

พิษภัยของบุหรี่ และ

วิธีเลิกสูบบุหรี่



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ปรับปรุงครั้งที่ 3

วันที่ 21 สิงหาคม 2551

คำนำ

ความรู้เรื่องพิษภัยของบุหรี่และวิธีเลิกสูบบุหรี่นี้

จัดทำโดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์กรองจิต วาทีสาธกกิจ

เพื่อมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้นำไปเผยแพร่รณรงค์ให้คนเลิกสูบบุหรี่

ป้องกันเด็กและวัยรุ่นจากการเริ่มสูบบุหรี่

และสร้างค่านิยมสังคมไม่สูบบุหรี่

ผู้ที่ต้องการนำข้อมูลวิชาการนี้ไปเผยแพร่

โปรดติดต่อ



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท

กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2278-1828 โทรสาร 0-2278-1830

ข้อตกลงเบื้องต้น

- บุหรื** หมายถึง ผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกชนิด ได้แก่
- บุหรืซิการ์เรต
 - บุหรืมวนเอง หรือยาสูบมวนใบจากหรือกระดาษ
 - ซิการ์
 - ไปป์
 - ฯลฯ

เนื้อเรื่อง

เนื้อเรื่องใน ซีดี นี้แบ่งเป็น 2 ตอน
คือ

ตอนที่ 1

เรื่อง พิษภัยของบุหรีและคว้นบุหรีมือสอง

ตอนที่ 2

เรื่อง วิธีเด็กสูบบุหรี

ตอนที่ 1

พิษภัยของบุหรี่และควันบุหรี่มือสอง

ควันบุหรี่ฆ่าคน



สถานการณ์การสูบบุหรี่

- ปัจจุบันมีผู้สูบบุหรี่ทั่วโลกประมาณ 1,100 ล้านคน
- ภายในปี 2568 จะเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนกว่า 1,600 ล้านคน
- ร้อยละ 80 เป็นประชากรที่อยู่ในประเทศกำลังพัฒนา
- ร้อยละ 50 ของผู้ที่เสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่อยู่ในประเทศกำลังพัฒนา และจะเพิ่มขึ้นร้อยละ 70 ในปี 2570

หากเราไม่ช่วยกันรณรงค์

สถานการณ์การสูบบุหรี่ของประเทศไทย

สำรวจปี 2550 โดย ศจย.

- ประชากรไทยอายุ 15 ปี ขึ้นไป สูบบุหรี่ดังนี้
- จำนวนผู้สูบประจำ 9.54 ล้านคน
เป็น ชาย 9.02 ล้านคน หญิง 0.52 ล้านคน
- จำนวนผู้สูบเป็นครั้งคราว 1.5 ล้านคน
- อัตราการสูบบุหรี่โดยรวม 21.91%
- อัตราผู้สูบเป็นประจำ 18.94%

อัตราการสูบบุหรี่ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป

	จำนวนรวม/ อัตรา	เพศชาย/ อัตรา	เพศหญิง/ อัตรา
ผู้สูบบุหรี่ปัจจุบัน	10,857,756 คน 21.22 %	10,347,580 คน 41.70 %	510,176 คน 1.94 %
ผู้สูบบุหรี่เป็นประจำ	9,486,311 คน 18.54 %	9,068,002 คน 36.55 %	418,309 คน 1.59 %
ผู้สูบบุหรี่เป็นครั้งคราว	1,371,445 คน 2.68 %	1,279,577 คน 5.16 %	91,869 คน 0.35 %

อายุที่เริ่มสูบบุหรี่

- เริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุ 10-14 ปี ร้อยละ 6.5
- เริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุ 15-19 ปี ร้อยละ 58.2
- เริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุ 20-24 ปี ร้อยละ 27.7
- อายุเฉลี่ยที่เริ่มสูบบุหรี่คือ 18.25 ± 4.34 ปี

อัตราการสูญบุหรืตามระดับการศึกษา

	<u>ชาย (%)</u>	<u>หญิง (%)</u>	<u>จำนวน (ล้านคน)</u>	
- ไม่เคยเรียน	44.3	8.4	0.48	} 6.7
- ก่อนประถมศึกษา	46.2	2.9	3.97	
- ประถมศึกษา	43.2	1.6	2.27	
- มัธยมต้น	30.4	0.5	1.33	
- มัธยมปลาย	28.2	0.6	0.99	
- อุดมศึกษา	19.1	0.4	0.51	

อัตราการสูญบุหรืกับรายได้ครัวเรือน

ประชากร	จนที่สุด	เกือบจน	ปานกลาง	เกือบรวย	รวยที่สุด
	Low	M	M	M	High
รวม	20.78	26.09	25.14	21.29	13.88
ชาย	47.95	49.18	47.25	40.04	27.80
หญิง	2.97	2.62	2.08	1.43	0.77

เป็นปัญหาระดับโลก

- บุหรี่เป็นยาเสพติดที่มีอำนาจการเสพติดสูงสุดในหมู่ยาเสพติดด้วยกันและเลิกยากที่สุด
- แม้ว่าร้อยละ 80 ของคนที่เสพติดบุหรี่อยากจะเลิก แต่ใน 100 คน ที่อยากจะเลิก จะเลิกได้สำเร็จเพียง 7-10 คน เท่านั้น

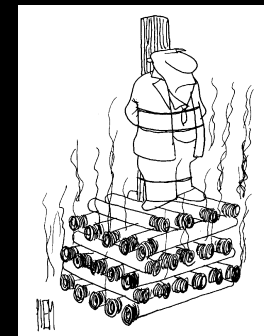


- ยาสูบเป็นผลิตภัณฑ์เดียวที่ผู้ผลิตตั้งใจจะผลิตให้คนบริโภคและเป็นผลิตภัณฑ์ที่ฆ่าครั้งหนึ่งของผู้ที่บริโภคเป็นประจำ “สินค้าแห่งความตาย” “License to KILL”
- ภายในปี 2020 จะฆ่าคนมากกว่า 10 ล้านคน/ปี และก่อให้เกิดความตายทั่วโลก มากกว่าความตายที่เกิดจากโรค เอช ไอ วี , วัณโรค , การตายของมารดาหลังคลอด, อุบัติเหตุรถยนต์ , ฆ่าตัวตาย และ ถูกฆ่าตาย รวมกันทั้งหมด

ควันบุหรี่

ทำอันตรายทั้งคนสูบและไม่สูบ

- ด้านสุขภาพกาย
- ด้านสุขภาพจิต
- ด้านเศรษฐกิจ ส่วนตัวและของชาติ
- ด้านสภาพแวดล้อม

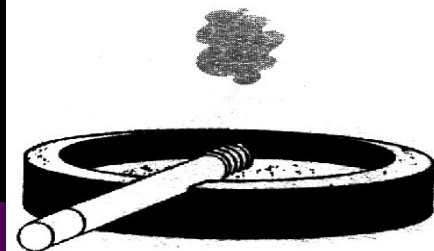
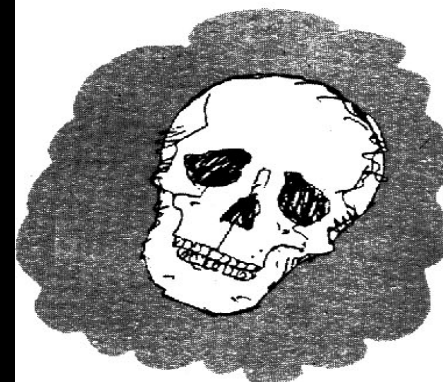


สุขภาพกายเป็นความเสี่ยง

- ครึ่งหนึ่งของผู้ที่เสพติดบุหรี่แล้วเลิกไม่ได้ จะป่วยและเสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่
- ผู้ที่สูบตั้งแต่วัยรุ่นอย่างต่อเนื่อง ประมาณ 25% จะตายก่อนวัยอันควรในช่วงวัยกลางคน และอีก 25% จะตายก่อนเวลาอันควรในวัยชรา
- โดยเฉลี่ยอายุจะสั้นลง 8 ปี แต่สุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมก่อนหน้าเสียชีวิต 10 – 20 ปี

บุหรื-

ทำร้ายสุขภาพ
อย่างไร?



