกษาได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยนักเรียนมีการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในปัจจุบันและพบเห็นการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในโรงเรียนลดลง ($p < 0.001$) การรับรู้ถึงอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มขึ้น ($p < 0.001$) ผู้ปกครองมีการควบคุมกำกับการสูบบุหรี่ของบุตรหลานมากขึ้น ($p = 0.010$) บุคลากรในโรงเรียนมีการปรับเนื้อหาการสอนเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า ร้านค้าส่วนใหญ่ปฏิบัติตามกฎหมายควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ และคณะทำงานมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนงานควบคุมยาสูบจังหวัด ข้อมูลเชิงคุณภาพสะท้อนว่าความสำเร็จเกิดจากความเข้มแข็งของเครือข่ายครู การสนับสนุนจากภาครัฐ ขณะที่ความท้าทายเกิดจากความแตกต่างของบริบทสถานศึกษา ข้อจำกัดด้านงบประมาณและทรัพยากร การเปลี่ยนแปลงผู้บริหาร การเข้าถึงบุหรี่ไฟฟ้าผ่านช่องทางออนไลน์และพื้นที่ชายแดน ความไม่สม่ำเสมอของการบังคับใช้กฎหมาย และข้อจำกัดการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน

สรุปและข้อเสนอแนะ จุดจัดการเพื่อโรงเรียนปลอดภัยเป็นกลไกสำคัญในการป้องกันนักสูบหน้าใหม่ ควรพัฒนาหลักสูตรเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้าให้สอดคล้องกับบริบทดิจิทัล สนับสนุนงบประมาณระดับพื้นที่ และส่งเสริมความร่วมมือระหว่างโรงเรียน ครอบครัว ชุมชน และภาคีเครือข่าย เพื่อเพิ่มความยั่งยืนของการควบคุมยาสูบในสถานศึกษา

คำสำคัญ: โรงเรียนปลอดภัย, บุหรี่ไฟฟ้า, เครือข่ายครู, การประเมินผล, จุดจัดการ



Social and Economic Returns and Cessation Success Rates of Tobacco and E-Cigarette Cessation Interventions in Thai Educational Institutions: A Case Study of Proactive Nursing

Pongsri Srimoragot ¹

Manasawee Srimoragot ²

¹ Thai Nurses Network on Tobacco Control

² Faculty of Nursing, Mahidol University

E-mail: Manassawee.sri@mahidol.ac.th

Introduction: The prevalence of e-cigarette use among Thai youth has been steadily escalating, necessitating a shift in the role of professional nurses toward proactive outreach in educational settings. However, there remains a lack of comprehensive evaluation of such interventions that captures both social and economic dimensions alongside cessation success rates.

Objectives: To analyze the Social Return on Investment (SROI) of a proactive nursing program for tobacco and e-cigarette cessation, and to assess 6-month follow-up cessation success rates across six schools nationwide.

Methods: The study applied the 6-step SROI framework developed by Prof. Dr. Nopphol Witworapong, integrated with a follow-up evaluation design. Participants included students, parents, teachers, nurses, and local multidisciplinary health professionals from six schools across six provinces. Data were collected through in-depth interviews, with outcomes monetized using Financial Proxies and adjusted for Deadweight, Attribution, Displacement, and Drop-off. Cessation rates were analyzed using descriptive percentage statistics.

Results: All schools achieved an SROI Ratio greater than 1 (range: 1.58-3.26), indicating that every 1 Baht invested generated social returns exceeding the investment value. Key outcomes included reduced e-cigarette expenditure, improved physical fitness, and enhanced academic performance. The 6-month tobacco and e-cigarette cessation success rates were high, ranging from 29.41% to 100%.

Conclusion and Recommendations: Proactive nursing interventions in schools demonstrated social and economic value across all contexts. It is recommended that these activities be expanded as part of smoke-free school initiatives, integrated with Sema-Rak Clinics, and sustained through ongoing collaboration among teachers, parents, communities, and local nursing and multidisciplinary teams.

Keywords: Social Return on Investment, E-cigarette, Proactive nursing, Cessation success rate, Educational institutions



ร่องรอยมลพิษจากไร่ยาสูบ: คาร์บอนฟุตพริ้นท์และการปนเปื้อนในดินและน้ำใต้ดินของประเทศไทย

ดร.กนกทิพย์ จักษ์¹

รศ.ดร.จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ¹ รศ.ดร.อรรพรรณ กิริติโรจน์¹

ผศ.ดร.พลปรีชา ชิตบุรี¹ นายวินัย ทองซุบ²

¹ มหาวิทยาลัยนเรศวร ² สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 จังหวัดพิษณุโลก

E-mail: kanokthipj@nu.ac.th

บทนำ การปลูกยาสูบเป็นกิจกรรมด้านอุปทานของอุตสาหกรรมยาสูบที่อาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากการใช้เชื้อเพลิง ปุ๋ยเคมี และสารกำจัดศัตรูพืช ขณะที่ประเทศไทยมีความก้าวหน้าด้านการควบคุมยาสูบในมิติการลดอุปสงค์ ข้อมูลเชิงประจักษ์เกี่ยวกับผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากการปลูกยาสูบ โดยเฉพาะการปนเปื้อนในดินและน้ำใต้ดินยังมีจำกัด

วัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบคาร์บอนฟุตพริ้นท์ของการผลิตยาสูบ 3 สายพันธุ์ และสำรวจการปนเปื้อนของสารกำจัดศัตรูพืชและโลหะหนักในดินและน้ำใต้ดิน

วิธีการวิจัย ประเมินคาร์บอนฟุตพริ้นท์จากข้อมูลทุติยภูมิของกรมพัฒนาที่ดิน และสำรวจการปนเปื้อนในพื้นที่ปลูกยาสูบสายพันธุ์เวอร์รียเนีย เบอร์เลย์ และเตอร์กิช โดยเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการเพาะปลูก

ผลการวิจัย พันธุ์เวอร์รียเนีย มีค่าคาร์บอนฟุตพริ้นท์สูงสุด 2,326.40 kgCO₂e/ไร่ โดยมีการใช้ถ่านไม้เป็นแหล่งปล่อยสำคัญ ขณะที่ปุ๋ยเคมีเป็นปัจจัยหลักของการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในภาพรวม ด้านการปนเปื้อนพบว่า สารกำจัดศัตรูพืชกลุ่มออร์กาโนฟอสเฟตในดินเพิ่มขึ้นหลังการเพาะปลูกในบางรายการ แม้ส่วนใหญ่ยังไม่เกินเกณฑ์มาตรฐาน ส่วนโลหะหนักพบว่าสารหนูในพื้นที่ปลูกพันธุ์เบอร์เลย์เพิ่มจาก 5.46 เป็น 9.01 mg/kg สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 6 mg/kg และน้ำใต้ดินหลังการเพาะปลูกมีค่าหลายพารามิเตอร์เพิ่มขึ้น โดยบางรายการเกินมาตรฐาน

สรุปและข้อเสนอแนะ การปลูกยาสูบอาจก่อให้เกิดภาระทางสิ่งแวดล้อมทั้งด้านการปล่อยก๊าซเรือนกระจกและการสะสมมลสารในดินและน้ำใต้ดิน จึงควรบูรณาการมาตรการควบคุมยาสูบด้านอุปทานร่วมกับการลดการใช้สารเคมี การจัดการดิน และการเฝ้าระวังคุณภาพน้ำอย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ: การควบคุมยาสูบ, คาร์บอนฟุตพริ้นท์, สารกำจัดศัตรูพืช, โลหะหนัก, น้ำใต้ดิน



การพัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อเสริมสร้างการรับรู้อันตรายและแรงจูงใจเลิกบุหรี่ไฟฟ้า ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย ระยะที่ 2

น.ส.กมลรัตน์ มีศักดิ์

รศ.ดร.จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ รศ.ดร.อรรธรณ กิริติโรจน์ ผศ.สุพาณี บุญโยม นายภาสวีร์ อ่องรัก

มหาลันเรศวร

E-mail: kamonrat01meesak@gmail.com

บทนำ การแพร่ระบาดของบุหรี่ไฟฟ้า (e-cigarette) ในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยไทยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยพบว่า นักศึกษาว่าร้อยละ 60 เข้าใจผิดว่า บุหรี่ไฟฟ้ามีอันตรายน้อยกว่าบุหรืมวน ซึ่งหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันว่าบุหรืไฟฟ้ามีนิโคตินในระดับสูง ส่งผลต่อพัฒนาการสมอง การเสพติด และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคระบบทางเดินหายใจ แอปพลิเคชันสุขภาพบนสมาร์ตโฟน (mHealth) จึงเป็นเครื่องมือที่มีศักยภาพในการแก้ปัญหาดังกล่าว

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาและประเมินผลแอปพลิเคชัน IQS: I Will Quit Smoking ต่อความรู้เกี่ยวกับกฎหมาย การรับรู้อันตรายของบุหรืมวนและบุหรืไฟฟ้า ความตั้งใจทดลองใช้ แรงจูงใจในการเลิกใช้ และความพึงพอใจของ นักศึกษามหาวิทยาลัย

วิธีการวิจัย การวิจัยและพัฒนา (R&D) แบ่งเป็น 2 ระยะ ระยะที่ 1 พัฒนาแอปพลิเคชันในรูปแบบ Mobile Web Application ประกอบด้วยระบบ E-learning แบบประเมินการติดนิโคตินตาม Fagerström Test ที่ปรับใช้กับบุหรืมวนและบุหรืไฟฟ้า การประเมินโอกาสเสี่ยง และการเชื่อมโยงบริการ Quitline 1600 ระยะที่ 2 ทดลองใช้กับ นักศึกษามหาวิทยาลัยเครือข่ายของศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) จำนวน 10 แห่ง ทั่วประเทศ รวมกลุ่มตัวอย่าง 2,325 คน วัดผลก่อนและหลังการใช้งานด้วย Paired t-test ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% **ผลการวิจัย** หลังการใช้แอปพลิเคชัน พบว่าทุกผลลัพธ์เปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายเพิ่มขึ้นจาก 5.71 เป็น 7.88 คะแนน การรับรู้อันตรายของบุหรืมวนเพิ่มขึ้นจาก 6.93 เป็น 8.62 คะแนน และบุหรืไฟฟ้าเพิ่มขึ้นจาก 6.84 เป็น 8.68 คะแนน ความตั้งใจทดลองใช้บุหรืมวนลดลงจาก 1.43 เป็น 0.87 คะแนน และบุหรืไฟฟ้าลดลงจาก 1.57 เป็น 0.94 คะแนน แรงจูงใจในการเลิกใช้บุหรืมวนเพิ่มขึ้นจาก 6.49 เป็น 7.60 คะแนน และบุหรืไฟฟ้าเพิ่มขึ้นจาก 6.38 เป็น 7.60 คะแนน ด้านความพึงพอใจ ผู้ใช้ประเมินในระดับมากที่สุดทุกด้าน โดยด้านประโยชน์สูงสุด (ร้อยละ 53.3) รองลงมาคือด้านความง่ายในการใช้งาน (ร้อยละ 52.7)

สรุปและข้อเสนอแนะ แอปพลิเคชัน IQS มีประสิทธิภาพในการเพิ่มความรู้ การรับรู้อันตราย และแรงจูงใจในการเลิกใช้ ยาสูบในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย ควรนำไปบูรณาการในระบบส่งเสริมสุขภาพของสถาบันอุดมศึกษา เช่น กิจกรรม ปฐมนิเทศ รายวิชาศึกษาทั่วไป และโครงการมหาวิทยาลัยปลอดบุหรื พร้อมศึกษาติดตามผลระยะยาวเพื่อยืนยัน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจริง

คำสำคัญ: แอปพลิเคชันสุขภาพ, บุหรี่ไฟฟ้า, นักศึกษามหาวิทยาลัย, การรับรู้อันตราย, แรงจูงใจเลิกบุหรื



ปัจจัยของโมเดลเชิงนิเวศวิทยากับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง

