

ผลเสียที่เกิดจากบุหรี่

ผลเสียต่อสุขภาพของ **ผู้สูบบุหรี่**

เกิดขึ้นได้ทุกระบบในร่างกาย ตั้งแต่หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งต่างๆ กุญลมโป่งพอง โรคปอด หอบหืด ไอเรื้อรัง ภูมิแพ้ หลอดลมอักเสบ หูน้ำหนวก ต้อกระจก โรคในช่องปาก มีกลิ่นตัว กลิ่นปาก นิ้วและเล็บ สันน้ำตาล-เหลือง โรคทางเดินอาหาร กระดูกพรุน ข้อเสื่อม ข้ออักเสบ รูมาตอยด์ อัมพฤกษ์ อัมพาต เกิดความผิดปกติของอารมณ์ แก่ก่อนวัย มีริ้วรอยเหี่ยวย่นบนผิวหนัง แผลหายช้า ใบหน้าซูบซีด เป็นหมัน เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ



ผลเสียต่อสุขภาพของ **คนรอบข้าง**

จากการได้รับควันบุหรี่มือสอง

บุคคลรอบข้างๆ จะได้รับสารพิษต่างๆ ในควันบุหรี่ และมีโอกาสเกิดโรคได้เช่นเดียวกับผู้สูบบุหรี่

- ในสตรีมีครรภ์ ไม่ว่าจากควันบุหรี่มือหนึ่งหรือมือสอง มีผลทำให้ทารกน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัมหรือน้อยกว่าเกณฑ์คลอดก่อนกำหนด เกิดภาวะแทรกซ้อนกับเด็กในครรภ์ ทำให้เกิดการเสียชีวิตและพิการได้สูง นอกจากนั้นนิโคตินที่แม่ได้รับจากควันบุหรี่ออกทางน้ำนมได้ ส่งผลให้เด็กได้รับนิโคตินด้วย
- ในเด็กเล็ก ทำให้เป็นหวัดบ่อยขึ้น เป็นหูน้ำหนวก หิดกำเริบ และอาจมีพัฒนาการล่าช้า



10 เคล็ดลับเลิกบุหรี่



1.

หาที่ปรึกษา พยายามขอคำปรึกษาจากคนที่เลิกหรือขอคำแนะนำจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2.

หากำลังใจ บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจเลิกสูบเพื่อเป็นกำลังใจ

3.

หาเป้าหมาย วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบบางเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรห่างเกิน 1 เดือน

4.

ไม่รอช้า ควรเตรียมตัวให้พร้อมทั้งอุปกรณ์เกี่ยวกับบุหรี่ที่พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มีทำร่วมกับคนสูบบุหรี่

5.

ไม่หวั่นไหว เมื่อถึงวันลงมือควรเตือนตนเองด้วยความสดชื่น ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบ

6.

ไม่กระตุ้น ระหว่างเลิกสูบหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้อยากสูบ เช่น งดกาแฟ งดแอลกอฮอล์

7.

ไม่หมกมุ่น เมื่อรู้สึกเครียดอย่าท้อแท้ให้หยุดพักผ่อนคลายเครียด โดยการพูดคุยกับเพื่อน-สหายคนที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

8.

ไม่ฉะเอิบ หากิจกรรมต่างๆ ทำหรือออกกำลังกายเพื่อให้สมองปลอดโปร่ง

9.

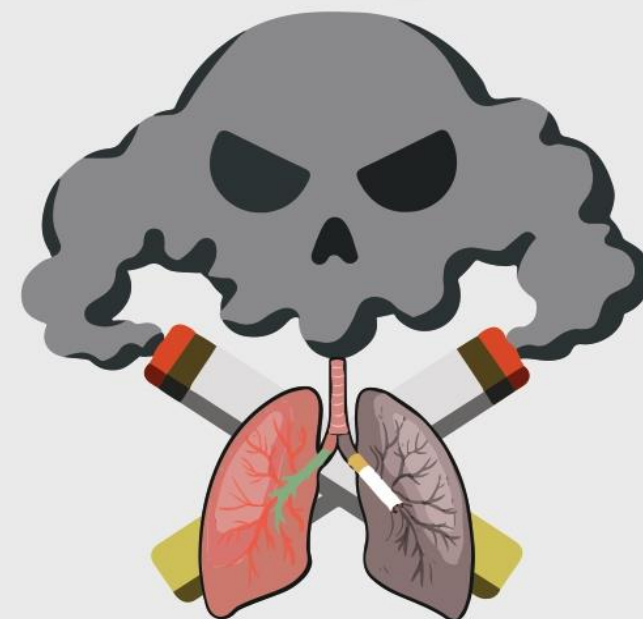
ไม่ท้อถอย อย่าคิดว่า การกลับไปสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะอาจทำให้หวนกลับไปสูบบุหรี่อีกได้

10.

