

บุหรี่ยังทำให้เกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดได้อย่างไร

สารเคมีในบุหรี่ชนิดในควันบุหรี่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระที่ทำให้เกิดการอักเสบและแข็งตัวของหลอดเลือด ทำให้เกิดหลอดเลือดเกาะตัวกันง่ายขึ้น ทำให้ไขมันชนิดไม่ดี (LDL) เพิ่มขึ้น และไขมันชนิดดี (HDL) ลดลง ทำให้ความหนืดของเลือดเพิ่มขึ้น คาร์บอนมอนอกไซด์ในควันบุหรี่จะทำให้เม็ดเลือดจับออกซิเจนได้น้อยลง การเปลี่ยนแปลงทั้งหมดที่เกิดขึ้น นำไปสู่การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

ไม่มีคำว่าเลิกสูบแล้วจะเลิกบุหรี่

แม้ว่าคุณจะมีโรคหัวใจและหลอดเลือดอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วก็ตาม การเลิกบุหรี่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่จะทำให้โรคของคุณดีขึ้นและรักษาง่ายขึ้น ยิ่งเลิกเร็วเท่าไรยิ่งดีเท่านั้น ลดความเสี่ยงที่เส้นเลือดจะตีบซ้ำ หลังเลิกบุหรี่ห้าปี ความเสี่ยงที่จะเกิดอัมพฤกษ์หรือ อัมพาตจะลดเหลือเท่ากับคนที่ไม่สูบบุหรี่ หลังเลิกสูบสิบห้าปี ความเสี่ยงโรคหัวใจจะเท่ากับคนที่ไม่เคยสูบบุหรี่

กระทรวงสาธารณสุข รัฐนิวเซาท์เวลส์ ออสเตรเลีย
www.health.nsw.gov.au

จงอย่ารื้อรถทิ้งละมือเลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่นี้

ก. ข. ค. ง. จ. เพื่อการเลิกสูบบุหรี่

- ก. กำหนดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ไม่ให้หมด
- ข. เข้มแข็งเข้าไว้ หากมีอาการหงุดหงิดหรือเครียด บอกตัวเองว่า ลู๊ ลู๊
- ค. ควบน้ำหนักด้วยการเลือกกินอาหารจำพวกผัก ผลไม้ให้มากกว่าเดิม
- ง. จดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และกิจกรรมที่มักทำร่วมกับการสูบบุหรี่
- จ. จดไว้เสมอว่า การเลิกสูบบุหรี่จะทำให้หัวใจและหลอดเลือดของคุณดีขึ้น และลดโอกาสการเกิดโรคแทรกซ้อน

สิ่งที่จะทำโรคหัวใจ/ เส้นเลือดสมองของคุณดีขึ้น

1. กินยาตามที่แพทย์สั่ง
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
3. ลดอาหาร หวาน มัน เค็ม
4. เลิกสูบบุหรี่
5. เลิกดื่มสุรา

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
38/2 ซอยประติพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ พญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0-2278-1828
<http://www.ashthailand.or.th>, <http://www.smokefreezone.or.th>
เผยแพร่เดือนเมษายน 2557



สูบบุหรี่ ของแสง คนที่เป็โรคหัวใจ อัมพฤกษ์-อัมพาต



บุหรี่ยาเสพติด



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



ถ้าคุณยังเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ อย่าให้คนในบ้านคุณได้รับควันพิษ

- ไม่สูบบุหรี่อยู่ใกล้คนในบ้านของคุณ
- ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ในรถของคุณ
- ประกาศให้บ้านคุณเป็นบ้านปลอดบุหรี่
สำหรับทุกคนในบ้านและแขกที่มาเยี่ยม

ถ้าตั้งใจและลงมือเลิก คุณจะเลิกได้

- มีคนไทยเลิกบุหรี่ได้แล้ว 6.3 ล้านคน
- 9 ใน 10 คนที่เลิกบุหรี่ได้
เลิกได้ด้วยตัวเอง
- คุณก็ทำได้