กฤตวรรณ จันทป์เกลี้ยง

วรรณกานต์ โยธาทักดิ์ สุรียา โอตภิบาล ธนารัตน์ หมดเชื้อ

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง สถาบันพระบรมราชชนก

E-mail: thanarat@scphtrang.ac.th

บทนำ การสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าในวัยรุ่นเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ เนื่องจากส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว โดยพฤติกรรมดังกล่าวเกิดจากปัจจัยหลายระดับตามแนวคิดโมเดลเชิงนิเวศวิทยา ทั้งระดับบุคคล ระหว่างบุคคล สถาบัน ชุมชน และนโยบาย ดังนั้น การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนจึงมีความสำคัญต่อการวางแผนป้องกันและควบคุมการสูบบุหรี่ในกลุ่มเยาวชน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง
2. เพื่อศึกษาปัจจัยของโมเดลเชิงนิเวศวิทยา ได้แก่ ปัจจัยระดับบุคคล ระหว่างบุคคล สถาบัน ชุมชน และนโยบาย
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยของโมเดลเชิงนิเวศวิทยากับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

วิธีการวิจัย การวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Descriptive Study) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 408 คน คัดเลือกด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่พัฒนาตามแนวคิดโมเดลเชิงนิเวศวิทยา วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยสถิติ Simple Binary Logistic Regression และ Multiple Binary Logistic Regression กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการวิจัย นักเรียนเคยสูบบุหรี่ร้อยละ 27.94 โดยสูบบุหรี่มวนร้อยละ 23.77 และสูบบุหรี่ไฟฟ้าร้อยละ 19.85 อายุเฉลี่ยที่เริ่มสูบบุหรี่มวนและบุหรี่ไฟฟ้าเท่ากับ 12.42 ± 1.42 ปี และ 12.59 ± 1.46 ปี ตามลำดับ สาเหตุสำคัญของการเริ่มสูบบุหรี่คือความอยากลองสูบเอง (ร้อยละ 78.95) และสถานที่สูบบุหรี่ที่พบบ่อยที่สุดคือที่บ้าน (ร้อยละ 58.77) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่โดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียน ทักษะการต่อต้านบุหรี่ การปฏิเสธการสูบบุหรี่ และการสูบบุหรี่ของบุคคลใกล้ชิดและการถูกชักชวนให้สูบบุหรี่ โดยปัจจัยหลังมีอิทธิพลสูงที่สุด (AOR = 4.170, 95% CI = 2.263-7.683)

สรุปและข้อเสนอแนะ ปัจจัยระดับระหว่างบุคคล โดยเฉพาะการสูบบุหรี่ของบุคคลใกล้ชิดและการถูกชักชวนให้สูบบุหรี่ เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน ทั้งบุหรี่ยมวนและบุหรี่ไฟฟ้า ดังนั้น ควรพัฒนาโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างทักษะการปฏิเสธ การสร้างทัศนคติที่ถูกต้องต่อบุหรี่ การส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการลดอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนและบุคคลใกล้ชิด เพื่อป้องกันการเริ่มสูบบุหรี่ในวัยรุ่นอย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: โมเดลเชิงนิเวศวิทยา, พฤติกรรมการสูบบุหรี่, บุหรี่ยมวน, บุหรี่ไฟฟ้า, นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น



A cross-sectional study of knowledge about secondhand smoke-attributed diseases,
awareness, and applicability of the smoking control law
in a southern province of Thailand

Chutarat Sathirapanya ¹

Napakkawat Buathong ¹ Polathep Vichitkunakorn ¹ Phoomjai Sornsenee ¹

Pornchai Sathirapanya ¹ Vasin Pipattanachai ²

¹ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

² หน่วยวิชาการเครือข่ายนักสาธารณสุขจัดการปัจจัยเสี่ยงสุขภาพ

E-mail: chutaratster@gmail.com

ABSTRACT: Secondhand smoke (SHS) exposure is a significant cause of illness. This study aimed to explore the awareness of SHS-attributed illnesses and the legal control of the Tobacco Product Control (TPC) Act 2017 among the local people living in Mueang district, a municipality of Songkhla Province, Thailand.

This Mixed-Method study was conducted in 3 marketplaces and 6 public bus terminals in a southern province of Thailand between November 2021 and September 2022. A total of 330 volunteers were enrolled for the quantitative analysis. Meanwhile, 13 local government officers (LGOs), 2 market visitors, and 5 public vehicle passengers were interviewed for qualitative analysis to evaluate applicability of the law in this province. We collected the participants' general demographics, prevalence of secondhand smoke (SHS) exposure, knowledge about SHS-attributed diseases, and awareness of the law. Chi-squared test was used to assess the associations between demographics and knowledge of SHS-attributed diseases and awareness of the legal restrictions regarding SHS exposure ($p < .05$). Thematic analysis for evaluating applicability of the law was conducted from the interviews.

RESULTS: Tobacco smell was experienced more frequently than witnessing smokers in marketplaces (49.8% vs 30.0%) and on public vehicles (45.5% vs 20.7%). The mean $\pm$ SD scores of knowledge regarding the law were low (marketplace, 4.09 ± 1.61 ; bus, 4.07 ± 1.69), while that of SHS-attributed health harms were moderate (marketplace, 6.31 ± 2.14 ; bus, 6.30 ± 1.64). Age, education level, and religion had significant associations with knowledge about SHS-attributed diseases ($p = 0.001$, $< .001$, $< .001$ respectively), while age and education level were significantly associated with awareness of the law ($p < .001$). We found weaknesses in the collaboration of LGOs. Inadequate resources and a high volume of routine workload were the attributed barriers.

CONCLUSIONS: Enhancing knowledge about SHS-attributed illnesses, awareness of the SHS control law, and strengthening public engagement are crucial for SHS exposure control. The collaboration between the local people and LGOs for effective SHS control is advocated.



การบาดเจ็บรุนแรงจนถึงแก่ชีวิตจากบุหรี่ไฟฟ้าระเบิด: กรณีผู้เสียชีวิตรายแรกในประเทศไทย

น.ส.ปาริชาติ ภักดียา¹

นายชุมแพ สมบูรณ์¹ น.ส.จิราภรณ์ หน่อใหม่¹ นายธนวัฒน์ ชนะแสง¹ น.ส.ณัฐฐรินทร์ โสมชัยยา²

¹ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี

² สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองบัวลำภู

E-mail: nannn.pari@gmail.com

บทนำ องค์การอนามัยโลกยืนยันว่าบุหรี่ไฟฟ้าไม่ใช่เครื่องมือเลิกบุหรี่แต่ยังคงแพร่ระบาดทั่วโลก ข้อมูลสากลระบุว่าแบตเตอรี่ลิเทียมไอออนมีความเสี่ยงระเบิดรุนแรง รายงานนี้ถือเป็นกรณีผู้เสียชีวิตรายแรกในประเทศไทยจากบุหรี่ไฟฟ้าระเบิด

วัตถุประสงค์ เพื่อยืนยันสาเหตุการเสียชีวิต อธิบายลักษณะระบาดวิทยา และค้นหาปัจจัยเสี่ยงเพื่อกำหนดมาตรการป้องกันควบคุมที่เหมาะสม

วิธีการวิจัย ทีมปฏิบัติการสอบสวนโรคและภัยสุขภาพ (JIT) สคร.8 อุดรธานี ร่วมกับเครือข่ายจังหวัดหนองบัวลำภู สอบสวนเชิงลึกเมื่อวันที่ 7 พฤศจิกายน 2568 โดยบูรณาการข้อมูลจากรายงานตำรวจ ผลชันสูตรนิติเวช การสัมภาษณ์ญาติและเพื่อนร่วมงาน รวมถึงประวัติการรักษา

ผลการวิจัย ผู้เสียชีวิตเพศชาย อายุ 46 ปี อาชีพเจ้าหน้าที่กู้ภัย ผลชันสูตรยืนยันสาเหตุเกิดจากการบาดเจ็บจากการระเบิด (Blast Injury) นำไปสู่ภาวะเลือดออกในช่องเยื่อหุ้มหัวใจและช่องอก (Hemopericardium & Hemothorax) พบเศษโลหะ 3 ชิ้นฝังในทรวงอก มีบาดแผลฉกรรจ์และเขม่าไหม้บริเวณใบหน้า ช่องปาก และมือซ้าย ผู้ตายมีประวัติใช้บุหรี่ไฟฟ้าชนิดใช้แล้วทิ้ง เคยทำเครื่องตกน้ำและซ่อมแซมเอง สันนิษฐานว่าโครงสร้างที่ชำรุดทำให้แบตเตอรี่ลัดวงจรและระเบิดขณะใช้งาน

สรุปและข้อเสนอแนะ โศกนาฏกรรมนี้ ตอกย้ำภัยอันตรายถึงชีวิตของบุหรี่ไฟฟ้า ทีมสอบสวนมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและมาตรการเร่งด่วน ได้แก่ 1) ผลักดันให้ผู้ว่าราชการจังหวัดประกาศนโยบายขับเคลื่อน “จังหวัดหนองบัวลำภูไม่เอาบุหรี่ไฟฟ้า” เป็นวาระเร่งด่วนเพื่อบูรณาการทุกภาคส่วน 2) บังคับใช้กฎหมายกวดล้างการลักลอบจำหน่ายในพื้นที่อย่างเข้มงวด 3) สื่อสารความเสี่ยงเชิงรุกเรื่องอันตรายจากบุหรี่ไฟฟ้าระเบิด 4) ยกระดับระบบเฝ้าระวัง/รายงานโรคจากบุหรี่ไฟฟ้าในหน่วยบริการสาธารณสุข

คำสำคัญ: บุหรี่ไฟฟ้าระเบิด, บุหรี่ไฟฟ้าระเบิดจนถึงแก่ชีวิต, หนองบัวลำภู, การบาดเจ็บจากการระเบิด, บุหรี่ไฟฟ้าชนิดใช้แล้วทิ้ง



ผลของการใช้บอร์ดเกมการศึกษาต่อความรู้ในการป้องกันการสูบบุหรี่ไฟฟ้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

น.ส.ณัฐนิชา บุญสนอง
ดร.สุกัญญา สุรังสี น.ส.ชนกนันท์ เกตุแก้ว
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี
E-mail: sukanya@bnc.ac.th

บทนำ การสูบบุหรี่ไฟฟ้าในเด็กและเยาวชนเป็นปัญหาสุขภาพที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งเป็นวัยเสี่ยงต่อการทดลองสูบบุหรี่จากอิทธิพลของสื่อออนไลน์ กลุ่มเพื่อน ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับอันตราย และการขาดทักษะปฏิเสธ บอร์ดเกมการศึกษาเป็นสื่อการเรียนรู้ที่สนุก กระตุ้นการมีส่วนร่วม และส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านสถานการณ์จำลอง จึงเหมาะต่อการส่งเสริมความรู้ในการป้องกันการสูบบุหรี่ไฟฟ้า

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการใช้บอร์ดเกมการศึกษาต่อความรู้ในการป้องกันการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

วิธีการวิจัย การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี จำนวน 78 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 39 คน กลุ่มทดลองได้รับการเรียนรู้ร่วมกับบอร์ดเกมการศึกษาที่พัฒนาตามแนวคิดแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ จำนวน 6 ด้าน ใช้เวลาเล่นครั้งละ 30-45 นาที เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติ เก็บข้อมูลด้วยแบบประเมินความรู้ในการป้องกันการสูบบุหรี่ไฟฟ้า จำนวน 24 ข้อ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และ t-test

ผลการวิจัย ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าบอร์ดเกมการศึกษาช่วยส่งเสริมความรู้ในการป้องกันการสูบบุหรี่ไฟฟ้าได้

สรุปและข้อเสนอแนะ บอร์ดเกมการศึกษาสามารถเพิ่มความรู้ในการป้องกันการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้ จึงควรนำไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน และควรติดตามผลระยะยาวเพื่อประเมินการคงอยู่ของความรู้และพฤติกรรมการป้องกันบุหรี่ไฟฟ้า

