

## พลาเสียท์คุณ สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าในบ้าน

- คนที่อยู่ในบ้านโดยเฉพาะจะถูกจะได้รับอันตรายจากควันบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
- เพิ่มโอกาสที่จะกลายเป็นคนติดบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
- คนในครอบครัวโดยเฉพาะจะถูกคุณ จะเป็นพวกคุณ ทุกคนที่เห็นคุณสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
- คุณจะมีโอกาสสูบบุหรี่มากขึ้น
- คุณจะเลิกสูบบุหรี่ได้ยากขึ้น

## สิ่งต่างๆ เกี่ยวกับคุณปลอดบุหรี่/ บุหรี่ไฟฟ้า

- อากาศในบ้านคุณจะสดชื่น เพราะไม่มีกลิ่นควันบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้ารบกวน
- คุณไม่ต้องกังวลว่าคนในบ้านจะได้รับอันตรายจากควันบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
- ลดโอกาสที่ลูกคุณจะถูกกลายเป็นคนสูบบุหรี่
- คุณไม่ต้องเสียเวลา กำลังงาน เงินทอง ในการกำจัดสิ่งที่ไม่ดี เพราะบุหรี่ทำไว้ เช่น รอยบุหรี่บนโซฟา บนพรม ผนังบ้าน ที่เหม็นควันบุหรี่ และกับบุหรี่ตามที่ต่าง ๆ
- ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ทำให้คุณสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า น้อยลง และเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

อย่าคิดว่าสูบบุหรี่น้อยๆ ไม่เป็นไร

“สูบแค่วันละมวน มีความเสี่ยงจะเป็นโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง ถึงครึ่งหนึ่งของคนที่สูบวันละ 20 มวน”

ข้อมูลจาก 141 รายชื่อจาก 21 ผู้สูบบุหรี่ Asian Healthstar, BMJ January 24, 2018

### คุณต้องไปเข้าใจพิกัดว่า

ถ้ากินยาคุมให้ความดันอยู่ในระดับที่ลดลง หรืออยู่ในระดับปกติ การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ต่อไปนี้มาจะเสียหายอะไร

เพราะแม่คุณจะคุมความดันได้ด้วยยา การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ก็จะทำให้เกิดความผิดปกติของระบบไหลเวียนโลหิต และความเสี่ยงของไขมันในเลือด ซึ่งจะทำให้เส้นเลือดเสื่อมเร็วขึ้น ตีบตันเร็วขึ้น



ศูนย์รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

30/2 ซอยประชาสงฆ์ 10 ถนนประชาสงฆ์ กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0-22718-1020  
<http://www.nicotinefree.org.th> <http://www.silentkiller.org.th>  
เว็บไซต์ศูนย์รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ 2563

ข้อมูลต้องรู้...

## การสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

เป็นของต้องห้ามยกเว้น  
ราคาความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง เป็น 1 ในสาเหตุสำคัญที่ทำให้ประชากรทั่วโลกตายก่อนวัยอันควร ซึ่งภาวะความดันโลหิตสูงจะไม่มีสัญญาณเตือน หรืออาการแสดงให้เห็น จึงมักจะถูกเรียกว่าเป็น “ฆาตกรเงียบ” (Silent killer)

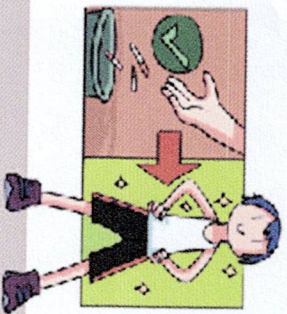
รณรงค์ระบบสาธารณสุข  
สำหรับป้องกันโรค ความดันสูง