ความรู้สึกของเด็กนักเรียน ป.2-ป.4 ที่พ่อบุหรี่

ร้อยละ 97.4 รู้สึกเหม็นเมื่อพ่อบุหรี่อยู่ใกล้ ๆ

ร้อยละ 99.5 รู้สึกไม่ชอบที่พ่อบุหรี่

ร้อยละ 99.2 รู้สึกอยากให้พ่อบุหรี่เลิกสูบบุหรี่

ผลเสียที่คุณสูบบุหรี่ในบ้าน

- คนที่อยู่ในบ้านโดยเฉพาะลูกจะได้รับอันตรายจากควันบุหรี่มือสอง
- เพิ่มโอกาสที่ลูกจะกลายเป็นคนที่ติดบุหรี่
- คนในครอบครัวโดยเฉพาะลูกคุณจะเป็นห่วงคุณทุกครั้งที่คุณสูบบุหรี่
- คุณจะมีโอกาสสูบบุหรี่มากขึ้น
- คุณจะเลิกสูบบุหรี่ได้ยากขึ้น

สิ่งดี ๆ เมื่อบ้านคุณปลอดบุหรี่

- อากาศในบ้านคุณจะสดชื่น เพราะไม่มีกลิ่นควันบุหรี่รบกวน
- คุณไม่ต้องกังวลว่าคนในบ้านจะได้รับอันตรายจากควันบุหรี่
- ลดโอกาสที่ลูกของคุณจะกลายเป็นคนสูบบุหรี่
- คุณไม่ต้องเสียเวลา กำลังงาน เงินทองในการกำจัดสิ่งที่ไม่น่าดู เพราะบุหรี่ทำให้เหม็นควันบุหรี่ และกลิ่นบุหรี่ตามเสื้อผ้าต่าง ๆ
- คุณจะเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ พญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทร: 0-2278-1828
http://www.ashiathailand.or.th http://www.smokefreezone.or.th
เผยแพร่เดือนเมษายน 2555

เลิกบุหรี่เพื่อลูก



ภรรยาตั้งครรภ์



ทุกชีวิตที่จะ เลิกบุหรี่เพื่อลูก/ ทำบ้านให้ปลอดบุหรี่



สารก่อมะเร็ง... ในควันบุหรี่

นิโคตินในควันบุหรี่เป็นสารเสพติดรุนแรง ทำให้เกิดอาการอยากบุหรี่ยิ่งขึ้นเรื่อยๆ ไป และไม่สามารถเลิกบุหรี่ได้ เมื่อเลิกบุหรี่ไม่ได้ผู้สูบก็ต้องทนสัมผัสกับสารก่อมะเร็งและสารพิษอื่นๆ ในปริมาณที่มากขึ้นและนานขึ้นเรื่อยๆ

สารก่อมะเร็งชนิดต่างๆ จะไปมีผลต่อดีเอ็นเอภายในเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย โดยเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้ว สารก่อมะเร็งหลายชนิดจะถูกกระตุ้นและเปลี่ยนแปลงโครงสร้างกลไกการป้องกันตัวเองของร่างกาย ซึ่งโดยปกติเมื่อพบมีสารแปลกปลอมเข้ามาในร่างกายก็จะต้องพยายามทำลายหรือลดความเป็นพิษของสารนั้นแล้วก็จะถูกขับออกจากร่างกาย

แต่ทว่าสารก่อมะเร็งเมื่อถูกสูดเข้าสู่ร่างกายทุกวัน วันละครั้ง ถึงจุดหนึ่งจะเกินความสามารถที่ร่างกายจะกำจัดได้ สารก่อมะเร็งจึงตกค้างในร่างกายจนทำให้เกิดมะเร็งในที่ต่าง ๆ ของร่างกายในที่สุด



ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสที่จะเกิดมะเร็งในอวัยวะต่าง ๆ จากการที่สารก่อมะเร็งในควันบุหรี่สัมผัสกับอวัยวะโดยตรง เช่น กล่องเสียงและปอด รวมทั้งถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดแล้วไหลเวียนไปตามอวัยวะต่างๆ เช่น ตับอ่อน กระเพาะปัสสาวะ

ประมาณร้อยละ 30 ของมะเร็งที่เกิดในคนมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่

อวัยวะที่พบการเกิดมะเร็ง ที่มีสาเหตุจากการสูบบุหรี่ ได้แก่

- ช่องปาก
- กล่องเสียง
- ปอด
- หลอดอาหาร
- เม็ดเลือดขาว
- กระเพาะอาหาร
- ตับอ่อน
- ไต
- กระเพาะปัสสาวะ
- ปากมดลูก

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
36/2 ซอยประชาพิทักษ์ 10 แขวงประชาพิทักษ์ เขตปทุมธานี กรุงเทพมหานคร 10400 โทร. 0-2276-1825
<http://www.ashinland.or.th> <http://www.smokefree222.or.th>
สมทบด้วยเงินบริจาค 2554

ควันบุหรี่เป็นแหล่งของสารก่อมะเร็งที่สำคัญที่สุดของคนเรา

สูบบุหรี่ เท่ากับ สูบละออง

แต่ละปีมีคนตาย
จากมะเร็งที่เกิดจาก
การได้รับควันบุหรี่
2 ล้านคน



Worth 1000.com

การหลีกเลี่ยงการได้รับควันบุหรี่เป็นการป้องกันตัวเองจากการเกิดมะเร็งที่ดีที่สุด

บุหรี่ = ยาเสพติด

เลิกบุหรี่ โทร.
1600



โปรดอย่าสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ

สสส

สูบบุหรี่ = หลอดเลือด ในสมองแตก

- การเสื่อมของหลอดเลือดในสมอง มีกลไกในการเกิดเหมือนกับที่เกิดกับเส้นเลือดหัวใจและอวัยวะอื่นของร่างกายผู้ป่วยอาจเป็นอัมพาตจากสมองขาดเลือดไปเลี้ยง หรือมีความจำเสื่อมลง
- การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงของโรคสมองขาดเลือด (เส้นเลือดสมองตีบ) ถึง 2 เท่า ซึ่งโรคเส้นเลือดสมองตีบหรือแตก ทำให้เกิดอัมพาตหรืออัมพฤกษ์
- สมองเสื่อมสมรรถภาพ เป็นสมองเสื่อมที่เส้นเลือดสมองแตก เพราะการสูบบุหรี่ทำให้เกิดการสะสมของคอเลสเตอรอลและการอุดตันของเส้นเลือดที่ไปสู่สมอง
- บุหรี่จะทำให้หลอดเลือดแดงหดตัวซึ่งจะทำให้ผนังหลอดเลือดขาดสารอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยง
- บุหรี่ยังทำให้เลือดในร่างกายเกิดลิ่มเลือดได้ง่าย



สูบบุหรี่ทำให้เส้นเลือดสมองแตก

เลิกบุหรี่ โทร 1600 www.thailandquitline.or.th



• สารพิษต่าง ๆ ในควันบุหรี่ทำให้

- ความดันโลหิตสูงขึ้น 5 - 10 มิลลิเมตรปรอท
- เลือดมีความเข้มข้น มีความหนืดมากขึ้น
- ชีพจรเต้นเร็วขึ้น
- ออกซิเจนไปเลี้ยงหัวใจลดลง
- เกิดเลือดเกาะตัวกันง่ายขึ้น
- เกิดการอักเสบของผนังเส้นเลือด ทำให้หลอดเลือดแข็งตัวเร็วขึ้น
- บุหรี่จะลดการสร้างไขมันในเลือดชนิดดี (HDL) ลดลง ซึ่งเป็นไขมันที่ช่วยลดการเกิดโรคหลอดเลือดตีบ ขณะเดียวกันบุหรี่ยังทำให้ไขมันในเลือดชนิดไม่ดี (LDL) เพิ่มขึ้น หาก LDL สูงจะทำให้เกิดโรคหลอดเลือดตีบเร็วขึ้นและรุนแรงขึ้น