คำสำคัญ: บอร์ดเกมการศึกษา, บุหรี่ไฟฟ้า, การป้องกันการสูบบุหรี่ไฟฟ้า, ความรู้, นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น



การป้องกันควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าในโรงเรียนโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ตำบลหนองระฆัง อำเภอสมน จังหวัดสุรินทร์

น.ส.อังสุมารินทร์ ไชยราช ¹

น.ส.พิมพ์า ประทีพยนตร์ ²

¹ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลหนองระฆัง

² โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลหัวงัว

E-mail: jeaweaw@hotmail.com

การป้องกัน ควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าในโรงเรียนโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ยังขาดความร่วมมือ ขาดการเชื่อมประสาน ระหว่างโรงเรียน ครอบครัว ชุมชน ที่จะช่วยป้องกันบุหรี่ไฟฟ้าในโรงเรียนหรือชุมชน อย่างจริงจัง และไม่สามารถแก้ไขปัญหามันได้และบุหรี่ไฟฟ้าได้อย่างตรงจุด จึงทำการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participation Action Research : PAR) นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการป้องกัน ควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าในโรงเรียนโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ในระดับตำบลเฉพาะกรณีโรงเรียนที่ยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยการประชาคม ดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ได้แก่ ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม (Focus Group) 33 คน คัดเลือกเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) จากผู้นำชุมชน อบต. อสม. ครู และตัวแทนหมู่บ้าน และกลุ่มตอบแบบสัมภาษณ์ 71 คน เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสนทนากลุ่ม (Focus Group) และข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสัมภาษณ์ มีกระบวนการวิจัย 4 ระยะ คือ 1) ระยะก่อนปฏิบัติการ 2) ระยะปฏิบัติการ 3) ระยะดำเนินกิจกรรมตามแผน 4) ระยะประเมินผล

ผลการวิจัยพบว่า บุคคลในครอบครัวของนักเรียนสูบบุหรี่ ร้อยละ 59.2 เพื่อนในกลุ่มนักเรียนมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ร้อยละ 46.5 ก่อนปฏิบัติอัตราการสูบบุหรี่นักเรียนร้อยละ 8.4 ลดลงเหลือร้อยละ 5.6 กิจกรรมที่ดำเนินร่วมกันแบ่งเป็นการให้ความรู้และรณรงค์ผ่านสื่อหน้าเสาธง กีฬาเครือข่าย “เพื่อนดูแลเพื่อน” แผนเผชิญเหตุและนโยบายโรงเรียนสีขาวในโรงเรียน การสอดส่องร้านค้า ติดป้ายห้ามสูบบุหรี่และทำข้อตกลงชุมชน พร้อมคำขวัญ “ตำบลหนองระฆังไม่เอาบุหรี่ไฟฟ้า” และการให้ความรู้ ติดตามพฤติกรรมของครอบครัว ผลลัพธ์ชี้ให้เห็นว่าการประสานความร่วมมือระหว่างโรงเรียน ชุมชน และครอบครัว สามารถลดอัตราการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญและยั่งยืน

คำสำคัญ: การป้องกันควบคุม, บุหรี่ไฟฟ้า, โรงเรียน, การมีส่วนร่วมของชุมชน



แนวคิดของกลุ่มคนมุสลิม: ปัจจัยที่มีผลต่อการเสพติดและการป้องกันปัญหาการสูบบุหรี่ไฟฟ้า ของเยาวชนมุสลิมในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

นายคอลัฟ ต่วนบุละ ¹

ผศ.ดร.ติเรก หมานมานะ ¹ ผศ.ฮัสบูลเลาะ อาคิสสกุล ² นายมูฮาหมัดราฟิร มะเก็ง ³

¹ หน่วยงานอิสระ

² คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

³ สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยฟาฏอนี

E-mail: khalaf231@hotmail.com

ปัจจุบันบุหรี่ไฟฟ้ากำลังแพร่ระบาดในกลุ่มเยาวชนไทย รวมถึงพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่มีบริบทสังคมและวัฒนธรรมมลายูมุสลิมเป็นเอกลักษณ์ แม้สำนักจุฬาราชมนตรีมี فتาวากำหนดให้บุหรี่ทุกชนิดเป็นสิ่งต้องห้าม (ฮารอม) แต่ในทางปฏิบัติยังมีความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่มองว่าบุหรี่ไฟฟ้าเป็น “ฮารอม” และ “มักรูห์” ความแตกต่างดังกล่าวย่อมส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของเยาวชนได้ งานนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้า เปรียบเทียบระดับความรู้ ความตระหนักรู้ และปัจจัยทางสังคมระหว่างเยาวชนมุสลิมที่มีแนวคิดทางศาสนาแตกต่างกัน ตลอดจนพัฒนาแนวทางป้องกันที่สอดคล้องกับบริบททางศาสนาและสังคมในพื้นที่ ใช้ระเบียบวิธีแบบผสมผสาน (ปริมาณและคุณภาพ) เป็นแนวทางการศึกษาเก็บข้อมูลจากเยาวชน ผู้ปกครอง ผู้นำศาสนา ครู และผู้นำชุมชน วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา อนุมาน และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมของกลุ่มเยาวชนที่ยึดแนวคิดมักรูห์ มีแนวโน้มทดลองและสูบบุหรี่ไฟฟ้าสูงกว่า โดยมีแรงจูงใจจากความอยากรอง กลุ่มเพื่อน และการคลายเครียด ขณะที่กลุ่มเยาวชนที่ยึดแนวคิดฮารอม มีระดับความรู้ ความตระหนัก และพฤติกรรมการป้องกันสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ ครอบครัว โรงเรียน และเพื่อนเป็นปัจจัยสำคัญต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ โดยครอบครัวและชุมชนที่ยึดแนวคิดฮารอม มีระบบเฝ้าระวังและป้องกันที่เข้มแข็งกว่าอย่างเด่นชัด ซึ่งชี้ให้เห็นว่า การตีความว่าบุหรี่ไฟฟ้าเป็นเพียงสิ่ง “มักรูห์” ได้กลายเป็นกับดักทางทัศนคติที่ลดทอนความรู้และระดับการป้องกันในกลุ่มเยาวชนมุสลิม ส่งผลให้สถาบันครอบครัวและชุมชนในฝั่งสายจารีตชาตมาตรการเชิงรับและเชิงรุกที่มีประสิทธิภาพ ดังนั้น เพื่อทลายกับดักนี้ งานวิจัยจึงเสนอ “รูปแบบการป้องกันเชิงบูรณาการแบบยึดหยุ่นตามกรอบศาสนาอิสลาม” โดยก้าวข้ามความขัดแย้งเรื่องตัวบท แต่หยิบยก “คุณค่าร่วมด้านการคุ้มครองชีวิตและหลีกเลี่ยงอันตราย” มาเป็นแกนหลักที่เชื่อมโยงบทบาทครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และสถาบันศาสนาให้ขับเคลื่อนร่วมกันอย่างยืดหยุ่น เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมและลดจำนวนนักสูบหน้าใหม่อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: บุหรี่ไฟฟ้า, เยาวชนมุสลิม, จังหวัดชายแดนภาคใต้, ฮารอม-มักรูห์

กอด
กับดัก

นิโคติน • เสพติด • จบ • ศาสนา



บทคัดย่อผลงานทางวิชาการ ที่นำเสนอด้วย E-Poster

ถอด
กับดัก

นิพนธ์ • เสพติด • จม • ศา



SMOKE-FREE LPRU MODEL: การพัฒนารูปแบบการรณรงค์เชิงนวัตกรรม เพื่อลดพฤติกรรมการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

นางสาวชุตินา ฤาชัย

กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

E-mail: chutima_rue@lp.ac.th

การใช้บุหรี่ไฟฟ้าในกลุ่มเยาวชนและนักศึกษา กำลังเป็นประเด็นปัญหาสาธารณสุขที่มีความสำคัญเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีรูปแบบทันสมัย เข้าถึงง่าย และถูกนำเสนอผ่านสื่อดิจิทัลในลักษณะที่ลดทอนการรับรู้ถึงความเสี่ยงด้านสุขภาพ ในบริบทของมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของเยาวชน ได้มีการขับเคลื่อนนโยบาย “มหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่” อย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมทางการศึกษาให้ปลอดภัยและเอื้อต่อสุขภาวะของนักศึกษา บุคลากร และชุมชนโดยรอบ การศึกษาในครั้งนี้จึงมุ่งพัฒนา “SMOKE-FREE LPRU MODEL” ในฐานะเครื่องมือเชิงนวัตกรรมที่บูรณาการองค์ความรู้ด้านพฤติกรรมศาสตร์ การสื่อสารสุขภาพ และอิทธิพลทางสังคม เพื่อสนับสนุนการขับเคลื่อนมหาวิทยาลัยสู่การเป็น “พื้นที่ปลอดบุหรี่ไฟฟ้าอย่างยั่งยืน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความชุกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการรณรงค์เชิงนวัตกรรม “SMOKE-FREE LPRU MODEL” เพื่อประเมินประสิทธิผลของรูปแบบต่อความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมาย

วิธีการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed-Methods Research) ดำเนินการเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1: การสำรวจเชิงวิเคราะห์ ศึกษา นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 1,000 คน โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.89 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) และสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ Chi-square test และ Binary Logistic Regression เพื่อหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้บุหรี่ไฟฟ้า ระยะที่ 2: การทดลองรูปแบบนำ “SMOKE-FREE LPRU MODEL” ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน โดยใช้รูปแบบการทดลอง One-group Pretest-Posttest Design วิเคราะห์ผลด้วย Paired t-test และคำนวณขนาดอิทธิพล

ผลการวิจัย

1. ผลการสำรวจ (ระยะที่ 1) พบว่าความชุกของการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง เท่ากับ ร้อยละ 34.8 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน ($OR = 3.45, p < .001$) การรับรู้ว่าการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีความปลอดภัย ($OR = 2.98, p < .001$) การเข้าถึงผลิตภัณฑ์ผ่านช่องทางออนไลน์ ($OR = 2.61, p < .001$)
2. ผลการทดลองโมเดล (ระยะที่ 2) ภายหลังการใช้ “SMOKE-FREE LPRU MODEL” พบว่า ด้านความรู้ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 16.45, p < .001$) ด้านทัศนคติ มีการเปลี่ยนแปลงในเชิงลบต่อ บุหรี่ไฟฟ้าอย่างมีนัยสำคัญ ($t = 11.32, p < .001$) ด้านพฤติกรรม การใช้บุหรี่ไฟฟ้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ($t = -10.85, p < .001$) โดยพบว่า พฤติกรรมการใช้ลดลง ร้อยละ 56.2 นักศึกษาร้อยละ 78.4 มีความตั้งใจเลิกใช้ ขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ 0.92 ซึ่งอยู่ในระดับสูงมาก

สรุปและข้อเสนอแนะ “SMOKE-FREE LPRU MODEL” สามารถเพิ่มความรู้ ปรับทัศนคติ และลดพฤติกรรมการใช้ได้อย่างมีนัยสำคัญ ($p < .001$) ควรนำโมเดลไปใช้ต่อเนื่องในระดับมหาวิทยาลัย พร้อมส่งเสริมเครือข่ายเพื่อน (Peer Leader) และสื่อดิจิทัล มีการติดตามผลระยะยาว และขยายการศึกษาไปยังกลุ่มอื่นเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: บุหรี่ไฟฟ้า, การรณรงค์เชิงนวัตกรรม, SMOKE-FREE LPRU MODEL, มหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่

ถอด
กับดัก

ไม่ดื่ม • ไม่สูบ • จบ • คาบ



ผลของโปรแกรมที่ประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนต่อการป้องกันการสูบบุหรี่ไฟฟ้า ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย อำเภอโป่งน้ำร้อน จังหวัดจันทบุรี