ศูนย์รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

## สิ่งที่ควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

- ❌ **ประกาศวนที่ตนเองเลิก**  
บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ
- ❌ **ขจัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า**  
ที่ชียบุหรี่ ไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าให้พ้นจากคุณ
- ❌ **ทำความเข้าใจตนเองหรือจัดบริเวณที่เคยนั่งสูบบุหรี่เป็นประจำใหม่**  
ไม่ทำอะไรมีในบ้าน ห้องน้ำ ในรถ เป็นต้น
- ❌ **ทำหางุดหงิด**
  - หายใจเข้า-ออก อย่างช้าๆ
  - ดื่มน้ำบ่อยๆ
  - พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลดความเครียด
- ❌ **หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น**  
งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ ลองกินผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะขาม ฯลฯ และไม่อยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
- ❌ **หากิจกรรมทำ**  
หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ
- ❌ **ไม่ทำกาย**  
อย่าฝึกกลับปร็ลอง เพียงรวมตัวแล้วก็กลับไปคิดได้
- ❌ **ไม่ก่อเก้อ**  
ขอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบ อย่างหมดหวัง
- ❌ **ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่**  
เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคตินปริมาณสูงๆ อาจเป็นอันตรายได้



## เพื่อคนที่คุณรัก



## คุณทำได้

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า  
คุณต้องถามตัวเองว่า  
"คุณอยากเลิกจริงไหม"  
เพราะความตั้งใจ คือ  
กุญแจสำคัญ  
ต้องตอบตัวเองให้ได้



ศูนย์รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (ณส.)  
362 ซอยสุขุมวิท 10 ซอยสุขุมวิท 10/1 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10140  
โทร. 0-2776-1028 โทรสาร 0-2776-1630 E-mail: info@nccs.or.th  
www.nccs.or.th หรือ www.thaihealth.or.th



ศูนย์รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (ณส.)

## พาเสียทีคุณสูบบุหรี่ในบ้าน

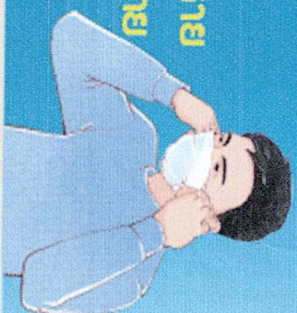
- คนที่อยู่ในบ้านโดยเฉพาะลูกจะได้รับอันตรายจากควันบุหรี่มือสอง
- เพิ่มโอกาสที่ลูกจะกลายเป็นคนติดบุหรี่
- คนในครอบครัวโดยเฉพาะลูกคุณ จะเป็นห่วงคุณทุกครั้ง ที่เห็นคุณสูบบุหรี่
- คุณจะเพิ่มโอกาสสูบบุหรี่มากขึ้น
- คุณจะเลิกสูบบุหรี่ได้ยากขึ้น

## สิ่งต่างๆ เกี่ยวกับคุณปลอดบุหรี่

- อากาศในบ้านคุณจะสดชื่น เพราะไม่มีกลิ่นควันบุหรี่รบกวน
- คุณไม่ต้องกังวลว่าคนในบ้านจะได้รับอันตรายจากควันบุหรี่
- ลดโอกาสที่ลูกคุณจะกลายเป็นคนสูบบุหรี่
- คุณไม่ต้องเสียเวลา กำล้างจาน เงินทอง ในการกำจัด สิ่งที่ไม่ดี เพราะบุหรี่ทำไว้ เช่น รอยบุหรี่บนโซฟา บนพรม ผ้าม่านที่เหม็นควันบุหรี่ และกันบุหรี่ตามหน้าต่าง ๆ
- ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ทำให้ให้คุณสูบบุหรี่น้อยลง และเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น



## “วันโรส” รู้เรื่อง รักษาหาย ไปฟรีๆ กระจ่าง



### อาการที่ต้องสงสัยว่าอาจเป็นวัณโรค

1. ไอเกิน 2 สัปดาห์
2. ไอเสมหะมีเลือด
3. มีไข้ต่ำๆ / เหงื่อออกกลางคืน
4. น้ำหนักลด/อ่อนเพลีย/เหนื่อยง่าย
5. เจ็บหน้าอกขณะหายใจหรือไอ
6. เบื่ออาหาร

