

แก๊สหัวเราะ ภัยร้ายวัยรุ่น

LAUGHING GAS ADDICTION

นายแพทย์ทวีศักดิ์ ลิริรัตน์เรชา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

แก๊สหัวเราะ ทำลายสมอง อย่าหลงลองแค่สนุก

บทนำ

การใช้แก๊สหัวเราะ เพื่อความบันเทิงในกลุ่มวัยรุ่นมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทั่วโลก ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพร้ายแรง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

บทความนี้นำเสนอภาพรวมของปัญหา ลักษณะอาการ ความเสี่ยงจากการใช้ แนวทางการดูแลรักษา และแนวทางป้องกัน การติดสารเสพติดชนิดนี้ในวัยรุ่น

รู้จักแก๊สหัวเราะ

แก๊สหัวเราะ (laughing gas) หรือ ก๊าซไนตรัสออกไซด์ (Nitrous oxide) เป็นก๊าซที่ไม่มีสี ส้มเคาะที่ขึ้นโดย Joseph Priestley นักเคมีชาวอังกฤษ ในปี พ.ศ. 2315 ปกติใช้ในวงการแพทย์เพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวดและใช้ทำให้สงบ ใช้ในการทำหัตถการทางการแพทย์ และทางทันตกรรม

แต่ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา กลายเป็นสารเสพติดที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่น ที่เรียกว่า “แก๊สหัวเราะ” เพราะมักทำให้ผู้คนหัวเราะจนท้องแข็งเมื่อสูดดมเข้าไป

ก๊าซจะถูกบรรจุอยู่ในกระป๋องโลหะอัดแรงดันขนาดเล็ก หรือหลอดโลหะรูปแคปซูล ซึ่งจะถูกถ่ายโอนไปยังลูกโป่งผ่านเครื่องจ่าย จากนั้นจึงสูดก๊าซจากลูกโป่งเข้าไป ทำให้เกิดอาการเคลิบเคลิ้มชั่วคราวเวลาสั้น ๆ

การนำก๊าซไนตรัสออกไซด์มาบรรจุแล้วขาย ถือว่ามีความผิดตามพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 มีความผิดฐานข้อหา “ขายยาแผนปัจจุบันโดยไม่ได้รับอนุญาต” โทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี และปรับไม่เกิน 10,000 บาท หากก๊าซมาจากแหล่งที่ไม่ได้จดทะเบียน ผู้กระทำความผิดอาจได้รับโทษจำคุกเพิ่มอีกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 5,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ หากพบผลิตภัณฑ์ที่ต้องสงสัยหรือไม่ได้รับอนุญาต สามารถแจ้งได้ที่สายด่วน ออย 1556

สภาพปัญหา

การใช้ไนตรัสออกไซด์ในทางที่ผิด มีมาตั้งแต่มีการผลิตก๊าซมาใช้ประโยชน์ตั้งแต่แรกแล้ว แต่กระแสเริ่มแพร่หลายมากในงานปาร์ตี้และเทศกาลดนตรี ในปี พ.ศ. 2555

ผลสำรวจพบว่า เกือบครึ่งหนึ่งของผู้ตอบแบบสำรวจในสหราชอาณาจักรเคยใช้ไนโตรสออกไซด์เพื่อการสันทนาการ กระป๋องก๊าซมีราคากฎ กหาได้ง่าย และไม่ผิดกฎหมาย เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดการนำไปใช้ในทางที่ผิด

โดยข้อมูลในหลายประเทศระบุว่าวัยรุ่นอายุระหว่าง 12-18 ปี มีอัตราการใช้แก๊สหัวเราะเป็นสารเสพติดถึงประมาณ ร้อยละ 8-37 ซึ่งนับเป็นหนึ่งในสารเสพติดที่ถูกใช้มากที่สุดในกลุ่มนี้ อายุเฉลี่ยของผู้ที่เริ่มใช้ครั้งแรกคือ 16 ปี

ปัญหาการใช้แก๊สหัวเราะสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ เช่น การใช้แอลกอฮอล์ และสารเสพติดชนิดอื่น รวมถึง ปัญหาทางจิตใจ