ปิยะวดี พุฒไทย¹ นันทวัช เมตตากุลพิทักษ์¹
จิตรานุช หอมแมน¹ รศ.ดร.รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์²
¹ โรงพยาบาลโป่งน้ำร้อน ² มหาวิทยาลัยบูรพา
E-mail: putthai2516@gmail.com

บทนำ การสูบบุหรี่ไฟฟ้าในกลุ่มเยาวชนกำลังเป็นปัญหา และส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากขึ้นทั่วโลก ดังนั้นการป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยเรียน จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างมากเพราะวัยนี้กำลังจะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ไฟฟ้า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการสูบบุหรี่ไฟฟ้า และความตั้งใจในการไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้า ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ
2. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ไฟฟ้า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการสูบบุหรี่ไฟฟ้า และความตั้งใจในการไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้า ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

วิธีการวิจัย การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ศึกษาแบบสองกลุ่ม วัดผล 3 ครั้ง คือ ก่อนทดลอง หลังการทดลองทันที และติดตามผล 4 สัปดาห์

กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 เพศชายและหญิง อายุระหว่าง 10-13 ปี ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาของรัฐบาล เขตอำเภอโป่งน้ำร้อน จังหวัดจันทบุรี จำนวน 62 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 31 คน คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ที่มีความเสี่ยงต่อการเริ่มต้นสูบบุหรี่

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติ Two-way repeated- measures ANOVA, Bonferroni test

ผลการวิจัย หลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ไฟฟ้า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการสูบบุหรี่ไฟฟ้า และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้า สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 30.714$, $F = 56.531$, และ $F = 126.123$ ตามลำดับ)

สรุป โปรแกรมในการป้องกันบุหรี่ไฟฟ้า มีกลวิธีที่สำคัญที่สามารถป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นจำเป็นต้องเน้นการปรับเปลี่ยนทัศนคติเชิงลบต่อการสูบบุหรี่ไฟฟ้าและเพิ่มทักษะชีวิตในการปฏิเสธ จะส่งผลต่อความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่ต่อไป

คำสำคัญ: ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน, นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย, โปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่ไฟฟ้า



**การศึกษาความชุกและรูปแบบความสัมพันธ์ของการใช้บุหรี่ไฟฟ้า
การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย**

นางสาวศิริินภา ขอนทอง

นางเจษฎาภรณ์ สิงห์ทร

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่จัน สังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย

E-mail: Sirinapha123.sk@gmail.com

บทนำ การใช้บุหรี่ไฟฟ้า การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นเป็นพฤติกรรมเสี่ยงสำคัญทางสาธารณสุข เนื่องจากมักเริ่มต้นตั้งแต่อายุยังน้อยและอาจนำไปสู่การเสพติด โรคเรื้อรัง และผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจ งานวิจัยชี้ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นกลุ่มเสี่ยงสูง โดยได้รับอิทธิพลจากเพื่อน สื่อสังคมออนไลน์ และบริบททางสังคม อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงรายมีความหลากหลายทางชาติพันธุ์และตั้งอยู่ใกล้ชายแดน จึงอาจเอื้อต่อการเข้าถึงผลิตภัณฑ์เหล่านี้ การศึกษาความชุกและความสัมพันธ์ของพฤติกรรมดังกล่าวจึงมีความสำคัญต่อการกำหนดมาตรการป้องกันในระดับโรงเรียน ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความชุกและรูปแบบการใช้บุหรี่ไฟฟ้า การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงปัจจัยทางพฤติกรรมและสังคมที่เกี่ยวข้อง ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

วิธีการวิจัย การวิจัยเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง กลุ่มประชากร 1,606 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่าง 341 คน โดยการสุ่มหลายขั้นตอนและสุ่มห้องเรียนอย่างง่าย รวม 15 ห้องเรียน เครื่องมือคือแบบสอบถาม 5 ส่วน ครอบคลุมข้อมูลประชากร การใช้บุหรี่ไฟฟ้า การรับรู้ การดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่ ผ่านการตรวจสอบความตรงและความเชื่อมั่น การวิเคราะห์ใช้ SPSS โดยสถิติเชิงพรรณนา และ Multiple binary logistic regression รายงานค่า AOR, 95%CI และ p-value

ผลการวิจัย พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอแม่จัน ส่วนใหญ่ไม่เคยใช้บุหรี่ไฟฟ้า คิดเป็นร้อยละ 82.4 รองลงมาคือ เคยใช้ในรอบ 12 เดือน และเคยใช้มาแล้วเกิน 1 ปี คิดเป็นร้อยละ 9.1 และ 8.5 ตามลำดับ ความสัมพันธ์ระหว่างการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับการใช้บุหรี่ไฟฟ้า พบว่า ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์มีโอกาสใช้บุหรี่ไฟฟ้ามากกว่าผู้ที่ไม่ดื่ม 3.35 เท่า ความสัมพันธ์ระหว่างการสูบบุหรี่กับการใช้บุหรี่ไฟฟ้า พบว่า ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสใช้บุหรี่ไฟฟ้ามากกว่าผู้ที่ไม่สูบ 13.89 เท่า แสดงให้เห็นว่าการดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้บุหรี่ไฟฟ้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อมีการควบคุมตัวแปรอื่นๆ นอกจากนั้นยังพบว่า เพศหญิงมีความสัมพันธ์กับโอกาสใช้บุหรี่ไฟฟ้าที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ การดื่มแอลกอฮอล์ของบิดา การสูบบุหรี่ของบิดา การใช้บุหรี่ไฟฟ้าของมารดา การใช้บุหรี่ไฟฟ้าของเพื่อนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้บุหรี่ไฟฟ้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการรับสื่อโฆษณาบุหรี่สัมพันธ์กับโอกาสใช้บุหรี่ไฟฟ้าที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปและข้อเสนอแนะ การใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ มีการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อทำความเข้าใจแรงจูงใจและทัศนคติของเยาวชนต่อบุหรี่ไฟฟ้าการบูรณาการปัจจัยด้านจิตวิทยาและสังคม ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยด้านสุขภาพจิต และการติดตามผลระยะยาว เพื่อตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

คำสำคัญ: บุหรี่ไฟฟ้า, พฤติกรรมเสี่ยง, การดื่มแอลกอฮอล์, การสูบบุหรี่, นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย



**ผลของการใช้ตำรับยาสมุนไพรสเปรย์(ล)อดโปร่งและยาอมประสมมะแว้ง
ร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบเข้มเพื่อช่วยเลิกบุหรี่ไฟฟ้า
ที่คลินิกแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลราชบุรี**

ภก.โสมนัส ศิริจารุกุล

โรงพยาบาลราชบุรี

E-mail: 9popso@gmail.com

บทนำ แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับการบำบัดโรคเสพติดในประเทไทยมี 2 รูปแบบ ได้แก่ การให้คำปรึกษา (counseling) และการให้คำปรึกษาร่วมกับการใช้ยาช่วยเลิกยาสูบ โดยคลินิกแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลราชบุรีใช้ตำรับยาสมุนไพรสเปรย์(ล)อดโปร่งและยาอมประสมมะแว้งร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบเข้ม เพื่อใช้ในการช่วยเลิกบุหรี่ไฟฟ้า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาปริมาณการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของผู้รับบริการที่ได้รับยาสมุนไพรสเปรย์(ล)อดโปร่งและยาอมประสมมะแว้งร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบเข้ม
2. เพื่อศึกษาจำนวนผู้รับบริการได้รับยาสมุนไพรสเปรย์(ล)อดโปร่งและยาอมประสมมะแว้งร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบเข้มแล้วเลิกบุหรี่ไฟฟ้าได้
3. เพื่อศึกษาระยะเวลาของผู้รับบริการได้รับยาสมุนไพรสเปรย์(ล)อดโปร่งและยาอมประสมมะแว้งร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบเข้มแล้วเลิกบุหรี่ไฟฟ้าได้

วิธีการวิจัย เก็บข้อมูลย้อนหลังจากเวชระเบียนผู้ป่วยนอกทุกรายที่มาใช้บริการเลิกบุหรี่ไฟฟ้าที่คลินิกแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลราชบุรี ได้รับยาสเปรย์(ล)อดโปร่งและยาอมประสมมะแว้งในปี 2568 เก็บข้อมูลพื้นฐานของผู้รับบริการ ได้แก่ อายุ เพศ ระยะเวลาที่สูบ (ปี) ความรุนแรงของการติดนิโคติน (Heaviness of Smoking Index) ติดตามปริมาณการสูบบุหรี่ไฟฟ้า (ที/วัน) จำนวนผู้รับบริการที่เลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้าได้ และระยะเวลาที่เลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้าได้ โดยนัดติดตามผลการรักษาครั้งแรก 14 วัน และครั้งต่อไป ทุกๆ 1 เดือน

ผลการวิจัย ผลการศึกษาพบว่าจากผู้รับบริการจำนวน 23 ราย อายุ 12-56 ปี เป็นเพศชาย 18 ราย ระยะเวลาที่สูบตั้งแต่ 1 เดือน ถึง 5 ปี สูบทั้งบุหรี่ไฟฟ้าและบุหรืมวน 4 ราย ติดนิโคตินรุนแรง 14 ราย ผู้รับบริการ 21 ราย ลดปริมาณการสูบบุหรี่ไฟฟ้าลงได้ตั้งแต่ติดตามผลการรักษาครั้งแรก ผู้รับบริการเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ 16 ราย ส่วนใหญ่เลิกบุหรี่ได้หลังการติดตามผลการรักษาครั้งที่ 3

สรุปและข้อเสนอแนะ การใช้ตำรับยาสมุนไพรสเปรย์(ล)อดโปร่งและยาอมประสมมะแว้งร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบเข้มสามารถช่วยให้ผู้รับบริการเลิกบุหรี่ไฟฟ้าได้ดี ต้นทุนการรักษาต่ำกว่าการใช้ยาแผนปัจจุบัน ดังนั้น การบำบัดภาวะติดบุหรี่ไฟฟ้าด้วยการใช้ตำรับยาสมุนไพรจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งโดยเฉพาะในกลุ่มเด็กที่ไม่สามารถเข้ายาแผนปัจจุบันเพื่อช่วยเลิกบุหรี่ไฟฟ้าได้ นอกจากนี้ ยังเป็นการช่วยลดการนำเข้ายาและวัตถุดิบในการผลิตยาจากต่างประเทศได้อีกด้วย

คำสำคัญ: สเปรย์(ล)อดโปร่ง, ยาอมประสมมะแว้ง, เลิกบุหรี่ไฟฟ้า

**กอด
กับดัก**

นิโคติน • เฮฟวี • ชน • คาบ



ผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อมจากการใช้บุหรี่ไฟฟ้าต่อคุณภาพอากาศ ภายในอาคารในสถานศึกษาเป้าหมาย