การเสียชีวิตจากโรคเรื้อรังต่อปีของทั่วโลก

- โรคหัวใจ 17 ล้านคน
- โรคมะเร็ง 7 ล้านคน
- โรคหลอดเลือดเรื้อรัง 4 ล้านคน
- โรคเบาหวาน 1 ล้านคน

องค์การอนามัยโลก พ.ศ. 2550

โรคเรื้อรัง

- หัวใจและหลอดเลือด

- มะเร็ง

- โรคปอดเรื้อรัง

- เบาหวาน

ปัจจัยเสี่ยง (ที่แก้ไขได้)

- สูบบุหรี่ - ขาดการออกกำลังกาย

- อ้วน - ความดันสูง - สุรา

- เบาหวาน

- สูบบุหรี่ - สุรา - อาหาร

- สารพิษจากสิ่งแวดล้อม

- การตรวจค้นระยะแรก

- สูบบุหรี่ - สิ่งแวดล้อม - อาชีพ

- อ้วน - ขาดการออกกำลังกาย

ปัจจัยเสี่ยงร่วมจุดเน้นในการแก้ปัญหา

- การสูบบุหรี่
- การขาดการออกกำลังกาย
- อาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ
- อ้วน
- สุรา
- การตรวจค้นโรคระยะแรก

สารพิษในควันบุหรี่

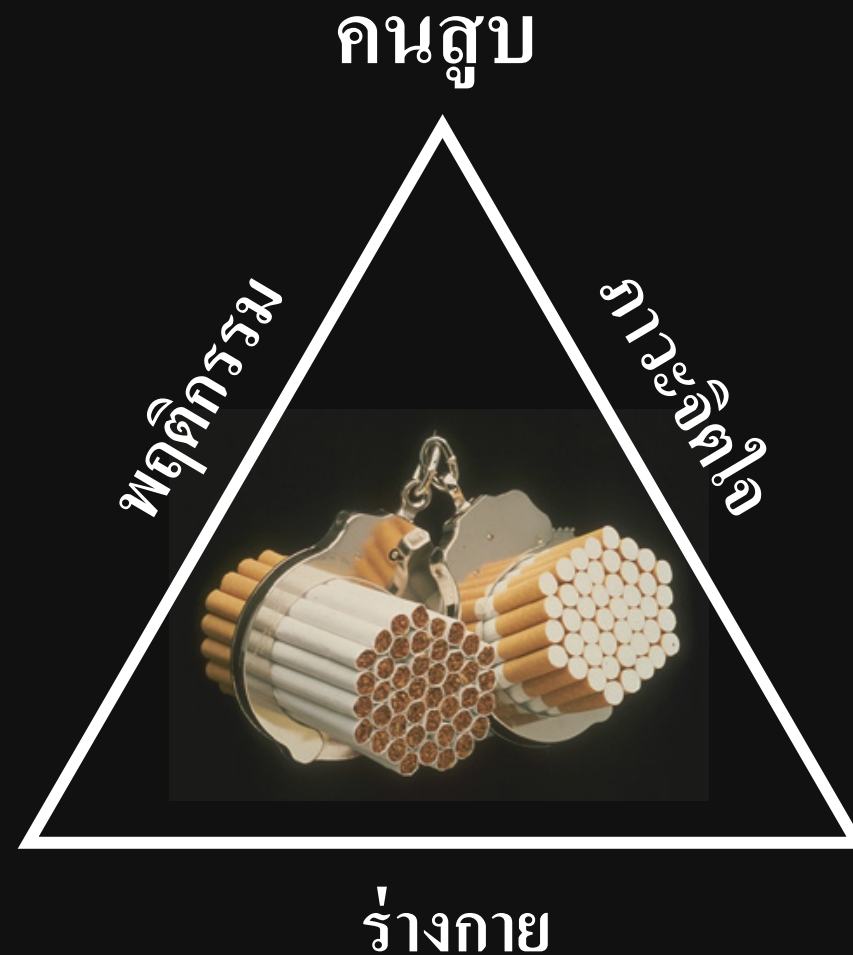
1. นิโคติน (สารเสพติด)
2. สารก่อมะเร็ง (มากกว่า 60 ชนิด)
3. สารพิษ (มากกว่า 250 ชนิด)
4. สารเคมีชนิดต่าง ๆ 4,000 ชนิด

นิโคติน

- มีอยู่ในใบยาสูบตามธรรมชาติ ในสมัยโบราณใช้ฆ่าแมลง
- เป็นสารพิษอย่างแรง สามารถดูดซึมเข้าทางผิวหนังและเยื่อบุร่างกายได้
- เป็นสารที่มีฤทธิ์เสพติด สูบแล้วติด
- เมื่อสูดควันเข้าไป เพียง 6-10 วินาที นิโคตินจะเข้าสู่สมอง
- ระยะแรกออกฤทธิ์กระตุ้นสมองทำให้รู้สึกสบายใจคลายเครียด
- ระยะต่อมาจะกดระบบประสาท ทำให้รู้สึกเครียด

กลไกการติดบุหรี่

- **พฤติกรรม**
 - ความเคยชิน
 - ทำทางการสูบบุหรี่
- **ภาวะจิตใจ**
 - ความเครียด
 - ความสุขที่ได้จากการสูบบุหรี่
- **ร่างกาย (ติคนิโคติน)**



ทาร์ หรือน้ำมันดิน

- มีอยู่ในใบยาสูบ
- เป็นคราบเหนียวที่ทำให้เล็บมีสีเหลือง
- เป็นสารก่อมะเร็ง
- ร้อยละ 50 ของทาร์จะจับอยู่ที่ปอด



เมื่อจุดบุหรี่สูบ ความร้อนจะเผาไหม้สารเคมีในมวนบุหรี่ เกิดปฏิกิริยากับ ออกซิเจน ไฮโดรเจน คาร์บอนไดออกไซด์ และไนโตรเจนที่มีอยู่ในอากาศ ทำให้เกิดสารพิษต่าง ๆ ขึ้นมากมาย ได้แก่ :

- คาร์บอนไดซัลไฟด์ : ทำให้ผนังเส้นเลือดแดงหนาและแข็งขึ้น
- คาร์บอนมอนอกไซด์ : เหมือนควันจากท่อไอเสียรถยนต์, ทำให้เลือดข้นและหนืดมากขึ้น เป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหัวใจ
- ไนโตรเจนไดออกไซด์ : ทำลายเยื่อถุงลม เป็นสาเหตุของโรคถุงลมโป่งพอง
- ไฮโดรเจนไซยาไนด์ : ก่อให้เกิดอาการไอ มีเสมหะ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง
- ฟอร์มาลดีไฮด์ : ใช้ดองศพ, เป็นสารก่อมะเร็งอย่างแรง

๗๘๗

คว้นบุนหรีทำให้อ

- ก่อให้อเกิดโรคมะเร็ง
- โรคถุงลมโป่งพอง
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคแทรกคนตั้งครรภ์
- โรคทางเดินหายใจในเด็ก
- อันตรายของคว้นบุนหรีมือสอง

มะเร็ง 11 ชนิดที่เป็นผลจากการสูบบุหรี่

1. มะเร็งปอด
2. มะเร็งช่องปาก
3. มะเร็งกล่องเสียง
4. มะเร็งหลอดอาหารส่วนต้น
5. มะเร็งกระเพาะอาหาร
6. มะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเฉียบพลัน
7. มะเร็งตับอ่อน
8. มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ
9. มะเร็งของไต
10. มะเร็งปากมดลูก
11. มะเร็งเต้านม