## ข้อมูลต้องรู้... การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า



## เสี่ยงเป็นวัณโรค

การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า หรือการสูดรับควันบุหรี่มือสอง  
เพิ่มความเสี่ยงของการติดเชื้อและเป็นวัณโรค  
เพิ่มความเสี่ยงที่วัณโรคจะกลับเป็นใหม่  
และจะเสียชีวิตจากวัณโรค

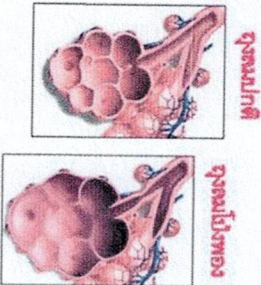
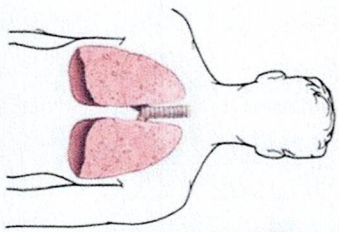
ค้นหา :  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/425812/97892241296220\\_eng.pdf?sequence=1&isAllowedFor=FullText](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/425812/97892241296220_eng.pdf?sequence=1&isAllowedFor=FullText)



รับชมและดาวน์โหลดฟรีที่ โทร. 2255  
มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิผู้บริโภค (มูลนิธิ)  
1000 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อาคาร 1000  
Unit 1000/1000 ถนนพหลโยธิน แขวงสามยุค เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400  
โทร. 0-2278-1500 โทรสาร 0-2278-1800 Email: info@1000.or.th  
www.1000.or.th



คนที่สูบบุหรี่จนเกิดอาการเหนื่อยแล้วค่อยเลิก  
สูบบุหรี่ อาหารหมักจะไม่ได้ขึ้น เนื่องจากมันบด  
ถูกทำลายไปมากแล้ว ในส่วนรากก็ขึ้นมาได้  
ยังไม่พวยยาในโลกนี้ที่จะซ่อมบอดที่เสียไปแล้ว  
ได้ อาจจะเรียกว่าบ้ำรบอด ความจริงคือ ไม่มี



โดยปกติแล้วทางเดินหายใจมีลักษณะเหมือนกับ  
ต้นไม้ก้านหัว โดยก้านต้นไม้นี้เปรียบเสมือนหลอดลม  
และมีถุงลมต่อลงมาจากหลอดลมส่วนปลาย ในด้านทั่วไป  
หลอดลมจะโค้งและเปิดตลอดเวลา ส่วนถุงลมเป็นที่แลกเปลี่ยน  
นอกร่างกายให้กับร่างกาย ในผู้ป่วยโรคถุงลมโป่ง  
พอง ทางเดินหายใจและถุงลมขาดประสิทธิภาพ การแลกเปลี่ยน  
ปริมาณอากาศจะมันไปได้อีก เพราะ

- ผนังของถุงลมบางส่วนถูกทำลาย และถุงลมขาด  
ความยืดหยุ่น จึงไม่สามารถแลกเปลี่ยนอากาศได้  
เต็มที่
- ผนังของหลอดลมหนาผิดปกติและรวม อากาศจึง  
เข้าไปได้น้อยและออกไต่ยาก
- เซลล์ของทางเดินหายใจมักจะอักเสบ มีของเหลว  
และเนื้อเยื่อเกาะอยู่มาก จึงอุดกั้นทางเดินหายใจ  
อากาศเข้าไปยาก