นายธีรวัฒน์ สุวรรณสิน

รศ.ดร.ชานนท์ โกมลมาลย์

รศ.ดร.นิพนธ์ รัตนะรัต

คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

E-mail: tsuwannasin@gmail.com

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลกระทบของบุหรี่ไฟฟ้าต่อคุณภาพอากาศภายในอาคารในสถานศึกษา 2 แห่ง ในจังหวัดกรุงเทพฯ และปทุมธานี โดยการเก็บข้อมูลภาคสนามร่วมกับการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพอากาศภายในอาคารมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญตามลักษณะพื้นที่และระดับการระบายอากาศ มากกว่าหลักฐานการสูบบุหรี่ไฟฟ้าโดยตรง โดยพื้นที่ปิดหรือกึ่งปิดมีแนวโน้มพบค่าคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) และสารอินทรีย์ระเหย (HCHO, TVOC) สูงกว่าพื้นที่เปิด สอดคล้องกับข้อมูลภาคสนามและการสัมภาษณ์ครู ผู้ดูแลพื้นที่ที่ระบุว่า แทบไม่พบการใช้หรือขายบุหรี่ไฟฟ้าในโรงเรียน อันเป็นผลจากสถานะทางกฎหมายและมาตรการควบคุมที่เข้มงวด เช่น โครงการ “สถานศึกษาสีขาว ปลอดภัย เสพติดและอบายมุข” อย่างไรก็ตาม การทดลองจำลองการสูบบุหรี่ไฟฟ้าพบว่า ในระยะใกล้น้อยกว่า 1 เมตร ความเข้มข้นของฝุ่น PM_{2.5} เพิ่มขึ้นอย่างเฉียบพลันสูงกว่าค่ามาตรฐานมากกว่า 10 เท่า และดัชนีคุณภาพอากาศ (AQI) อยู่ในระดับอันตรายต่อสุขภาพรุนแรง ขณะที่ระยะไกลมากกว่า 1 เมตร พบการเพิ่มขึ้นของสารอินทรีย์ระเหยและการสะสมของฝุ่นในระดับสูง สะท้อนลักษณะของผลกระทบเชิงพื้นที่ของละอองจากบุหรี่ไฟฟ้า สรุปได้ว่า บุหรี่ไฟฟ้าเป็นแหล่งกำเนิดมลพิษทางอากาศภายในอาคารที่สำคัญ โดยเฉพาะฝุ่นละอองขนาดเล็กและสารอินทรีย์ระเหย ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งระยะสั้นและระยะยาว การศึกษานี้ใช้เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์เพื่อสนับสนุนการกำหนดมาตรการควบคุม การจัดการคุณภาพอากาศ และนโยบายด้านสิ่งแวดล้อมและสาธารณสุขในสถานศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: บุหรี่ไฟฟ้า, ค่าดัชนีคุณภาพอากาศ (AQI), ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5}, สารอินทรีย์ระเหย



Consistency and Sustainability of a Student-Led Smoke-Free Orientation Program among Nursing Students

Pimthiporn Jirawutkullawat ¹

Wakultip Kalpukdee ¹ Pattaraporn Milintasai ¹

Satik Sutthiviriwan ² Nattawara Chaneiam ² Wimonwan Lertwongpaopun ²

Wilaikul Noukeaw ² Uraiwan Nikornpakorn ²

¹ Faculty of Nursing, Srinakharinwirot University, Thailand

² Lecturer, Faculty of Nursing, Srinakharinwirot University, Thailand

E-mail: 063satik.spr@gmail.com

Introduction: Smoking remains a major public health concern among young adults, particularly in the context of smoking initiation. Early prevention through interactive and peer-led approaches is essential, especially in nursing education where students play a key role in health promotion. A student-led smoke-free orientation program has been implemented to enhance knowledge, awareness, and health-related competencies among first-year nursing students. The program has been conducted consecutively, allowing evaluation of the consistency and sustainability of its outcomes.

Objectives: To evaluate the consistency and effectiveness of a student-led smoke-free orientation program in improving knowledge, communication skills, teamwork, and health promotion competencies among first-year nursing students.

Methods: A program evaluation study was conducted using data from two consecutive cohorts (2024–2025) of first-year nursing students at a university in Thailand. The intervention consisted of a one-day student-led orientation program incorporating five interactive activity stations focused on smoking prevention and peer engagement. A total of 262 students participated in 2024 and 253 students in 2025, with 123 and 124 respondents completing structured evaluation questionnaires, respectively. The instruments assessed knowledge, communication skills, teamwork, and health promotion competencies. Data were analyzed using descriptive statistics.

Results: The findings demonstrated consistent outcomes across both cohorts. All respondents (100%) reported high levels of knowledge and awareness regarding the harmful effects of smoking. High levels of communication skills, teamwork, and health promotion competencies were observed in both cohorts. Overall satisfaction with the program was also high. These results indicate that the student-led approach effectively enhanced knowledge and key competencies in a consistent manner across cohorts.

Conclusion and Recommendations: The student-led smoke-free orientation program demonstrated consistent effectiveness and strong potential for sustainability. The findings support the use of peer-led, interactive strategies as preventive interventions to reduce the risk of smoking initiation among young adults. Future research should include longitudinal follow-up to assess sustained behavioral outcomes.

Keywords: smoking prevention, student-led program, nursing students, program evaluation, health promotion



อะไรทำให้ผู้สูบบุหรี่อยากเลิก? การศึกษาจากคลินิกเลิกบุหรี่ จังหวัดนครราชสีมา

ผศ.ดร.จารุวรรณ ไตรทิพย์สมบัติ

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

E-mail: jaruwan.t@nrru.ac.th

บทนำ การเลิกบุหรี่เป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความตั้งใจอย่างแรงกล้า การเข้าใจปัจจัยที่ส่งเสริมความตั้งใจนี้จะพัฒนาโปรแกรมช่วยเลิกบุหรี่ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความตั้งใจเลิกบุหรี่และปัจจัยทำนายความตั้งใจดังกล่าวในผู้เข้ารับบริการคลินิกเลิกบุหรี่ จังหวัดนครราชสีมา

วิธีการวิจัย การศึกษาเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวางจากกลุ่มตัวอย่าง 272 คน คัดเลือกโดยการสุ่มหลายขั้นตอนจากคลินิกเลิกบุหรี่ 7 แห่ง เก็บข้อมูลระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2567 ถึง เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568 ด้วยแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้น

ผลการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ร้อยละ 94.85 อายุเฉลี่ย 37.88 ปี เกือบทั้งหมด (ร้อยละ 97.78) เคยสูบบุหรี่มวน และประมาณ 1 ใน 4 (ร้อยละ 25.19) เคยสูบบุหรี่ไฟฟ้า มีความตั้งใจเลิกบุหรี่ระดับดีถึงพอใช้ ร้อยละ 93.41 และมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมพฤติกรรมเลิกบุหรี่ระดับสูง ร้อยละ 57.58 จากการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติถดถอยพหุคูณแบบ Stepwise พบ 5 ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายความตั้งใจเลิกบุหรี่ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถตนเอง ($\beta=0.52$, $p<0.001$) อายุ ($\beta=0.25$, $p=0.001$) แรงจูงใจในการเลิกบุหรี่ ($\beta=0.21$, $p=0.013$) การคล้อยตามคำแนะนำของบุคลากรสุขภาพ ($\beta=0.14$, $p=0.038$) และการไม่เคยสูบบุหรี่ไฟฟ้า ($\beta=0.13$, $p=0.047$) ตัวแปรทำนายในแบบจำลองสามารถอธิบายความแปรปรวนของความตั้งใจเลิกบุหรี่ได้ร้อยละ 65.2 (Adjusted $R^2=0.652$)

สรุปและข้อเสนอแนะ การรับรู้ความสามารถตนเอง แรงจูงใจ และการสนับสนุนจากบุคลากรสุขภาพ เป็นปัจจัยสำคัญต่อความตั้งใจเลิกบุหรี่ ดังนั้น การพัฒนาระบบบริการควรเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและแรงจูงใจให้ผู้รับบริการ โดยเน้นกลุ่มอายุน้อยถึงวัยกลางคน รวมถึงผู้สูบบุหรี่หน้าใหม่และผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้า

คำสำคัญ: คลินิกเลิกบุหรี่ (Smoking cessation clinics), ความตั้งใจเลิกบุหรี่ (Intention to quit), ปัจจัยทำนาย (Predictors), การรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived behavioral control), จังหวัดนครราชสีมา (Nakhon Ratchasima Province)

ถอด
กับดัก

นิโคติน • เซพติค • จม • คาบ



ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสนใจในการทดลองสูบบุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ปานศิริ ศรีสุรา

บัณฑิตา สัมแก้ว พรทิพย์ ชุณหกุล พลอยฉัตร สันติธรรมเมธี ชยพล บุชบา

วันฉัตร ภัทรเกื้อกุลศักดิ์ ณพวิทย์ ธนภัสปรีดา

โรงเรียนเซนต์หลุยส์ ฉะเชิงเทรา

E-mail: pansiri.srisura@gmail.com

ปัญหาการแพร่ระบาดของบุหรี่ไฟฟ้าในกลุ่มนักเรียนระดับมัศึกษากำลังเป็นประเด็นที่น่ากังวล เนื่องจากรูปลักษณะที่ดูทันสมัยและเข้าถึงง่าย ทำให้เยาวชนเกิดความสนใจและอยากทดลอง การทำความเข้าใจถึงปัจจัยกระตุ้นที่แท้จริงจากมุมมองของนักเรียนโดยตรงจึงเป็นสิ่งสำคัญ งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสนใจและความอยากรู้อยากลองสูบบุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เพื่อนำข้อมูลไปใช้เป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมรณรงค์และป้องกันที่ตรงจุด สอดคล้องกับพฤติกรรมและความสนใจของเยาวชนในสถานศึกษา

งานวิจัยนี้ใช้วิธีการเก็บข้อมูลเชิงสำรวจแบบมีส่วนร่วม (Participatory Survey) โดยใช้กระดานแสดงความคิดเห็นแบบมีตัวเลือกและให้นักเรียนตอบแบบสอบถามผ่านการแปะสติ๊กเกอร์ (Sticker Voting) บริเวณใต้ตึกเรียนซึ่งเป็นพื้นที่เปิดโล่งและเป็นจุดศูนย์รวมของนักเรียน ดำเนินการเก็บข้อมูลเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 1-7 มิถุนายน 2569 ผลการรวบรวมข้อมูลจากสติ๊กเกอร์ที่นักเรียนร่วมโหวตจำนวนทั้งหมด 250 ดวง พบว่า ปัจจัยอันดับแรกที่กระตุ้นให้เกิดความสนใจอยากทดลองสูบบุหรี่ไฟฟ้ามากที่สุดคือ ความอยากรู้อยากลองจากรสชาติและกลิ่นที่หลากหลาย คิดเป็นร้อยละ 42.0 (105 ดวง) รองลงมาคือ อิทธิพลจากการเห็นรีวิวและโฆษณาบนสื่อสังคมออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 28.0 (70 ดวง) การชักชวนหรือการทำตามกลุ่มเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 20.0 (50 ดวง) และความเข้าใจผิดที่ว่าสูบลแล้วดูเท่และปลอดภัยกว่าบุหรี่มวน คิดเป็นร้อยละ 10.0 (25 ดวง)

จากผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า กลยุทธ์ด้านสารแต่งกลิ่นรสและการนำเสนอผ่านสื่อออนไลน์ เป็นปัจจัยหลักที่ทรงอิทธิพลที่สุดในการดึงดูดความสนใจของนักเรียนมัธยมศึกษา ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะว่า สถานศึกษาควรปรับเปลี่ยนรูปแบบการให้ความรู้โดยเน้นการตีแผ่กลยุทธ์ทางการตลาดของอุตสาหกรรมยาสูบที่ใช้ความหอมเพื่อดึงดูดเยาวชน ควบคู่ไปกับการจัดกิจกรรมรณรงค์เชิงสร้างสรรค์ที่เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระและไม่กดดัน เช่นเดียวกับการใช้กระดานโหวตสติ๊กเกอร์ เพื่อสร้างความตระหนักรู้และเสริมเกราะป้องกันตนเองอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: บุหรี่ไฟฟ้า, ความสนใจทดลอง, นักเรียนมัธยมศึกษา, การแปะสติ๊กเกอร์, กระดานแสดงความคิดเห็น



รูปแบบการป้องกันการสูบบุหรี่โรงงาน และบุหรี่ไฟฟ้ายุคดิจิทัลในสตรีตั้งครรภ์ จังหวัดนครสวรรค์

ผศ.ดร.กาญจนาณัฐ ทองเมืองธัญเทพ

ดร.พาณี วิรัชกุล นางสาวฝน อัมพันกาญจน์

นายเอกลักษณ์ เด็กยง นางสาวจุฑารัตน์ สว่างชัย

สำนักวิทยาศาสตร์ โครงการจัดตั้งวิทยาเขตนครสวรรค์ มหาวิทยาลัยมหิดล

E-mail: Kanjananat.ton@mahidol.ac.th

การสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้ายังคงเป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ โดยเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ การคลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักแรกเกิดต่ำ และพัฒนาการที่ผิดปกติของทารก

การวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาข้อมูลพื้นฐานและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าในสตรีตั้งครรภ์ 2) พัฒนารูปแบบการป้องกันการสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้ายุคดิจิทัล 3) ทดลองใช้รูปแบบ และ 4) ประเมินผลรูปแบบ กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์ในจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 38 คน ได้มาจากการสุ่มหลายขั้นตอน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยรูปแบบการป้องกันการสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้ายุคดิจิทัล แบบวัดการรับรู้อันตราย ทักษะการปฏิเสธ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน ทักษะการปฏิเสธ ความพึงพอใจ และแนวคำถามการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนาและการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้อันตรายของบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า ทักษะการปฏิเสธ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน และทัศนคติต่อบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สตรีตั้งครรภ์มีความพึงพอใจต่อรูปแบบในระดับมากที่สุด และพยาบาลวิชาชีพเห็นว่ารูปแบบมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ได้จริงในคลินิกฝากครรภ์

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า รูปแบบที่พัฒนาขึ้นสามารถส่งเสริมการรับรู้ด้านสุขภาพ พัฒนาทักษะการปฏิเสธ เสริมสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และปรับเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าในสตรีตั้งครรภ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: รูปแบบการป้องกัน, บุหรี่โรงงาน, บุหรี่ไฟฟ้า, สตรีตั้งครรภ์, ยุคดิจิทัล



บอร์ดเกม Vapor's Toll นวัตกรรมสร้างการตระหนักรู้ภัยบุหรี่ไฟฟ้าในเยาวชน

นางสาวกมลวรรณ ศรทรัพย์เจริญ
นางสาวสุนทรี คำรอด นางสาวมธุรดา ปานา
โรงเรียนเซนต์หลุยส์ ฉะเชิงเทรา
E-mail: jernaxcf@gmail.com

ปัจจุบันพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าแพร่ระบาดอย่างรวดเร็วในกลุ่มเยาวชนไทย โดยเฉพาะวัยรุ่น Gen Z ซึ่งตกเป็นเป้าหมายหลักของกลยุทธ์การตลาดสมัยใหม่ ที่ออกแบบอุปกรณ์ให้มีลักษณะคล้ายอุปกรณ์ไอที มีสีสันและรสชาติที่น่ายาที่หลากหลายเพื่อดึงดูดใจ การบังคับใช้กฎหมายเพียงอย่างเดียวไม่สามารถสกัดกั้นทัศนคติความอยากรู้อยากลองและการถูกชักจูงโดยกลุ่มเพื่อนได้ คณะผู้วิจัยจึงพัฒนานวัตกรรมสื่อบอร์ดเกม “Vapor's Toll” เพื่อเป็นเครื่องมือขับเคลื่อนการเรียนรู้สุขภาวะตามหลัก SDG 3.4 และ 3.5 มุ่งสร้างความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และผลกระทบทางกายภาพต่อระบบทางเดินหายใจและหลอดเลือดหัวใจผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาและหาประสิทธิภาพของบอร์ดเกม “Vapor's Toll” สำหรับสร้างความตระหนักรู้กฎหมายและภัยบุหรี่ไฟฟ้าในเยาวชน เพื่อเปรียบเทียบระดับความตระหนักรู้ เจตคติ และทักษะการรู้เท่าทันภัยบุหรี่ไฟฟ้าของเยาวชนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม และเพื่อส่งเสริมทักษะชีวิตในการตัดสินใจเชิงสุขภาพและการปฏิเสธการชักชวนสารเสพติดในกลุ่มเพื่อน

การวิจัยกึ่งทดลองนี้ใช้แบบแผน การทดลองกลุ่มเดียววัดสองครั้ง กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจงเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์หลุยส์ ฉะเชิงเทรา จำนวน 30 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยบอร์ดเกม “Vapor's Toll” ที่ใช้ระบบสุ่มหยิบการ์ดคำนวณค่าพลังชีวิต และแบบสอบถามวัดผลสัมฤทธิ์ 4 มิติหลัก ซึ่งผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC อยู่ระหว่าง 0.83 ถึง 1.00 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน อัตราร้อยละ และสถิติ Wilcoxon Signed-Ranks Test

ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้และเจตคติก่อนร่วมกิจกรรมอยู่ที่ร้อยละ 42.00 และเพิ่มขึ้นอย่างก้าวกระโดดหลังสิ้นสุดกิจกรรมเป็นร้อยละ 86.50 โดยคะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการคำนวณค่า HP ช่วยแปลงข้อมูลทางการแพทย์ที่เป็นนามธรรมให้เยาวชนเห็นภาพความสูญเสียทางสุขภาพได้อย่างชัดเจน

นวัตกรรมบอร์ดเกม “Vapor's Toll” มีประสิทธิภาพสูงในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ช่วยเพิ่มระดับความตระหนักรู้และเจตคติเชิงบวกในการปฏิเสธบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 44.50 ผู้เรียนเกิดความมั่นใจในการปฏิเสธการชักชวนของกลุ่มเพื่อน ข้อเสนอแนะควรมีการขยายผลลัพธ์โดยสร้างคู่มือสำเร็จรูปและระบบ AR Card เพื่อกระจายสื่อการเรียนรู้ไปยังโรงเรียนภาคีเครือข่ายต่อไป

คำสำคัญ: บอร์ดเกม, บุหรี่ไฟฟ้า, ความตระหนักรู้, เจตคติ, เยาวชน



**การสังเคราะห์วรรณกรรมอย่างเป็นระบบ:
การช่วยเลิกบุหรี่ด้วยการฝึกสติแนวพุทธ รูปแบบ กระบวนการ และผลลัพธ์**

สุริยะ จงแพ

ศิวะพร ประยูรเทพ บุญทิพย์ ลิขิตพงษ์วิทย์ กรรณิการ์ กิจนพเกียรติ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ราชบุรี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข

E-mail: suriya.jon@bcnr.ac.th

บทนำ บุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าเป็นภัยคุกคามสุขภาพที่สำคัญที่สุดของเยาวชนไทย จากข้อมูลปี พ.ศ. 2565 พบเยาวชนไทยอายุ 13-15 ปี ใช้บุหรี่ไฟฟ้าถึงร้อยละ 17.6 เพิ่มขึ้นเกือบ 5 เท่าในเวลา 7 ปี ขณะที่การสูบบุหรี่คร่าชีวิตคนไทยกว่า 66,327 รายต่อปี วิธีการช่วยเลิกบุหรี่ที่ใช้อยู่ มีอัตราสำเร็จในระยะยาวต่ำ จึงจำเป็นต้องค้นหานวัตกรรมที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมไทย การฝึกสติแนวพุทธ (Buddhist Mindfulness) บนหลักสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นทางเลือกที่น่าสนใจอย่างยิ่ง

วัตถุประสงค์ เพื่อวิเคราะห์รูปแบบ กระบวนการ และผลลัพธ์ของการฝึกสติแนวพุทธในการช่วยเลิกบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า และเสนอแนวทางนวัตกรรมที่เหมาะสมกับบริบทสังคมไทย

วิธีการวิจัย ดำเนินการสังเคราะห์วรรณกรรมอย่างเป็นระบบตามแนวทาง PRISMA 2020 สืบค้นงานวิจัยจาก 10 ฐานข้อมูล ได้แก่ PubMed, CINAHL, Cochrane Library, ThaiJo, Google Scholar และอื่นๆ ครอบคลุม ค.ศ. 2019-2026 คัดเลือกงานวิจัยระดับ 1-2 ตามเกณฑ์ Joanna Briggs Institute (JBI) (2014) ได้งานวิจัยที่มีคุณสมบัติครบถ้วน 8 ฉบับ ประกอบด้วย RCT 3 ฉบับ Pilot RCT 2 ฉบับ Cochrane Systematic Review 1 ฉบับ RCT Protocol 1 ฉบับ และงานวิจัยเชิงคุณภาพหลัง RCT 1 ฉบับ

ผลการวิจัย รูปแบบหลักที่พบคือ Mindfulness-Based Addiction Treatment (MBAT) ซึ่งบูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 เข้ากับ MBSR และ MBCT เทคนิคสำคัญคือ การโต้คลื่นความอยากสูบ (Urge Surfing) การสแกนร่างกาย (Body Scan) และการฝึกลมหายใจอย่างมีสติ (Mindful Breathing) โดยดำเนินการ 8 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง นาน 8 สัปดาห์ ผลลัพธ์พบว่าอัตราการงดสูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มควบคุมเกือบ 2 เท่า (RR = 1.88) ลดความอยากสูบได้อย่างมีนัยสำคัญ (Effect Size = -0.70) และเพิ่ม Self-Efficacy ในการรับมืออารมณ์ด้านลบโดยไม่ต้องสูบบุหรี่

สรุปและข้อเสนอแนะ การฝึกสติแนวพุทธสอดคล้องกับรากฐานวัฒนธรรมไทย คุ่มค่าทางเศรษฐกิจ และส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม ผู้วิจัยเสนอให้บูรณาการ MBAT เข้าสู่คลินิกช่วยเลิกบุหรี่โดยบุคลากรสุขภาพ ทั้งรูปแบบ Face-to-face และ Telehealth พร้อมพัฒนาโปรแกรมเลิกบุหรี่ไฟฟ้าสำหรับเยาวชนผ่านสื่อดิจิทัล (Line OA, App Vipassana) เพื่อสร้าง คนรุ่นใหม่ไม่สูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: การฝึกสติแนวพุทธ, การช่วยเลิกบุหรี่, บุหรี่ไฟฟ้า, นิโคติน, การสังเคราะห์วรรณกรรมอย่างเป็นระบบ



สูบเพื่อเทหรือเสี่ยงเพื่อสุขภาพ? การศึกษาพฤติกรรมการใช้บุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า

ปณิชา สายสุดสวาท

กฤษฎาธิ ทองสัมฤทธิ์ ภัทรพร หรัยเจริญ บุญจิรา พงรัตน์

ศุภวิญญ์ พัทธพงษ์ ณิชมน คุณกุล

โรงเรียนเซนต์หลุยส์ ฉะเชิงเทรา

E-mail: mykatepanicha@gmail.com

ปัจจุบันค่านิยมและพฤติกรรมการสูบบุหรี่รวมถึงบุหรี่ไฟฟ้าได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก โดยเฉพาะในยุคที่สื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์ ทำให้เกิดการตั้งคำถามว่าผู้บริโภคตัดสินใจสูบบุหรี่เพราะความต้องการทางร่างกาย ความเครียด หรือเพียงเพื่อเสริมสร้างภาพลักษณ์ให้ดูทันสมัยตามกระแสสังคม งานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรม แรงจูงใจ และทัศนคติที่มีต่อการใช้บุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าของกลุ่มตัวอย่าง ตลอดจนความตระหนักรู้ถึงความเสี่ยงด้านสุขภาพที่ตามมา เพื่อเป็นข้อมูลในการออกแบบการณรงค์ให้ตรงกับพฤติกรรมของผู้บริโภคในยุคปัจจุบัน

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ผ่านระบบกูเกิลฟอร์ม (Google Form) เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน ซึ่งใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายและนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า แรงจูงใจหลักในการเริ่มต้นและใช้บุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้าอย่างต่อเนื่องของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คือ ปัจจัยด้านภาพลักษณ์และความทันสมัย (สูบเพื่อเท/ตามกระแส) จำนวน 24 คน (ร้อยละ 48.0) รองลงมาคือเพื่อคลายความเครียด จำนวน 16 คน (ร้อยละ 32.0) และอิทธิพลจากการชักชวนของเพื่อน จำนวน 10 คน (ร้อยละ 20.0) นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างถึงร้อยละ 60.0 ยอมรับว่าทราบถึงความเสี่ยงต่อสุขภาพแต่ยังคงเลือกที่จะใช้งานต่อ เนื่องจากมองว่าบุหรี่ไฟฟ้าอันตรายน้อยกว่าบุหรี่มวน

จากผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยด้านค่านิยมทางสังคมและภาพลักษณ์มีอิทธิพลเหนือความกังวลด้านสุขภาพในการตัดสินใจใช้บุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะว่า การรณรงค์ลดการสูบบุหรี่ในปัจจุบันไม่ควรเน้นเพียงการให้ข้อมูลด้านผลกระทบทางสุขภาพเพียงอย่างเดียว แต่ควรให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนทัศนคติและค่านิยมทางสังคม เพื่อลบภาพจำว่าการสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นเรื่องเทหรือทันสมัย ควบคู่ไปกับการให้ข้อเท็จจริงที่ถูกต้องเกี่ยวกับอันตรายของสารเคมีในบุหรี่ไฟฟ้า

คำสำคัญ: พฤติกรรมการสูบ, บุหรี่ไฟฟ้า, ภาพลักษณ์, ความเสี่ยงต่อสุขภาพ, กูเกิลฟอร์ม



**ประสิทธิผลของโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ไฟฟ้าโดยใช้สื่อดิจิทัลออนไลน์
สำหรับนักศึกษาในศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับเขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร**

ผศ.ดร.ปราโมทย์ ถ่างกระโทก

ผศ.ดร.ณัฐชา พลาชีวะ

สาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภากาชาดไทย

E-mail: pramote.t@stin.ac.th

บทนำ การสูบบุหรี่ไฟฟ้าในวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ โดยเฉพาะความเข้าใจผิดว่าบุหรี่ไฟฟ้ามีอันตรายน้อย การชักชวนจากกลุ่มเพื่อน และอิทธิพลจากสื่อออนไลน์ อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเริ่มสูบบุหรี่ไฟฟ้าในอนาคต

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ไฟฟ้าโดยใช้สื่อดิจิทัลออนไลน์ต่อความรู้ ทักษะคิด อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม และความตั้งใจในการสูบบุหรี่ไฟฟ้า

วิธีการวิจัย การวิจัยแบบสุ่มสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาอายุ 16-21 ปี จำนวน 78 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 39 คน และกลุ่มควบคุม 39 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมผ่าน LINE Official Account เป็นเวลา 4 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา Chi-square test, Mann-Whitney U test และ Wilcoxon signed-rank test

ผลการวิจัย หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (9.68 ± 0.77 เทียบกับ 8.27 ± 1.50 , $p < .001$) และมีคะแนนทัศนคติเชิงบวกต่อบุหรี่ไฟฟ้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุม (15.32 ± 5.96 เทียบกับ 27.57 ± 8.97 , $p < .001$) รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นด้านอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม และความตั้งใจในการสูบบุหรี่ไฟฟ้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปและข้อเสนอแนะ โปรแกรมสื่อดิจิทัลออนไลน์มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างปัจจัยป้องกันการสูบบุหรี่ไฟฟ้า จึงควรนำไปประยุกต์ใช้ในสถานศึกษานอกระบบ และศึกษาติดตามผลในระยะยาว

คำสำคัญ: บุหรี่ไฟฟ้า, สื่อดิจิทัล, การป้องกัน, นักศึกษา



อิทธิพลของสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อการตัดสินใจใช้บุหรี่ไฟฟ้าของวัยรุ่น

พันธุ์เทพ จันทรกระจ่าง

มนัสนันท์ ทองนาคหุ่น ญานินญา ภัทรจินดาภูติท

โรงเรียนเซนต์หลุยส์ ฉะเชิงเทรา

E-mail: yaninyayyana@gmail.com

ปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์เข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของวัยรุ่นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในขณะเดียวกันเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการโฆษณาและรีวิวบุหรี่ไฟฟ้าบนแพลตฟอร์มต่างๆ ก็เพิ่มสูงขึ้นและเข้าถึงได้อย่างรวดเร็ว งานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของสื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อการตัดสินใจทดลองและเลือกใช้บุหรี่ไฟฟ้าของประชากรกลุ่มวัยรุ่น เพื่อทำความเข้าใจถึงปัจจัยกระตุ้นที่เกิดจากการเปิดรับสื่อและนำไปสู่พฤติกรรมกรรมการบริโภค ซึ่งข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเฝ้าระวังและป้องกันการเกิดนักสูบหน้าใหม่

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยเก็บข้อมูลผ่านแบบสอบถามออนไลน์จากกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นจำนวน 30 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างจากกลุ่มผู้ใช้งานบนแพลตฟอร์มสื่อสังคมออนไลน์เฟซบุ๊กและนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ระบุว่าสื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บุหรี่ไฟฟ้าในระดับมากถึง 22 คน (ร้อยละ 73.3) รองลงมาคือมีอิทธิพลปานกลาง 6 คน (ร้อยละ 20.0) และมีอิทธิพลน้อย 2 คน (ร้อยละ 6.7) โดยปัจจัยหลักบนสื่อออนไลน์ที่ดึงดูดความสนใจและส่งต่อการตัดสินใจมากที่สุดคือ การเห็นรีวิวจากการใช้งานจริงของบุคคลที่มีชื่อเสียงหรือคนใกล้ชิด (ร้อยละ 46.7) รองลงมาคือภาพลักษณ์ของผลิตภัณฑ์ที่ดูทันสมัย (ร้อยละ 33.3) และความง่ายในการเข้าถึงช่องทางการสั่งซื้อ (ร้อยละ 20.0)

จากผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า สื่อสังคมออนไลน์บนแพลตฟอร์มเฟซบุ๊กมีอิทธิพลอย่างมากในการกระตุ้นความอยากรู้อยากลองและนำไปสู่การตัดสินใจใช้บุหรี่ไฟฟ้าของวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะว่า หน่วยงานภาครัฐและองค์กรที่เกี่ยวข้องควรมีมาตรการเชิงรุกในการเฝ้าระวังและควบคุมการโฆษณาแฝงของบุหรี่ไฟฟ้าบนแพลตฟอร์มออนไลน์อย่างเด็ดขาด ควบคู่ไปกับการจัดแคมเปญรณรงค์เพื่อสร้างทักษะความรู้เท่าทันสื่อให้กับกลุ่มวัยรุ่น เพื่อให้เกิดภูมิคุ้มกันในการรับข่าวสาร

คำสำคัญ: บุหรี่ไฟฟ้า, สื่อสังคมออนไลน์, วัยรุ่น, การตัดสินใจ, เฟซบุ๊ก



กลิ่นหอมที่ซ่อนความเสี่ยง: การศึกษาสารแต่งกลิ่นในบุหรี่ไฟฟ้า

กัญญภาศ น้อมวงศ์¹

นันทน์ภัส วลีเกียรติกุล¹ ศศภัศสร ต่านวิวัฒน์พร² วีรภาพ ศรีราชา³

¹ โรงเรียนเซนต์หลุยส์ฉะเชิงเทรา

² โรงเรียนพนมสารคามพนมอดุลวิทยา

³ โรงเรียนบางคล้าพิทยาคม

E-mail: angieangle806@gmail.com

สารแต่งกลิ่นและรสชาติในบุหรี่ไฟฟ้าเป็นปัจจัยหลักที่ดึงดูดใจผู้บริโภคโดยเฉพาะกลุ่มเยาวชน เนื่องจากช่วยลดความฉุนของนิโคตินและสร้างความรู้สึกแปลกใหม่ อย่างไรก็ตาม สารเคมีแต่งกลิ่นส่วนใหญ่ที่เคยได้รับรองว่าปลอดภัยในอุตสาหกรรมอาหาร เมื่อนำมาผ่านความร้อนจากตัวทำความร้อนของบุหรี่ไฟฟ้าและสูดดมเข้าสู่ร่างกายอาจแปรสภาพเป็นสารพิษที่เป็นอันตรายร้ายแรงต่อระบบทางเดินหายใจ งานวิจัยชิ้นนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาชนิด และผลกระทบทางชีวภาพของสารแต่งกลิ่นในบุหรี่ไฟฟ้า เพื่อเปิดเผยความเสี่ยงทางสุขภาพที่ซ่อนอยู่ภายใต้ความหอมเหล่านั้น

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Literature Review) โดยรวบรวมและวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลจากบทความวิจัยระดับนานาชาติและเอกสารวิชาการที่น่าเชื่อถือจำนวน 20 บทความ ผลการศึกษาพบว่า สารแต่งกลิ่นที่นิยมใช้และตรวจพบในบุหรี่ไฟฟ้ามากที่สุดคือกลุ่มกลิ่นผลไม้และกลิ่นขนมหวาน จากการสังเคราะห์เอกสารพบข้อมูลเชิงสถิติที่สำคัญคือ มีบทความถึงร้อยละ 65 (13 บทความ) ที่ตรวจพบสารไดอะซีทิล (Diacytyl) ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคปอดป๊อปคอร์น (Popcorn Lung) หรือภาวะหลอดลมฝอยอุดกั้น และมีบทความถึงร้อยละ 85 (17 บทความ) ที่ยืนยันตรงกันว่า สารแต่งกลิ่นเมื่อถูกความร้อนจะเพิ่มความเป็นพิษต่อเซลล์ (Cytotoxicity) ในระบบทางเดินหายใจและทำลายระบบภูมิคุ้มกันของเนื้อเยื่อปอดอย่างมีนัยสำคัญ

จากผลการศึกษาทบทวนเอกสารสามารถสรุปได้ว่า กลิ่นหอมในบุหรี่ไฟฟ้าไม่ใช่สิ่งปลอดภัย แต่เป็นแหล่งรวมของสารเคมีแปรสภาพที่ก่อให้เกิดโรกระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะว่า หน่วยงานด้านสาธารณสุขและผู้กำหนดนโยบายควรยกระดับมาตรการควบคุม โดยการออกกฎหมายห้ามใช้สารแต่งกลิ่นบางประเภทที่มีอันตรายสูงในบุหรี่ไฟฟ้าอย่างเด็ดขาด ควบคู่ไปกับการเร่งเผยแพร่ชุดข้อมูลความรู้สู่สาธารณะ เพื่อปรับเปลี่ยนความเข้าใจผิดของเยาวชนที่มักคิดว่าบุหรี่ไฟฟ้าที่มีกลิ่นหอมไม่มีอันตราย ให้ตระหนักถึงภัยเงียบที่ทำลายเนื้อเยื่อปอดโดยตรง

คำสำคัญ: สารแต่งกลิ่น, บุหรี่ไฟฟ้า, ทบทวนวรรณกรรม, ความเป็นพิษต่อเซลล์, โรกระบบทางเดินหายใจ



อิทธิพลของสื่อโซเชียลมีเดียต่อทัศนคติและความตั้งใจในการใช้บุหรี่ไฟฟ้าของวัยรุ่น

นางสาวพัชริน หันตริ ¹

นายณิชาคุณ สาสมจิต ¹ นางสาววัลลภา จันทระประสพ ² นางสาวฐิตารีย์ ชาญชัยวีระสกุล ²

¹ โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ ² โรงเรียนเซนต์หลุยส์ ฉะเชิงเทรา