ควมบที่

ทำให้เกิด

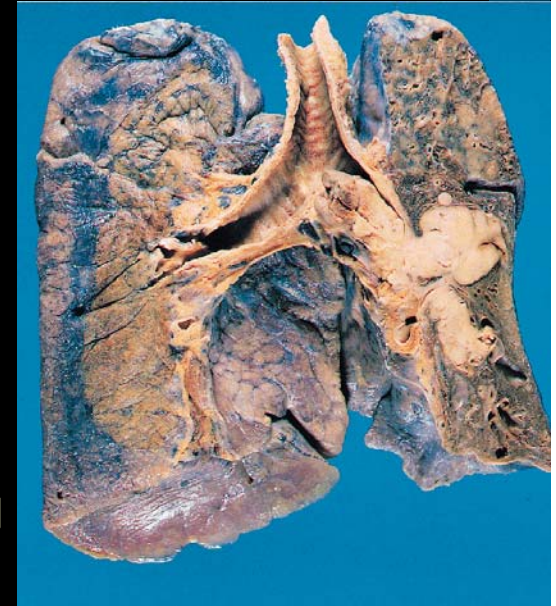
มะเร็ง

ปอด



ร้อยละ 90 ของมะเร็งปอดมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่

- ผู้สูบบุหรี่จัดจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ถึง 50 เท่า
- ผู้ไม่สูบบุหรี่ที่เป็นมะเร็งปอด ร้อยละ 30 เกิดจากการได้รับควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบ
- ถ้าหยุดสูบบุหรี่ได้ทันก่อนที่ปอดจะได้รับความเสี่ยงอย่างถาวร โอกาสเกิดมะเร็งปอดจะลดลงทันที หลังหยุดสูบ 10-15 ปี โอกาสเป็นมะเร็งปอดจะลดลงเหลือ 6 เท่าของคนไม่สูบบุหรี่



ผู้ป่วยมะเร็งปอดระยะสุดท้าย

- มะเร็งปอดระยะแรกจะไม่มีอาการ
- เมื่อไรที่มีอาการแสดงว่าเป็นโรคมามากแล้ว
- โดยเฉลี่ยผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งปอดจะมีชีวิตอยู่ได้หลังจากเริ่มมีอาการเป็นเวลาประมาณ 6 เดือน ร้อยละ 80 จะเสียชีวิตภายใน 1 ปี และแม้ว่าจะให้การรักษาอย่างดี ก็จะมีอัตราการรอดชีวิตเพียงร้อยละ 2 ถึง 5 เท่านั้น



ผู้ป่วยมะเร็งมะเร็งกล่องเสียง

- คอวันบหรี่เป็นสาเหตุของมะเร็ง
- ผู้ที่ได้รับคอวันบหรี่วันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป มีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งที่ต่ำกว่าคนที่ไม่ได้รับคอวันบหรี่ 3 เท่า





๒
สือบแผลเป็นมะเร็ง
ช่องปาก

๒
ผู้ที่ใช้ยาสูบชนิดอมหรือเคี้ยว

๒
มีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปากสูงขึ้น

ผลการวิจัยพบว่า

- สารพิษในควันบุหรี่สามารถดูดซึมเข้ากระแสเลือดไปทั่วร่างกาย
- การสูบบุหรี่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งที่อวัยวะต่าง ๆ มากกว่า 1 แห่ง
- การสูบบุหรี่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร หลอดคอ หลอดอาหาร โดยเฉพาะผู้ที่ดื่มสุราคู่
- คนสูบบุหรี่มีแนวโน้มเกิดแผลในกระเพาะอาหารมากกว่าคนไม่สูบ 4 เท่า

บุหรี่ปทำใหัเกิดโรคหัวใจ

และหลอดเลือดชนิดไหนบ้าง?

โรคหัวใจและหลอดเลือด

1. เส้นเลือดใหญ่ในท้องโป่ง
2. เส้นเลือดหัวใจตีบ
3. เส้นเลือดสมองตีบหรือแตก
4. เส้นเลือดส่วนปลายตีบ
5. หลอดเลือดแข็งตัวทั่วไป