### จงอย่ารีรอที่จะวางมือเลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่วันนี้

- ก. ข. ก. ง. จ. เมื่อการเลิกสูบบุหรี่
- ก. กำหนดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ไป  
ให้หมด
  - ข. เข้มแข็งเข้าไป หากมีอาการหงุดหงิด หรือเครียด  
บอกตัวเองว่า สู้ สู้
  - ค. คุมน้ำหนักด้วยการเลือกกินอาหาร จำพวกผัก  
ผลไม้ ให้มากกว่าเดิม
  - ง. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และกิจกรรมที่มักทำ  
ร่วมกับสูบบุหรี่
  - จ. จำไว้เสมอว่า การเลิกสูบบุหรี่จะทำให้ร่างกาย  
ของคุณดีขึ้น และลดโอกาสการเกิดโรคต่างๆ

### เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่ ฤๅบวกรถะ:

1. อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบบุหรี่ คุณควรจะ  
จริงจังเวลาของการสูบบุหรี่ออกไปเรื่อย ๆ
2. ดื่มน้ำ หรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึกหงุดหงิด  
กระวนกระวาย
3. เปลี่ยนเบนความสนใจไปจากความอยากสูบบุหรี่  
ทันทีที่ถึงกิจกรรมอื่นๆ



ข้อมูลต้องรู้  
การสูบบุหรี่  
เป็นของแสลง  
คนเป็นโรค

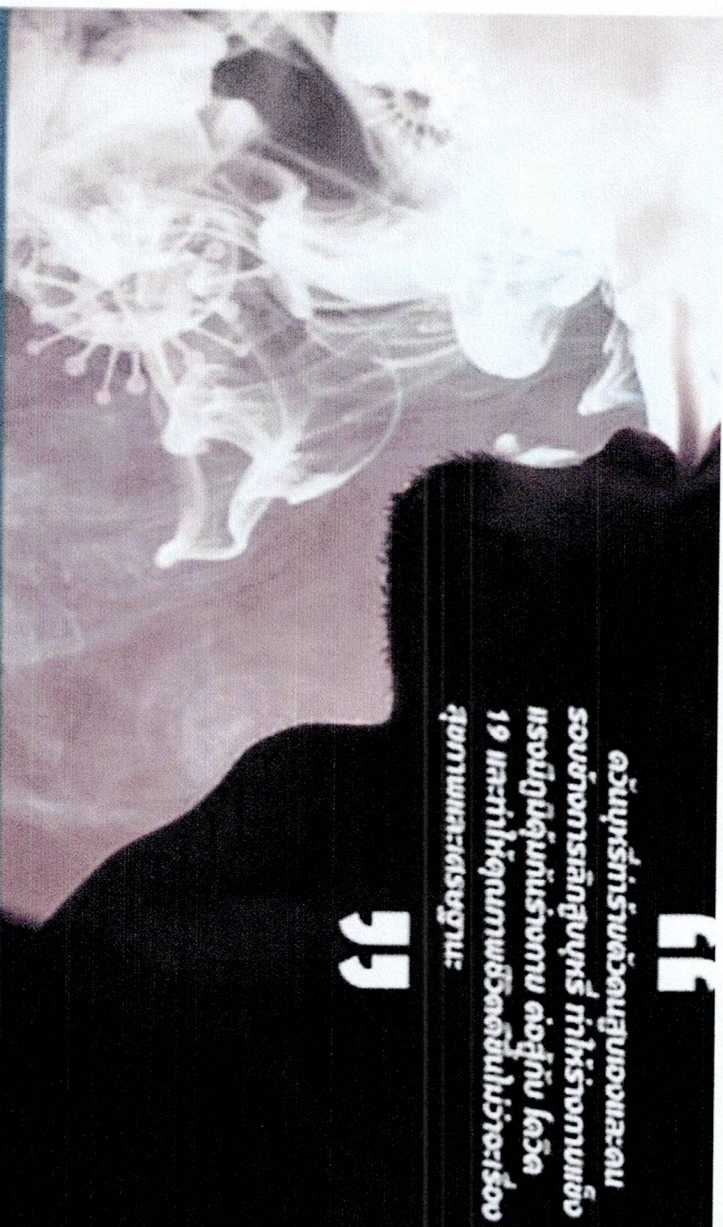
## โรคถุงลมโป่งพอง

"คนไทยเสียชีวิต จากโรคถุงลมโป่งพอง  
จากการสูบบุหรี่ ในปีพ.ศ.2557 จำนวน 11,957 คน  
โรคปอดเรื้อรังอื่น ๆ 2,965 คน"