ลักษณะอาการ

อาการที่พบหลังจากสูดดมแก๊สหัวเราะ มีดังนี้

- เสียงหัวเราะ (giggles)
- ความสุขและความผ่อนคลาย (joy and relaxation)
- การเปลี่ยนแปลงของเสียง การมองเห็น และการสัมผัส (changes to sounds, sight and touch)
- อาการเวียนศีรษะ (dizziness)
- อาการปวดหัว (headaches)
- เป็นลมหรือล้มลง (fainting or falling over)
- ความสับสน (confusion)

อันตรายจากการสูดดมแก๊สหัวเราะโดยไม่มีออกซิเจน อาจนำไปสู่ภาวะขาดออกซิเจนรุนแรง ทำให้หมดสติหรือสมอง เสียหายถาวรได้ การใช้ในปริมาณมากและบ่อยครั้งอาจทำให้ระบบประสาทเสื่อมสภาพ รวมถึงความเสียหายต่อ ร่างกายหลายระบบ เช่น ระบบทางเดินหายใจ และระบบหัวใจและหลอดเลือด

นอกจากนี้ ยังพบภาวะขาดวิตามิน B12 จากการใช้ต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางระบบประสาท และจิตใจ อย่างรุนแรงในวัยรุ่น เช่น อ่อนแรง ปวดชา นิ้วมือนิ้วเท้า เหน็บชา การมองเห็นพร่ามัว อาการประสาทหลอน อารมณ์แปรปรวน ความจำเสื่อม

อาการถอนไนโตรสออกไซด์ โดยร่างกายจะตอบสนองอย่างรุนแรงหากไม่ได้รับปริมาณที่คุ้นเคย ได้แก่

- ปวดศีรษะ (headache)
- คลื่นไส้และอาเจียน (nausea and vomiting)
- นอนไม่หลับ (insomnia)
- เหงื่อออก (sweating)
- วิตกกังวล (anxiety)

ความเสี่ยงจากการใช้

การใช้แก๊สหัวเราะ หรือไนตรัสออกไซด์ นอกจากอันตรายที่เกิดขึ้นโดยตรงจากคุณสมบัติของก๊าซแล้ว ยังมีความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องด้วย ได้แก่

- อาการจากความอยากใช้มากขึ้นเรื่อย ๆ ในช่วงเวลาสั้น ๆ
- อาการถอนยา โดยร่างกายจะตอบสนองอย่างรุนแรงหากไม่ได้รับปริมาณที่คุ้นเคย
- บางคนสูดดมโดยตรงจากกระป๋องหรือเครื่องจ่ายยาแทนการใช้ลูกโป่ง ซึ่งอาจทำลายลำคอและปอดได้
- การใช้ลูกโป่งร่วมกันอาจแพร่เชื้อได้
- การใช้ร่วมกับยาหรือแอลกอฮอล์อื่น ๆ เพิ่มความเสี่ยงต่ออันตราย เนื่องจากผลกระทบคาดเดาได้ยากและควบคุมได้ยาก
- ก๊าซไนตรัสออกไซด์ อาจทำให้หัวใจเต้นผิดจังหวะ เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะหัวใจล้มเหลว
- การใช้ไนตรัสออกไซด์ในพื้นที่จำกัด เช่น รถยนต์หรือเต็นท์ อาจเพิ่มความเสี่ยงได้
- กระป๋องมีแรงดันสูงและอาจทำให้เกิดการระเบิดได้หากอยู่ใกล้เปลวไฟ

แนวทางดูแลรักษา

การรักษาผู้ติดแก๊สหัวเราะ เน้นการเสริมวิตามิน B12 เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพของระบบประสาท ควบคู่กับการบำบัดพฤติกรรมและจิตใจ รวมถึงการบำบัดแบบบูรณาการ ที่เน้นทั้งผู้ป่วยและครอบครัวเพื่อป้องกันการกลับมาติดซ้ำ

การรักษาในบางกรณีอาจมีการใช้ยาร่วมกับการบำบัดรักษาด้านจิตใจ เพื่อเพิ่มโอกาสการฟื้นฟูสมรรถภาพ และลดความเสี่ยงจากอาการทางจิตเวช