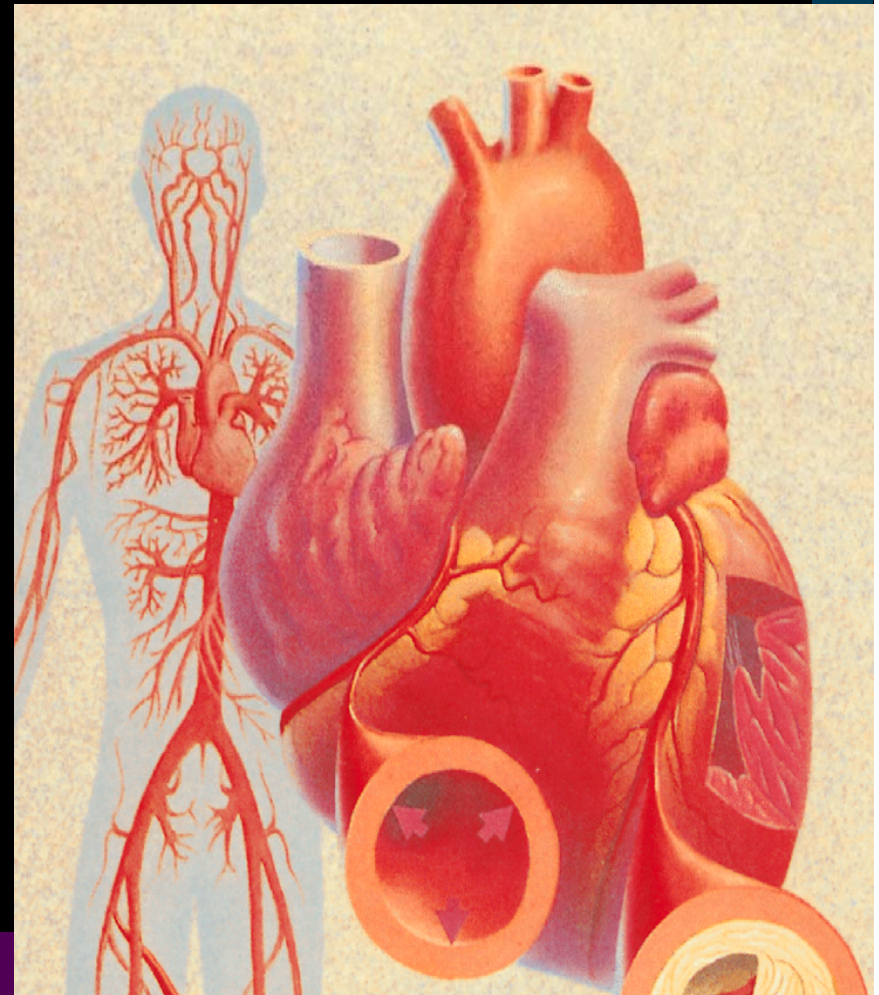
**คว้านบุหรี่ป่าทำให้
หัวใจวาย**

ตาย

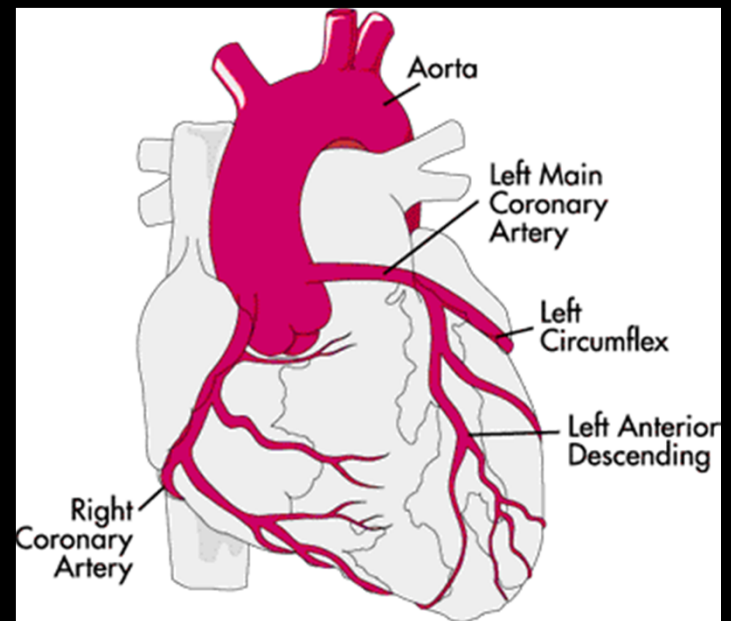
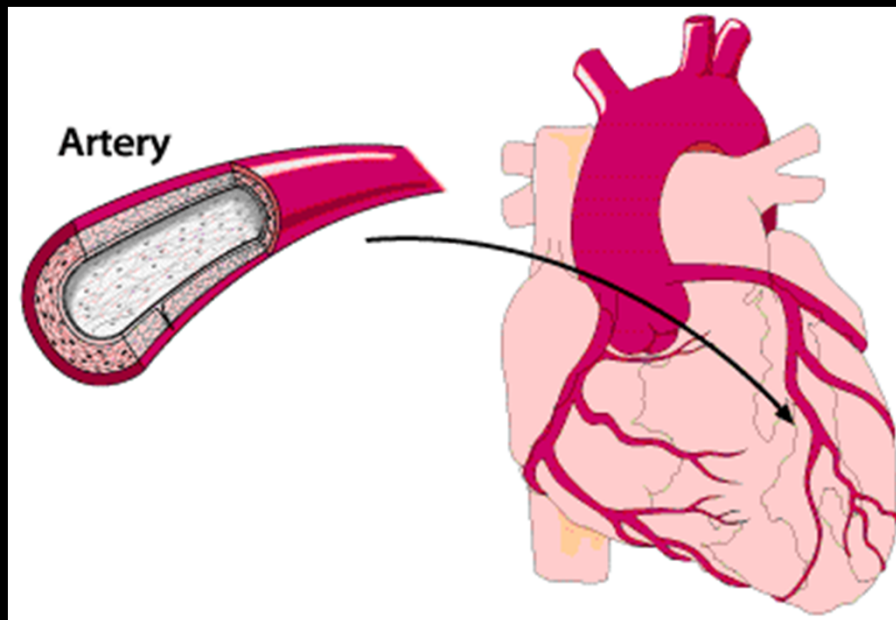
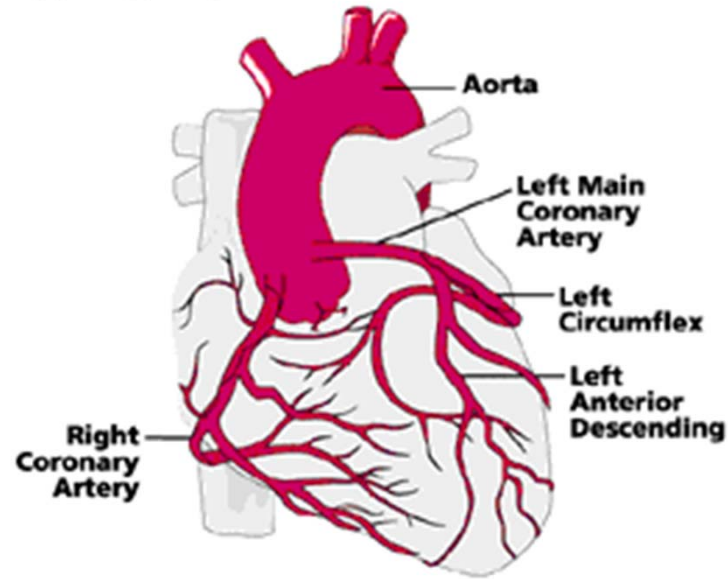


การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของ โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ

- ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสหัวใจวาย
ตายในอายุ 30-40 ปี สูงกว่า
ผู้ไม่สูบบุหรี่ถึง 5 เท่า



© 1997 HeartPoint



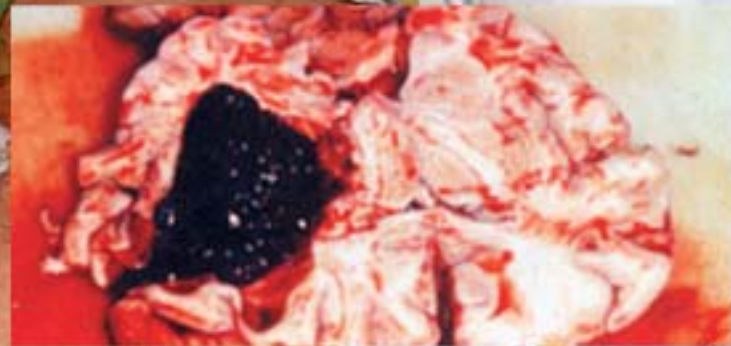
นิโคตินทำให้เส้นเลือดตีบ

- การสูบบุหรี่ ทำให้เส้นเลือดเสื่อมและเกิดการตีบตันเร็วมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ 10-15 ปี
- ถ้าเป็นทั้งโรคความดันเลือดสูงและมีไขมันในเลือดสูง จะเสี่ยงต่อโรคหัวใจถึง 8 เท่า ของคนทั่วไป
- มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหัวใจวายจากกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ 10 เท่า

ควันทบหรี่เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหัวใจวาย

- ร้อยละ 80 ของผู้ที่หัวใจวายก่อนอายุ 50 ปี เป็นผลจากการสูบบุหรี่
- ความถี่ของการเกิดหัวใจวายของผู้ที่สูบบุหรี่
 - ร้อยละ 80 ในผู้สูบบุหรี่ที่อายุระหว่าง 30-49 ปี
 - ร้อยละ 60 " 50-59 ปี
 - ร้อยละ 50 " 60-79 ปี
- ร้อยละ 80 ของผู้สูบบุหรี่ที่เกิดหัวใจวายกระทันหันระหว่างอายุ 30 ถึง 50 ปี จะหลีกเลี่ยงการเกิดหัวใจวายได้ หากเลิกสูบบุหรี่เสียก่อน

คว้านบุหรื **ทำให้**
เส้นเลือดสมองแตก



หลอดเลือดในสมองแตก

- การเสื่อมของหลอดเลือดในสมอง มีกลไกในการเกิดเหมือนกับที่เกิดกับเส้นเลือดหัวใจและอวัยวะอื่นของร่างกาย
- ผู้ป่วยอาจเป็นอัมพาตจากสมองขาดเลือดไปเลี้ยง หรือมีความจำเสื่อมลง



บุหรีทำให้เกิด

โรคระบบทางเดินหายใจ

อะไรบ้าง ?