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ พญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0-2278-1323
<http://www.asahi-thailand.or.th>, <http://www.smokefreezone.or.th>
ปรับปรุงแผนรณรงค์เดือนธันวาคม 2558

การสูบบุหรี่ ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ



คนไทยตายเพราะบุหรี่ ปีละ 50,710 คน
วันละ 138 คน
ชั่วโมงละ 5.7 คน



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



5. ควันบุหรีทำให้เกิดอาการระคาย
เคืองอย่างมากในผู้ที่เป้นโรคตา
แห้งอยู่แล้ว



6. การเลิกสูบบุหรียิ่งเร็วเท่าไร จะ
ยิ่งลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคต่างๆ
ของตาที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี

การป้องกันอันตรายจาก
ควันบุหรีภายในบ้าน

- ทำให้บ้านและรถปลอดบุหรี
- ขอร้องไห้คนอย่าสูบบุหรีใกล้คุณและลูกหลานคุณ
- เรียกร้องให้สถานเลี้ยงเด็กและโรงเรียนของ
ลูกคุณเป็นที่พักปลอดบุหรี
- เลือกใช้ภัตตาคาร ร้านอาหาร และสถานที่
สาธารณะที่ปลอดบุหรี
- สอนลูกหลานให้หลีกเลี่ยงการได้รับควันบุหรี
มือสอง
- ถ้าคุณเองเป็นคนสูบบุหรี คุณควรจะเลิกสูบบุหรี
ให้ได้

จงอย่ารีรอที่จะลงมือเลิกสูบบุหรีตั้งแต่นี้

ก. ข. ค. ง. ด.
เพื่อการเลิกสูบบุหรี

- ก. กำจัดอุปกรณที่เกียวข้องกับ
การสูบบุหรีไปให้หมด
- ข. เข้มแข็งเข้าไว้ หากมีอาการหงุดหงิด
หรือเครียด บอกตัวเองว่า สู้ สู้
- ค. คมหน้าหนักด้วยการเลือกกินอาหาร
จำพวกผัก ผลไม้ ให้มากกว่าเดิม
- ง. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และกิจกรรม
ที่มักทำร่วมกับการสูบบุหรี
- ด. จดไว้เสมอว่า การเลิกสูบบุหรีจะทำให้ตาของ
คุณดีขึ้น และลดโอกาสการเกิดโรคแทรกซ้อน

เมื่อรู้สึกลอยากสูบบุหรี
คุณควรทิด:

1. อย่าสูบบุหรีทันทีที่อยากสูบ คุณควรจะ
ประวิงเวลาของการสูบบุหรีไปเรื่อย ๆ
2. ดื่มน้ำ หรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึกลอยาก
กระวนกระวาย
3. สุดลมหายใจเข้าออกลึกๆ และช้าๆ ทำเช่นนี้
2-3 ครั้ง คุณจะผ่อนคลายขึ้น
4. หันไปทำกิจกรรมอื่น เพื่อเบี่ยงเบนความ
สนใจไปจากความอยากสูบบุหรี

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี

35/2 ซอยประติพัทธ์ 10 ถนนประติพัทธ์ พญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทร: 0-2278-1828
http://www.ashthailand.or.th, http://www.smokefreezone.or.th
และแพร่เดียนกันยายน 2555

ข้อมูลต้องรู้

ผลกระทบของ
ควันบุหรี
ต่อ
“ตา”



Quitline
131 848

“สูบบุหรีทำให้ตาบอด”

Smoking causes blindness

คำเตือนบนซองบุหรีประเทศออสเตรเลีย