บุหรี่ = ภัยพิบัติ

ศูนย์วิจัยมะเร็งเต้านมและสูบบุหรี่  
59/2 ซอยประชาวิทย์ 10 ถนนประชาวิทย์ แขวงทุ่งพญาฯ 10400 โทร. 0-2278-1828  
<http://www.asiabreastcancer.or.th>, <http://www.smokersfreefrom.org.th>  
เผยแพร่โดยมูลนิธิฯ 2560





**ศูนย์รักษาผู้ป่วยติดเชื้อ  
ของทางคลินิกที่ ภัทรภัทรเกษม  
รองรับผู้ป่วยที่มา สอบถาม ค่า  
19 และรักษาผู้ป่วยติดเชื้อไวรัส  
ชุดเฉพาะ: 689304**

**๖๖**



**ข้อมูล**

**COVID-19 and Smoking: Is Nicotine the Hidden Link?**

<https://eajournals.com/constant/2020/04/20/13002010116-3026>

**Infographic COVID-19: Facts & Statistics**

<https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/119292>

**ศูนย์รักษาผู้ป่วยติดเชื้อ**

ศูนย์รักษาผู้ป่วยติดเชื้อ ภัทรภัทรเกษม  
108 หมู่ 10 ตำบลคลองเตย อำเภอเมือง  
กรุงเทพมหานคร 10400  
โทรศัพท์ : 02-4505-3818  
โทรสาร : 02-201-1729  
Email : wd@ncdc.or.th

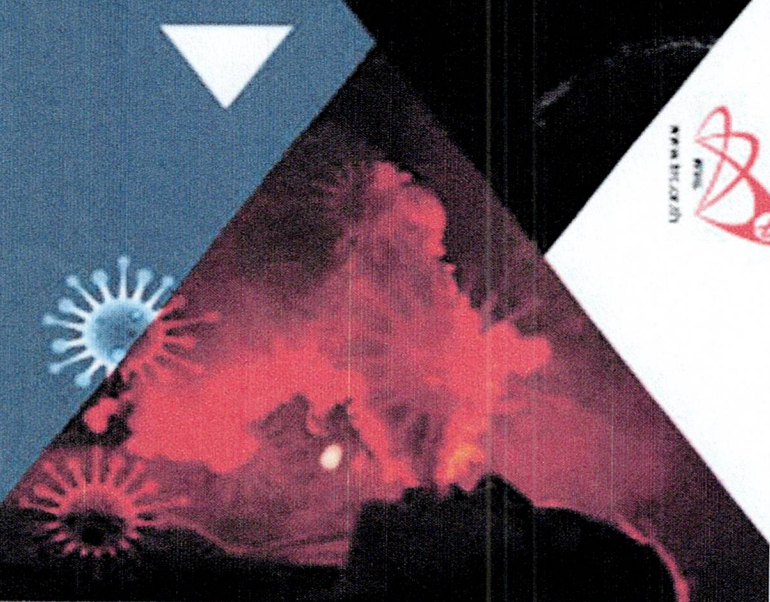


ศูนย์รักษาผู้ป่วยติดเชื้อ ภัทรภัทรเกษม



[www.tro.or.th](http://www.tro.or.th)

**ทรูสุขภาพใหม่ ความเสี่ยง  
Covid-19  
คืออะไร?**



**สบบพหฺร : สดชวรต สดขตบ**

# สบบลลวตุอเอร?

**บพหฺร = บสาสดต**

**บพหฺร = บพหฺร  
คณขบในหบขบค**



**บจต**  
บจตบพหฺร