ระบบทางเดินหายใจ

1. ถุงลมปอดโป่งพอง
2. ปอดบวม
3. การพัฒนาของปอดทารกในครรภ์ลดลง
4. โรคทางเดินหายใจของเด็กเล็กและวัยรุ่น
5. ปอดเสื่อมในผู้ใหญ่
6. อาการหืดรุนแรงขึ้น
7. ทำให้วัณโรครักษาหายยาก

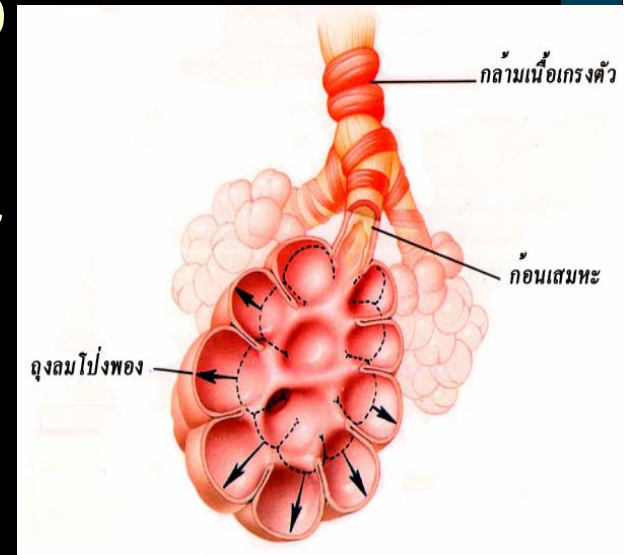
๒
สูญแล้ว

สูงลม
พอง
ตาย



โรคถุงลมโป่งพอง

- ผู้ใหญ่ปกติจะมีพื้นที่ผิวของเนื้อเยื่อปอดขนาด 100 ตารางหลา (เท่าสนามฟุตบอล) เป็นถุงลมเล็ก ๆ กระจายอยู่ทั่วปอด เพื่อทำหน้าที่รับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย
- สารไนโตรเจนไดออกไซด์ในควันบุหรี่จะทำลายเนื้อเยื่อในปอดและถุงลมให้ฉีกขาดทีละน้อย และรวมตัวกลายเป็นถุงลมที่มีขนาดใหญ่ขึ้น เกิดโรคถุงลมโป่งพอง มีผลทำให้พื้นที่ผิวเนื้อเยื่อภายในปอดมีขนาดน้อยลงจึงมีอาการเหนื่อยหอบง่าย



สูบแล้วถุงลมพอง



- โรคถุงลมโป่งพองนี้ในระยะท้าย ๆ ของโรคจะทำให้ผู้ป่วยทรมาณมาก เนื่องจากเหนื่อยจนทำอะไรไม่ได้ ต้องนอนอยู่กับที่ และอาจต้องได้รับออกซิเจนจากถังตลอดเวลา
- จากรายงานการศึกษาพบว่า ร้อยละ 70 ของผู้ป่วยที่อาการอยู่ในระยะสุดท้ายจะตายภายใน 10 ปี โดยมีอาการเหนื่อยหอบตลอดเวลาจนกว่าจะเสียชีวิต

บุหรีมีผลต่อ
ระบบสืบพันธุ์
อย่างไร ?

1. มีบุตรยาก
2. ทารกตายในครรภ์และไหลตาย
3. ทารกมีน้ำหนักน้อย
4. การตั้งครรภ์ที่มีภาวะแทรกซ้อน
5. ทำให้การเคลื่อนไหวของอสุจิลดลง

สมรรถภาพทางเพศเสื่อม

- ควันบหรี่มีสารที่ทำให้หลอดเลือดตีบแคบลง การทำงานจึงเสื่อมลง และการสร้างเชื้ออสุจิลดลง และเชื้ออสุจิอ่อนแรง

เช็ทซ์เส้อม



ผลการวิจัยในผู้สู่มสมรรถภาพทางเพศใน
พบว่า สภษะที่ทหมกันออดนึ่งก็ค้อ ส่วนเป็นผู้สูบบุหรี่ โดยเฉพาะผู้สูบบุหรี่จก
พบว่า การสูบบุหรี่ทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะเพศลดลง
ในขณะที่ยอกันการเจ็บป่วยทางกายไม่ผู้สูบบุหรี่ ก็ทำให้สมรรถภาพทางเพศน้อย
เพราะโรคที่กคส่วนเป็นโรคเรื้อรัง ทำให้ทน้อยทอม รักษายไปทย เช่น โรคถุงจนโป่งพอง
โรคหัวใจขาดเลือด โรคเมเร็งของอวัยวะต่าง ๆ



บุหรีทำให้เกิด

โรคอื่นๆ

อะไรบ้าง ?

1. ต้อกระจกตา
2. สุขภาพโดยทั่วไปทรุดโทรม
3. กระจกตес โปกหักง่าย
4. กระจกพรุน
5. โรคแผลในกระเพาะอาหาร
6. โรคเอดส์ลุกลามเร็วขึ้น

**การสูบบุหรี่
มีผลกระทบ
ต่อภาพลักษณ์**

คนสูบบุหรี่...



เส้นเลือดเสื่อมเร็ว

สูง
แก่

แล้ว
เร็ว



ผู้หญิงที่สูบบุหรี่

- หญิงวัย 35 ปีขึ้นไป ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดสูงกว่าหญิงที่ไม่สูบบุหรี่ 12 เท่า
- เสี่ยงต่อการเป็นถุงลมปอดโป่งพองมากกว่าหญิงที่ไม่สูบบุหรี่ 10.5 เท่า
- ตั้งครรภ์ช้ากว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ 3 เท่า
- หมดประจำเดือนเร็วกว่าปกติ 2 ปี ซึ่งมีผลต่อภาวะกระดูกพรุนหรือเปราะเร็วขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น

ภาวะเสี่ยงเทียบกับหญิงที่ไม่สูบบุหรี่

- เสี่ยงต่อโรคหัวใจล้มเหลวสูงกว่า 2-6 เท่า
- เสี่ยงต่อภาวะหัวใจวายเฉียบพลันเพิ่มขึ้น 20 เท่า ทวีมากขึ้นตามจำนวนมวนที่สูบ
- เสี่ยงต่อมะเร็งปากมดลูกสูงกว่า 4 เท่า
- เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมสูงกว่า 25%
- หากรับประทานยาคุมกำเนิดจะเสี่ยงต่อการเกิดหัวใจวายสูงขึ้น 39 เท่า อัตราตายสูงขึ้น 3 เท่า

สบแล้วจะหนักลิ้นปาก



บุหรีกับสุขภาพในช่องปาก

- ปากไม่สะอาด มีกลิ่นปาก
- มีหินปูนสะสม
- ฟันผุ
- เหงือกอักเสบ
- มีโอกาสเป็นโรคเหงือกอักเสบและโรคปริ
ทันต์มากกว่าคนไม่สูบบุหรี

การสูบบุหรี่มีผลต่อสุขภาพของวัยรุ่นอย่างไร

1. นิโคตินเป็นยาเสพติด วัยรุ่นที่สูบบุหรี่เป็นประจำเพราะติดสารนิโคติน และเกิดอาการเสียนยาเมื่อไม่ได้สูบเหมือนกับผู้ใหญ่
2. การสูบบุหรี่เป็นสัญญาณสำคัญที่บ่งถึงการติดยาเสพติดอื่น เช่น แอลกอฮอล์ กัญชา เฮโรอีน

3. วัยรุ่นที่สูบบุหรี่จะมีความฟิตของร่างกายน้อยกว่า วัย
ได้ช้ากว่า และวิ่งทนได้น้อยกว่า วัยรุ่นที่ไม่สูบบุหรี่
4. การสูบบุหรี่เร่งความเสียหายของผิวหนังและใบหน้า
การสูบบุหรี่ลดภูมิคุ้มกันและเพิ่มความเสี่ยงที่จะ
ติดเชื้อเอชไอวี (เอดส์) ง่ายขึ้น
5. การสูบบุหรี่ทำให้เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น และทำให้ไขมัน
ชนิดไม่ดีในเลือดสูงขึ้น อันจะนำไปสู่โรคหัวใจใน
อนาคต