ไม่ท้อแท้ หากผลกลับไปสูบบุหรี่ไม่ได้หมายถึง คุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุง

เรียนรู้ไปด้วยกัน

พิษภัย... **บุหรี่ย**



กองการศึกษา เทศบาลตำบลปะเต

อำเภอยะหา จังหวัดยะลา

โทร. 072 720024

สายด่วนยาเสพติด 1165

ยิ่งสูบ ยิ่งเสี่ยง

เหตุผลที่คุณควรเลิกสูบบุหรี่ตอนนี้

- การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายและปอดอ่อนแอกว่าปกติ
- เลิกสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าทำให้ภูมิคุ้มกันปอดดีขึ้น
- ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวและสูบบุหรี่ เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเสียชีวิตสูง
- การได้รับควันบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า แม้ไม่สูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงที่จะติดเชื้อทางเดินหายใจ
- ผู้ที่ติดโควิด-19 หากสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ จะเพิ่มความเสี่ยงแพร่เชื้อให้กับคนอื่น
- การเลิกสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า จะทำให้ภูมิคุ้มกันโรคของปอดดีขึ้น ความสามารถในการต่อสู้กับโควิด-19 ได้ดีขึ้น โดยยิ่งเลิกเร็วจะยิ่งได้ประโยชน์
- ผู้สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า หากเลิกด้วยตนเองไม่สำเร็จสามารถไปขอรับการรักษาจากโรงพยาบาลต่าง ๆ หรือโทรศัพทไปขอคำปรึกษาที่เบอร์ 1600
- ผู้สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ที่ยังเลิกสูบไม่ได้ต้องระวังที่จะไม่สูบในที่สาธารณะหรือสถานที่ที่มีคนอื่นอยู่ด้วยเพื่อลดโอกาสแพร่เชื้อโควิด-19 (กรณีของผู้สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า เป็นผู้ที่ติดเชื้อโควิด-19)



การป้องกันโรค

ให้ห่างไกลจากมลพิษ

1. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องเดินทางโดยรถสาธารณะหรือทำงานในที่ที่มีฝุ่นเยอะๆ เพื่อป้องกันมลภาวะ
2. หลีกเลี่ยงการเผชิญกับฝุ่น ควัน รวมทั้งไม่อยู่ใกล้ควันบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า และผู้ที่กำลังสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า
3. ทำความสะอาดร่างกายทันทีหลังเผชิญมลพิษ หรือไม่ก็ควรล้างมือให้สะอาดก่อนทำกิจกรรมอย่างอื่น
4. ผู้ป่วยที่มีอาการไอและโอ ควรพักผ่อนอยู่กับบ้านจนกว่าอาการจะดีขึ้น หากมีความจำเป็นต้องไปในที่ชุมชน ต้องระมัดระวังการใกล้ชิดกับผู้อื่น
5. หากมีอาการหวัด ไอเรื้อรัง มีเสมหะมาก หอบ เหนื่อย ภูมิแพ้ ควรรีบไปพบแพทย์

สำหรับข้อบ่งชี้ที่ต้องรับนำ

ผู้ป่วยเด็กที่ติดเชื้อระบบทางเดินหายใจมาพบแพทย์

1. เป็นผู้ป่วยเด็กอายุน้อย โดยเฉพาะถ้าน้อยกว่า 2 ขวบ
2. มีอาการไอสูง หายใจหอบ เหนื่อย
3. เจ็บคอ หรือมีน้ำมูกเขียวเหลืองร่วมกับมีไข้สูงตั้งแต่ 38.5 องศา ขึ้นไป
4. มีอาการปวดบริเวณโพรงจมูก
5. ปฏิเสธไม่ยอมกินอาหารและน้ำ
6. อาการไม่ดีขึ้นภายใน 1 สัปดาห์

เผยแพร่เดือนพฤษภาคม 2565



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

36/2 ถนนประชาชื่น 10 แขวงประชาชื่น เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail: info@anti-smoke.or.th
www.anti-smoke.or.th sic www.smokehouse.or.th

ข้อมูลต้องรู้...

การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า



ส่งผลกระทบต่อ
ระบบทางเดินหายใจ

การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า
สร้างผลกระทบต่อระบบการหายใจ
หลายระบบด้วยกัน
เรียกได้ว่า เป็นอันตรายระดับรุนแรงต่อ “ปอด”
และยังเกิดผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจส่วนต้น ตั้งแต่ จมูก
คอหอย หลอดลม คอ ไปถึงระบบการหายใจ
ในทรวงอก ทางเดินหายใจส่วนปลาย
และลงลึกไปที่ปอด