E-mail: pattarin751@gmail.com

ปัจจุบันสื่อโซเชียลมีเดียเข้ามามีบทบาทสำคัญในการกำหนดค่านิยมและวิถีชีวิตของวัยรุ่นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะการเผยแพร่เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ไฟฟ้าซึ่งมักถูกนำเสนอในรูปแบบที่ทันสมัย ดึงดูดใจ และเข้าถึงง่าย การทำความเข้าใจถึงผลกระทบของการเปิดรับสื่อเหล่านี้จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง งานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของสื่อโซเชียลมีเดียที่มีต่อทัศนคติ ตลอดจนความตั้งใจในการริเริ่มทดลองใช้บุหรี่ไฟฟ้าของวัยรุ่น เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดแนวทางป้องกันและเฝ้าระวังนักสูบหน้าใหม่ในสถานศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน โดยเน้นการเก็บข้อมูลเชิงลึกผ่านการใช้แบบสัมภาษณ์เชิงโครงสร้าง (Structured Interview) จากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับมัธยมศึกษาจำนวน 50 คน ซึ่งใช้วิธีการสุ่มตัวอย่าง (Random Sampling) จากโรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ และโรงเรียนเซนต์หลุยส์ จังหวัดฉะเชิงเทรา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 72.0 (36 คน) ยอมรับว่าสื่อโซเชียลมีเดียมีอิทธิพลอย่างมากต่อการสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อบุหรี่ไฟฟ้า โดยมักมองว่าเป็นสิ่งของแฟชั่นและช่วยให้เข้าถึงได้ง่าย นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 58.0 (29 คน) ระบุว่าเนื้อหารีวิวและการใช้งานของบุคคลที่มีชื่อเสียง (Influencers) เป็นปัจจัยหลักที่กระตุ้นให้เกิดความตั้งใจและความอยากรู้อยากลองใช้บุหรี่ไฟฟ้าด้วยตนเอง

จากผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า สื่อโซเชียลมีเดียมีอิทธิพลอย่างสูงในการหล่อหลอมทัศนคติที่คลาดเคลื่อน และเพิ่มระดับความตั้งใจในการทดลองใช้บุหรี่ไฟฟ้าของกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษา ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะว่าสถานศึกษาควรเร่งบูรณาการหลักสูตรส่งเสริมทักษะความรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล (Digital Literacy) เข้ากับการรณรงค์ต่อต้านยาเสพติด เพื่อให้แก่นักเรียนมีภูมิคุ้มกันในการกลั่นกรองเนื้อหาชวนเชื่อ ควบคู่ไปกับการสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครอง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการเฝ้าระวังภัยคุกคามจากการทำการตลาดของบุหรี่ไฟฟ้าในระดับชุมชน

คำสำคัญ: บุหรี่ไฟฟ้า, สื่อโซเชียลมีเดีย, ทัศนคติ, ความตั้งใจ, การสัมภาษณ์



Vape-Quit Digital Lung Monitor
เครื่องตรวจวัดแรงขับลมและฟื้นฟูเยื่อทางเดินหายใจดิจิทัล
นวัตกรรมช่วยเลิกบุหรี่และติดตามผลเชิงรุกสำหรับวัยรุ่น

นางสาวประภาศิริ สีหรัตน์
 โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา
 E-mail: cpor336@gmail.com

บทนำ ปัญหาสำคัญของวิธีเลิกบุหรี่ไฟฟ้าในวัยรุ่นคือ อาการถอนนิโคตินและการขาดสิ่งกระตุ้นเชิงบวก ทำให้ผู้พยายามเลิกส่วนใหญ่ล้มเหลวและกลับไปสูบบุหรี่ซ้ำ นวัตกรรมนี้จึงเข้ามาเปลี่ยนวิธีเลิกบุหรี่แบบเดิม โดยใช้เซนเซอร์ความดันต่างตรวจวัดค่าความดันตัวของหลอดลม แล้วแปลงผลเป็นภาพปอดดิจิทัลสีชมพู ควบคู่กับระบบให้รางวัลเพื่อสร้างแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่ทุกวัน และใช้ระบบการแพทย์ทางไกลในการติดตามผลการเลิกอย่างใกล้ชิด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างเครื่องมือสนับสนุนกระบวนการบำบัดและเลิกบุหรี่ไฟฟ้าที่มีระบบชี้วัดทางคลินิกแม่นยำ
2. เพื่อใช้เทคโนโลยีดิจิทัลสร้างแรงจูงใจและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่
3. เพื่อพัฒนาระบบเฝ้าระวังและติดตามอัตราความสำเร็จในการเลิกบุหรี่ระยะไกลผ่านแอปพลิเคชันไลน์ (LINE)

วิธีการวิจัย

1. กลไกทางกายภาพ: ออกแบบชุดท่อเป่าลมร่วมกับระบบฝังตัว ให้ผู้ป่วยเป่าลมผ่านเพื่อตรวจวัดความดันตัวของเยื่อทางเดินหายใจหลังหยุดสูบบุหรี่
2. กลไกทางจิตวิทยา: พัฒนาแอปพลิเคชันแปลงค่าปอดที่แข็งแรงขึ้นให้เป็นภาพกราฟิกปอดสีชมพูสดใส พร้อมระบบนับวันปลอดบุหรี่ ยิ่งเลิกได้นาน ปอดดิจิทัลยิ่งสมบูรณ์เพื่อลดความอยากทางใจ
3. กลไกทางสังคม: วางระบบเชื่อมต่อข้อมูลคลาวด์เพื่อส่งรายงานความสำเร็จในการเลิกบุหรี่ประจำวันเข้าไลน์ผู้ปกครองหรือแพทย์เพื่อรับคำชมและคำแนะนำในการบำบัด

ผลการวิจัย

1. ประสิทธิภาพการบำบัด: ตัวชี้วัดทางดิจิทัลและระบบแอปพลิเคชันสามารถลดความอยากบุหรี่ไฟฟ้าได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยกลุ่มทดลองร้อยละ 92 สามารถคงสภาวะงดสูบบุหรี่ได้ต่อเนื่องยาวนานขึ้น
2. ความแม่นยำของระบบ: เซนเซอร์ประมวลผลค่าความจุและแรงขับลมหายใจได้ถูกต้องตามมาตรฐานการแพทย์ โดยเชื่อมต่อข้อมูลผ่านบลูทูธและระบบคลาวด์ได้เสถียร 100%
3. การสนับสนุนระยะไกล: ระบบการแพทย์ทางไกลช่วยให้ผู้ปกครองและบุคลากรทางการแพทย์มีส่วนร่วมในการประคับประคองและติดตามวิธีเลิกบุหรี่ที่บ้านได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปและข้อเสนอแนะ Vape-Quit Monitor เป็นนวัตกรรมที่บูรณาการเทคโนโลยีดิจิทัลเข้ากับจิตวิทยาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เกิดเป็นวิธีเลิกบุหรี่ที่มีประสิทธิภาพสูงสำหรับคนรุ่นใหม่ เปลี่ยนการเลิกบุหรี่ที่ยากลำบากให้กลายเป็นการติดตามความสำเร็จเชิงรูปธรรม สอดรับกับมาตรการคนรุ่นใหม่ไร้ควันอย่างยั่งยืน ข้อเสนอแนะคือควรประสานความร่วมมือกับสถานพยาบาลในท้องถิ่นเพื่อขยายผลการใช้งานในวงกว้าง

คำสำคัญ: วิธีเลิกบุหรี่ไฟฟ้า, สมรรถภาพปอด, ระบบฝังตัว, การแสดงผลเชิงภาพ, การแพทย์ทางไกล



**ระดับความพึงพอใจของประชาชนต่อผลกระทบจากควันบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า
บริเวณสถานีขนส่งผู้โดยสาร จังหวัดฉะเชิงเทรา**

นายอภิภู พินูไร

นายอิน บุญเจริญธรรม นายพีรพล สีนสมใจ นายศุภวิชย์ สมหวัง

โรงเรียนเซนต์หลุยส์ ฉะเชิงเทรา

E-mail: apipoo.pinurai@gmail.com

ควันบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้ามีสองในพื้นที่สาธารณะส่งผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยเฉพาะบริเวณสถานีขนส่งผู้โดยสารซึ่งเป็นจุดศูนย์รวมการเดินทาง การทำความเข้าใจความรู้สึกของผู้ที่ได้รับผลกระทบจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อการบริหารจัดการพื้นที่ปลอดบุหรี่ให้มีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความรู้สึกและความพึงพอใจของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากควันบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า บริเวณสถานีขนส่งผู้โดยสาร จังหวัดฉะเชิงเทรา

วิธีการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงสำรวจโดยเก็บข้อมูลผ่านแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ บริเวณพื้นที่สถานีขนส่งผู้โดยสาร จังหวัดฉะเชิงเทรา เครื่องมือที่ใช้ประเมินคือมาตราวัด 4 ระดับ ได้แก่ ไม่พึงพอใจอย่างยิ่ง, ไม่พึงพอใจ, เฉยๆ และชื่นชอบ จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลด้วยสถิติเชิงพรรณนาเพื่อหาค่าความถี่และร้อยละ

ผลการวิจัย จากกลุ่มตัวอย่าง 30 คน พบว่า ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากควันบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า ส่วนใหญ่มีความรู้สึกไม่พึงพอใจอย่างยิ่ง จำนวน 18 คน (ร้อยละ 60.0) รองลงมาไม่รู้สึกไม่พึงพอใจ จำนวน 9 คน (ร้อยละ 30.0) และรู้สึกเฉยๆ จำนวน 3 คน (ร้อยละ 10.0) โดยไม่มีผู้ใดระบุว่าชื่นชอบ (ร้อยละ 0) ต่อการได้รับควันบุหรี่ในพื้นที่ดังกล่าว **สรุปและข้อเสนอแนะ** ประชาชนส่วนใหญ่ไม่พึงพอใจและไม่พึงพอใจอย่างยิ่ง (รวมร้อยละ 90.0) เมื่อได้รับควันบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าในพื้นที่ขนส่งสาธารณะ ข้อเสนอแนะจากงานวิจัยคือ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรเพิ่มความเข้มงวดในการบังคับใช้กฎหมายพื้นที่ปลอดบุหรี่ และควรพิจารณาจัดตั้งเขตสูบบุหรี่เฉพาะที่อยู่ห่างไกลจากจุดพักคอยของผู้โดยสารอย่างชัดเจนเพื่อลดผลกระทบทางสุขภาพและจิตใจ

คำสำคัญ: ควันบุหรี่มือสอง, บุหรี่ไฟฟ้า, ความพึงพอใจ, สถานีขนส่งฉะเชิงเทรา

**ถอด
กับดัก**

นิโคติน • เสพติด • ขอบ • คาบ





ถอด กับดัก

ปีโคตร • เสพติด • จน • ตาย

ถอดกับดัก...สู่สังคมสุขภาวะ

นอกจากปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพอย่างอาหารหวาน เค็ม หรือสุราแล้ว การรับมือกับภัยคุกคามจาก “ละอองไอ (ควัน) พิษของบุหรี่ไฟฟ้า” ไม่เพียงแต่ต้องอาศัยความรู้เท่าทันเชิงวิชาการเท่านั้น แต่ยังจำเป็นต้องสร้างแรงขับเคลื่อนทางสังคมที่เข้มแข็ง การบูรณาการองค์ความรู้ งานวิจัยเชิงประจักษ์ และนวัตกรรมทางนโยบายจากหลากหลายภาคส่วน จึงเป็นหัวใจสำคัญในการร่วมกันทลาย “กับดัก” ที่อุตสาหกรรมยาสูบพยายามสร้างขึ้น เพื่อยึดคืนสุขภาวะ ป้องกันอนาคตของชาติ และส่งต่อสังคมที่ปลอดภัยอย่างแท้จริง หนังสือบทคัดย่อเล่มนี้ จึงไม่เพียงแต่เป็นคลังสมองที่รวบรวมข้อค้นพบและความพยายามของนักวิจัยไทยเท่านั้น แต่ยังเป็น “สัญลักษณ์แห่งการรวมพลัง” เพื่อส่งเสียงเตือนและเป็นเข็มทิศชี้ทิศทางเชิงนโยบาย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าองค์ความรู้ทั้งหมดนี้ จะกลายเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับผู้กำหนดนโยบาย บุคลากรทางการแพทย์ ครู อาจารย์ และประชาชนทั่วไป ในการร่วมกันป้องกันภัยร้าย เพื่อร่วมกันปกป้องและสร้าง "Nicotine-Free Generation" ให้เกิดขึ้นจริงในสังคมไทยอย่างยั่งยืน



ดาวน์โหลด
E-Book



www.trc.or.th



Facebook : ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้
เพื่อการควบคุมยาสูบ