6. การสูบบุหรี่กระตุ้นหัวใจ เพิ่มภาระ เครียดแก่หัวใจ
ยิ่งเริ่มสูบบุหรี่อายุน้อยเท่าไร จะยิ่งเกิด โรคหัวใจเร็ว
ขึ้นเท่านั้น
7. วัยรุ่นที่เริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุยังน้อยความเสี่ยงของ
การเกิดมะเร็งปอดจะยิ่งสูง
8. วัยรุ่นที่ยังสูบบุหรี่อยู่มี โอกาส เลือดออกใต้เยื่อหุ้ม
สมองสูงเป็น ๖ เท่าของคนที่ไม่สูบบุหรี่

ลักษณะเฉพาะของวัยรุ่นที่ติดบุหรี่

- ส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี และค้อยการศึกษา
- อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการเสพติดบุหรี่ เช่น หาบุหรี่สูบได้ง่าย มีผู้ปกครอง พี่ น้อง หรือเพื่อนที่สูบบุหรี่ ผู้ปกครองไม่ว่ากล่าวเมื่อเขาสูบบุหรี่
- ขาดความอบอุ่นในครอบครัว

บุหรีทำลาย

คุณภาพชีวิต

ทั้งของคนสูงและครอบครัว

คุณภาพชีวิตคนสูบ

- หลบ ๆ ซ่อน ๆ รู้ว่าผิด
- กลัว
- เสี่ยง
- ทำผิดกฎหมายอาญา
- ทำผิดกฎหมายคุ้มครองสิทธิเด็ก พ.ศ. 2546
- ความทุกข์ทรมานของผู้ที่ป่วยจากการสูบบุหรี่

คุณภาพชีวิตของคนในครอบครัว

- รำคาญ ...เหม็นควันบุหรี่
- ไม่สบาย ...ระคายเคืองต่อจมูก ตา และคอ
- เป็นทุกข์ ...กลัวต่อการเป็น โรคที่เกิดจากควันบุหรี่
- เป็นทุกข์ ...ห่วงใยสุขภาพของคนที่คุณรัก
- เศร้าใจ กังวล ...ต้องคอยดูแลเมื่อเจ็บป่วย
- วิตกกังวล ...ขาดรายได้

บุหรีทำร้ายเศรษฐกิจ

คนสูบและครอบครั

- สูบวันละ 1 ซอง จะเสียเงินเดือนละ 1,050 - 1,800 บาท ปีละ 12,600 - 21,600 บาท
- ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล
- สูญเสียรายได้เมื่อต้องขาดงานไปดูแลผู้ที่ป่วยจากการสูบบุหรี

ความสูญเสียทางเศรษฐกิจ : บริษัท

การผลิตเนื่องจาก :

- พนักงานเสียเวลากับการสูบบุหรี่ (อย่างน้อย 30 นาทีต่อคนต่อวัน)
- การขาดงาน / เสียชีวิตก่อนวัยอันควร (เสียเงินค่าอบรมคนใหม่)

ค่ารักษาพยาบาล, เบี้ยประกันชีวิต, อุบัติเหตุ & ไฟไหม้

ทรัพย์สินของบริษัทเสียหายจากการสูบบุหรี่ที่ขาดความระมัดระวัง

เสี่ยงต่อการถูกฟ้องร้องเรียกค่าเสียหายจากผู้สูบบุหรี่มือสอง

ต่อประเทศชาติ

- ผู้สูบบุหรี่เป็นประจำจะจ่ายเงินค่าบุหรี่เฉลี่ยวันละ 10.80 บาทต่อคน มีผู้สูบบุหรี่เป็นประจำจำนวน 9.6 ล้านคน ดังนั้นต้องเสียเงินเป็นค่าบุหรี่ปรวมกันถึง 4 หมื่นกว่าล้านบาทต่อปี
- ประเทศต้องสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ก่อนวัยอันควร
- ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล โรคเรื้อรัง
- บุหรี่เป็นสาเหตุของเพลิงไหม้

บุหรีเกี่ยวข้องกับ
กับยาเสพติด
อย่างไร?

- บุหรี่เป็นยาเสพติดตัวแรกที่มีมนุษย์เข้าไปเสพติด
- คนที่ติดยาเสพติดชนิดอื่น ๆ แทบทั้งหมด เริ่มจากการติดบุหรี่
- การป้องกันไม่ให้เด็ก ๆ ติดบุหรี่ เป็นการป้องกันการติดยาเสพติดที่ดีที่สุด

บุหรีมีอำนาจการเสพติดสูงเพียงไร ?

คนที่ติดแล้วเลิกยากหรือไม่ ?

- บุหรี่มีอำนาจเสพติดสูงเทียบเท่าเฮโรอีน
- 7 ใน 10 ของคนที่ติดบุหรี่อยากเลิกแต่เลิกไม่ได้
- ในแต่ละปี มีคนไทยเลิกสูบบุหรี่ได้ 150,000 คน จากจำนวนผู้สูบ 10 ล้านคน
- หากไปให้บุคลากรสาธารณสุขช่วยจะเลิกได้ 10-30 คนใน 100 คน

การสูบบุหรี่ในวัยรุ่น

สัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ อย่างไร?

ทำไมจึงบอกว่า

“บุหรี่เป็นประตูสู่อายมุก”?