การล้างพิษ (detoxification) ช่วยให้ร่างกายสามารถขับสารเสพติดและเกิดอาการถอนยาได้ ควรอยู่ภายใต้การดูแลของบุคลากรทางการแพทย์และสุขภาพจิตตลอด 24 ชั่วโมง ช่วยให้มั่นใจได้ถึงความปลอดภัยและความสะดวกสบายสูงสุด

แนวทางการป้องกัน

การป้องกันปัญหาการใช้แก๊สหัวเราะในวัยรุ่น ต้องสร้างความรู้ความเข้าใจถึงโทษและผลกระทบจากการใช้สารนี้แก่วัยรุ่น ผู้ปกครอง และชุมชน รวมถึงการควบคุมการจำหน่าย และการเข้าถึงสารได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ การส่งเสริมสุขภาพจิตและกิจกรรมสร้างสรรค์ในวัยรุ่น รวมถึงการสังเกตพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติดเป็นสิ่งสำคัญ

บทสรุป

แก๊สหัวเราะ หรือ ก๊าซไนตรัสออกไซด์ (Nitrous oxide) เดิมใช้ในการแพทย์เพื่อบรรเทาปวดและทำให้ผู้ป่วยสงบ แต่ถูกนำมาใช้ผิดวัตถุประสงค์ในกลุ่มวัยรุ่น เพราะทำให้เกิดความรู้สึกเคลิบเคลิ้มและหัวเราะชั่วขณะ โดยมักบรรจุในกระป๋องแล้วสูดดมผ่านลูกโป่ง

อาการทั่วไปหลังสูดดมจะหัวเราะ คึกคัก ผ่อนคลาย เวียนหัว ปวดศีรษะ สับสน เป็นลม และมีอันตรายร้ายแรง ได้แก่ ภาวะขาดออกซิเจนจนหมดสติหรือสมองเสียหาย ระบบประสาทเสื่อมจากการใช้บ่อย ภาวะขาดวิตามิน B12 และอาการถอนเมื่อหยุดใช้

แนวทางป้องกัน ได้แก่ สร้างความรู้ความเข้าใจแก่เยาวชน ผู้ปกครอง และชุมชน ควบคุมการจำหน่ายและเข้าถึงสาร ส่งเสริมสุขภาพจิต กิจกรรมสร้างสรรค์ และเฝ้าสังเกตพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อลดโอกาสเข้าสู่การใช้สารเสพติด

เอกสารอ้างอิง

พระราชบัญญัติยา พ.ศ.2510. (20 ตุลาคม 2510). ใน: **ราชกิจจานุเบกษา**. เล่ม 84 (ตอนที่ 101 ฉบับพิเศษ); หน้า 7-68.

American Addiction Centers. (2024). **Nitrous Oxide (whippet) abuse, side effects & treatment**. from <https://americanaddictioncenters.org/inhalant-abuse/nitrous-oxide-whippets>

German Federal Institute for Risk Assessment (BfR). (2025). **Laughing gas: a risky 'party drug'**. from <https://www.bfr.bund.de/en/notification/laughing-gas-a-risky-party-drug/>

Gervais, J. B. (2025). **Clinicians warn of rising nitrous oxide risks in adolescents**. from <https://www.medscape.com/viewarticle/clinicians-warn-rising-nitrous-oxide-risks-adolescents-2025a1000opt>

Insight Young People. (2024). **Advice for parents or guardians – nitrous oxide – laughing gas**. from <https://insightyoungpeople.org.uk/worried-about-someone/child-or-dependent/advice-for-parents-nitrous-oxide/>

Oxford Treatment Center. (2025). **Nitrous oxide abuse: Finding addiction help**. from <https://oxfordtreatment.com/prescription-drug-abuse/nitrous-oxide/>

Spaargaren, B. (2020). **Socio-demographic, behavioral and mental-health factors associated with recreational nitrous oxide use in adolescents**. [PDF file]. from <https://www.ggdwb.nl/app/uploads/sites/3/2021/09/Research-Article-Lachgasgebruik-jongeren.pdf>

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2568). แก๊สหัวเราะ ภัยร้ายวัยรุ่น. จาก

<https://www.happyhomeclinic.com/mh26-laughing-gas.html>

(บทความต้นฉบับ กันยายน 2568)