ประเทศไทยมีวัยรุ่นผู้หญิง

สำรวจปี 2550

อายุ 15 – 24 ปี 334,490 คน

อายุ 15 -18 ปี 100,572 คน

อายุ 19 -24 ปี 233,918 คน

การสูบบุหรี่กับพฤติกรรมเสี่ยง

ของนักเรียน นักศึกษา (ม.ต้นถึงป.ตรี) ทั่วประเทศ

การสำรวจของเอแบคโพลล์ พ.ศ. 2547

เยาวชน 100 คนที่สูบบุหรี่
คาดการณ์ว่า

เยาวชน 100 คนที่ไม่สูบบุหรี่
คาดการณ์ว่า

มี 88 คน



กินเหล้า



มี 25 คน

มี 68 คน



เที่ยวกลางคืน



มี 21 คน

มี 67 คน



เคยมีเพศสัมพันธ์



มี 18 คน

มี 17 คน



ใช้ยาเสพติด



มี 1 คน

มี 40 คน



เล่นการพนัน

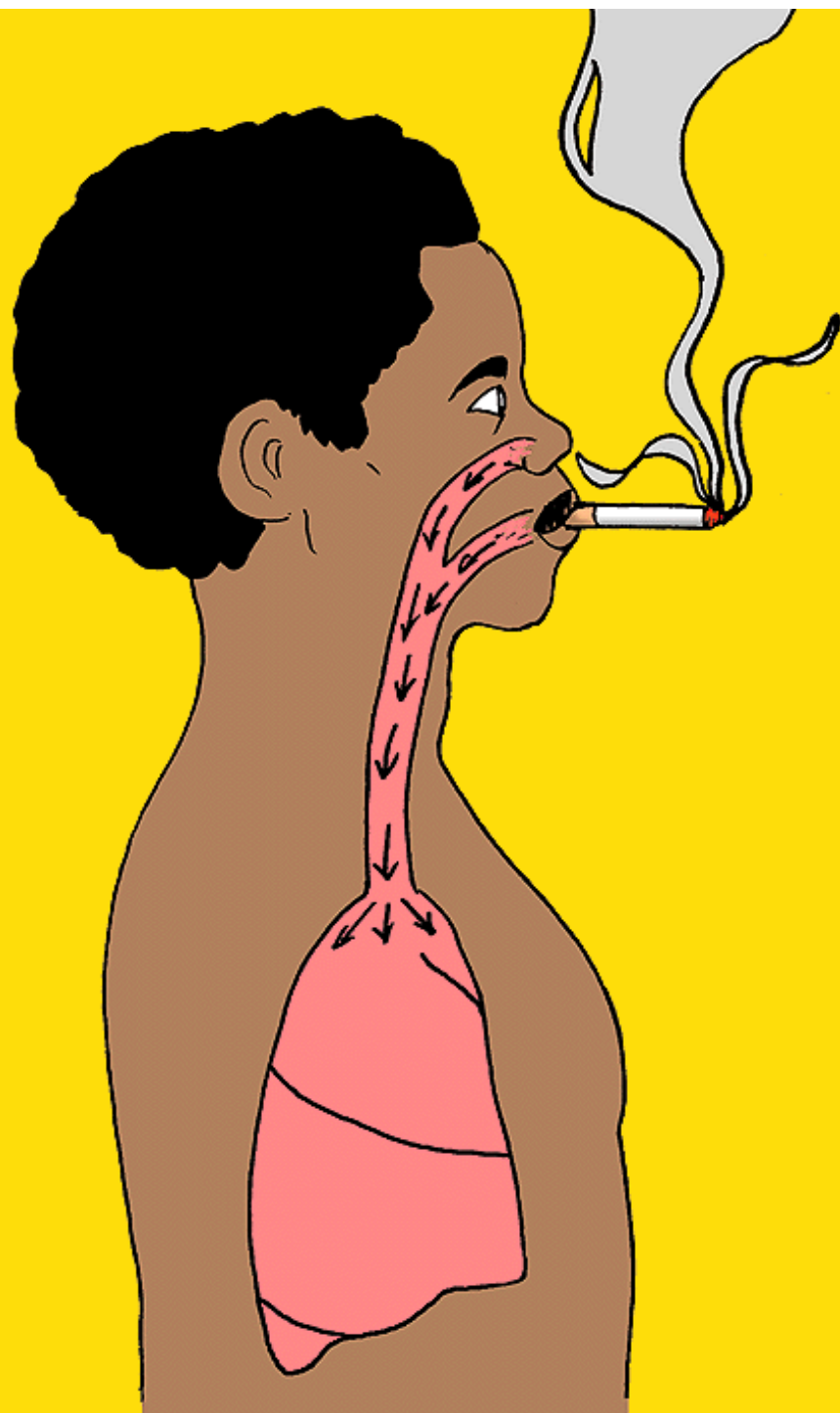


มี 12 คน

การดูบบุหรัมือสอง

คืออะไร?

ทางเดิน
ของ
ควันบุหรี่



ควันบุหรี่มือสองคืออะไร

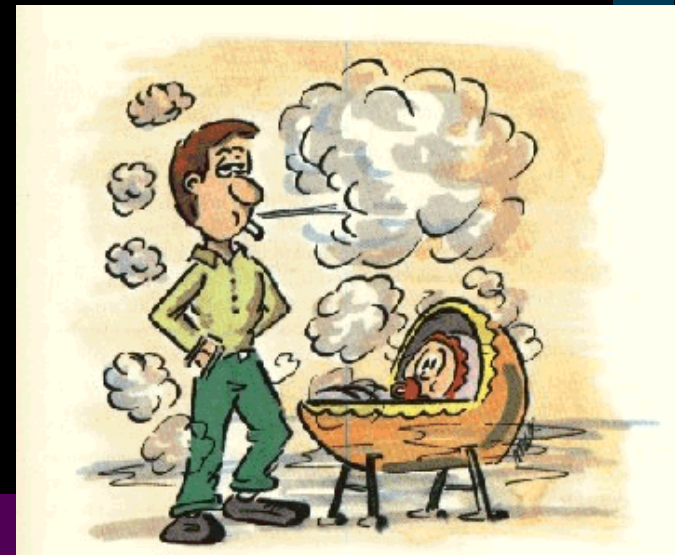
- ควันบุหรี่ในมวน (Mainstream smoke : MS) คือควันที่สูดเข้าไปในร่างกาย แล้วพ่นออกมา (15%)
- ควันบุหรี่นอكمวน (Sidestream smoke : SS) คือควันบุหรี่ที่ลอยอยู่ด้านนอกขณะที่ไม่มีการสูดควัน (85%)
- ควันบุหรี่มือสองคือควันบุหรี่ทั้งที่คนสูบพ่นออกมาและที่ลอยอยู่ระหว่างไม่สูด



จากการสำรวจของ ศจย. 2549

พบว่า ประเทศไทย

- ประชากรไทยร้อยละ 24.39 ของประชากร 65.18 ล้านคน มีโอกาสได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้าน
- ในจำนวนนี้เป็นเด็ก 2.28 ล้านคน หรือร้อยละ 3.49 ของประชากรทั้งหมด



คว้านบุหรือมือสอง

เป็นอันตราย

ต่อสุขภาพอย่างไร?

ควันทุหรับอกมวน

- คาร์บอนไดออกไซด์ เพิ่มขึ้น 8 เท่า
- คาร์บอนมอนอกไซด์ เพิ่มขึ้น 2.5 เท่า
- ทาร์ เพิ่มขึ้น 1.3 เท่า
- นิโคติน เพิ่มขึ้น 2.7 เท่า
- โดเมธิลไนโตรซามีน เพิ่มขึ้น 52 เท่า



**คว้นบุนทร
ทำร้าย**

ผู้ใกล้ชิด

การสูบบุหรี่มือสอง

- เป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งปอดและมะเร็งเต้านมในเพศหญิง
- โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ
- โรคติดเชื้อทางเดินหายใจในเด็กเล็ก
- โรคหืดที่อาการรุนแรง
- โรคไหลตายในเด็ก

คว้านบุหรีเป็นอันตรายต่อผู้ใกล้ชิด

- ผู้สูบบุหรีมือสอง เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งปอด
- การได้รับคว้านบุหรีที่ผู้อื่นสูบวันละ 20 มวน ต่อวัน เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งปอด ถึง 2 เท่า
- เด็กที่ได้รับคว้านบุหรีตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาและในวัยเด็กเล็ก เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่แม่จะไม่สูบบุหรีก็ เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดมากกว่าเด็กที่ไม่ได้รับคว้านบุหรี 2 เท่า

- การได้รับควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งปอด เป็นอันดับที่ 3 รองจากการสูบบุหรี่โดยตรง
- การได้รับควันบุหรี่เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งใน
ส่วนอื่น ๆ ได้แก่ : มะเร็งกล่องเสียง และกระเพาะ
ปัสสาวะ และมีโอกาสเป็นโรคหัวใจขาดเลือดสูง
กว่าผู้ที่ไม่ได้รับควันบุหรี่ 3-4 เท่า

ในหญิงมีครรภ์และทารก

- มารดามีภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์มากขึ้น
- การสูบบุหรี่ระหว่างตั้งครรภ์เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้น
- ทารกแรกเกิดน้ำหนักตัวน้อย
- ทารกเสี่ยงต่อการเสียชีวิตขณะคลอดหรือเกิดความพิการแต่กำเนิดเพิ่มขึ้น
- เสี่ยงต่อการเกิดโรคไหลตายในเด็ก (SIDS) สูงขึ้น
- พัฒนาการของสมองและปอดจะน้อยกว่าเด็กที่ไม่ได้รับควันบุหรี่
- มีอัตราการเกิดโรคหืดเพิ่มขึ้น

มูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

อันตราย!!



ทารกและเด็ก

ที่ได้รับควันบุหรี่อย่างต่อเนื่อง จะทำให้

- เกิดอาการระคายเคืองตา จมูก และคอ รวมไปถึงบอด ทำให้เกิดอาการไอ มีเสมหะมาก
- อัตราการเกิดโรคติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนล่างสูงขึ้น ได้แก่ ทอนซิลอักเสบ หูส่วนกลาง อักเสบ หลอดลมอักเสบ โรคหอบหืด
- เกิดอาการกำเริบในเด็กที่เป็นโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง และมีโอกาสเป็นโรคหืดเพิ่มขึ้น 2 เท่า
- พัฒนาการของปอดน้อยกว่าเด็กที่ไม่ได้รับควันบุหรี่



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
โทร. 278-1828-9 Quitline โทร. 1600



ผู้ใหญ่ที่ได้รับคว้นบุนหรีที่ผู้อื่นดูบ

- สตรีที่สามีสบุนหรีจัด (มากกว่าวันละซอง) จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดสูงเป็น 2 เท่าของสตรีทั่วไป
- การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีคว้นบุนหรีนำไปสู่การเกิดภาวะหลอดเลือดแข็งตัว ตีบแคบ และอุดตัน
- เป็นหวัดบ่อยขึ้น และเป็นนานขึ้น
- คนเป็นความดันโลหิตสูงมีความเสี่ยงต่อเส้นเลือดแดงในสมองแตกเพิ่มขึ้น
- การได้รับคว้นบุนหรีทำให้เกิดมะเร็งในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ กล่องเสียง ช่องปาก หลอดอาหาร ไต และกระเพาะปัสสาวะ



ควันบุหรี่ทำร้ายมากกว่าที่คุณคิด

โปรดหยุดคิดสักนิดก่อนจุดบุหรี่สูบ

โปรดช่วยกันช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่

ด้วยความปรารถนาดีจาก

มูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ช่วยกันสร้างสรรค์สังคมปลอดบุหรี่



ตอนที่ 2

วิธีเลือกดูบมูหรั



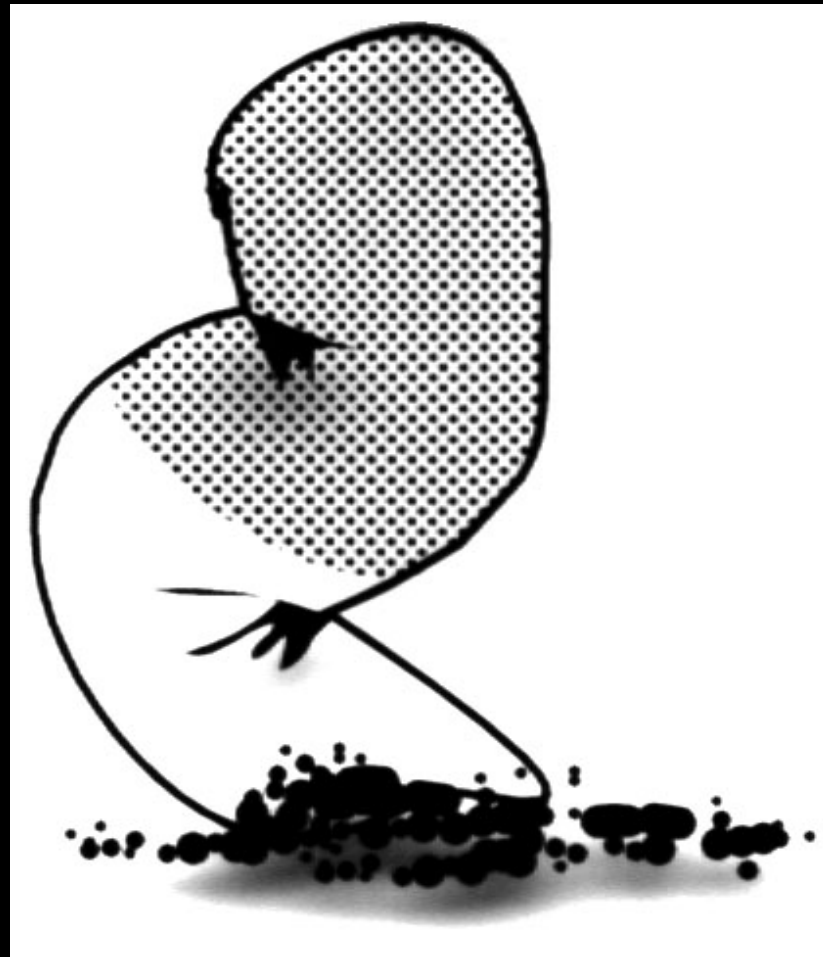
สูญบุหรี...มีแต่เสีย...ทั้งคนสูญและคนได้ควัน

- เสียสุขภาพกาย ...เกิดโรค
- เสียสุขภาพจิต ...รำคาญ เป็นห่วง กลัว
- เสียเวลา โดยไม่มีประโยชน์จริง...เวลาสูญ เวลาชีวิต
- เสียโอกาส...ทำงาน ทำสิ่งดีๆ อยู่กับครอบครัว
- เสียเงินเก็บ....เพื่อสิ่งดีๆในชีวิตและครอบครัว
- เสียเศรษฐกิจชาติ...มหาศาล!!

เลิกบุหรี่แล้วมีแต่ได้

- อิศรภาพ
- สุขภาพ กาย จิต
- ชีวิต
- ความอบอุ่นใจ ครอบครัว ผู้ร่วมงาน สังคม
- เงิน
- บุญ

มาเลิกสูบบุหรี่กันเถอะ



คำถามให้คิด

- บุหรี่ให้อะไรคุณบ้าง?
- บุหรือนำความสุขมาให้ชีวิตคุณใช่ไหม?
- จริงหรือ? ที่คุณต้องการมีชีวิตอยู่กับการสูดควันผ่าน
เข้าออกจมูก ต้องคาบอะไรบางอย่างคาปากไว้
ตลอดเวลา?
- คุณชอบให้ปอดของคุณเป็นเหมือนปล่องไฟหรือ?



คำถามให้คิด

- ถ้ามวนที่กำลังสูดควันเข้าไปทำให้เป็นมะเร็งจะสูบไหม?
- ถ้าลูกอยากสูบเหมือนคุณจะให้เขาเริ่มสูบหรือไม่?
- ถ้ารอเวลายังไม่เลิกสูบ จะรอนจนกว่าจะป่วยหรือ?
- ถ้ามวนที่กำลังสูดควันเข้าไปทำให้เป็นถุงลมโป่งพองจะสูบไหม?
- คุณเสียเงินกับการซื้อบุหรี่มาเผาไปทำอะไรแล้ว?

คนเล็กสูบบุหรี่
ด้วยเหตุผล 3 ประการ
คุณอยากเป็นประเภทไหน?

เด็กเพราะ ตาย

เด็กเพราะ ป่วย

เด็กเพราะคิดว่า

ไม่มีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและคนรอบข้าง

เกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณหยุดสูบบุหรี่?

- 2 ชั่วโมงหลังเลิกสูบบุหรี่ นิโคตินถูกขจัดออกจากกระแสเลือดทั้งหมด ทำให้คุณรู้สึกหงุดหงิด เครียด ถ้าอดทนอาการจะหายไปในช่วงเวลา 2-10 วัน ขึ้นอยู่กับระดับการเสพติดของแต่ละคน
- หลายชั่วโมงหลังเลิกสูบบุหรี่ คาร์บอนมอนนอกไซด์ถูกขจัดออกจากร่างกาย คุณอาจรู้สึกมีศีรษะ ง่วงนอน อาการจะหายไปเร็วถ้าคุณออกกำลังกาย

เกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณหยุดสูบบุหรี่?

- 2 วันหลังเลิกสูบบุหรี่ ความรู้สึกรับรู้รสและกลิ่นดีขึ้นอย่างมาก
- 3 สัปดาห์หลังเลิกสูบบุหรี่ ปอดทำงานได้ดีขึ้น ออกกำลังกายได้ดีขึ้น เหนื่อยน้อยลง รู้สึกหายใจโล่งขึ้น
- 2 เดือนหลังเลิกสูบบุหรี่ เลือดไหลเวียนไปยังส่วนมือและเท้าได้ดีขึ้น อาจรู้สึกชาเหมือนเข็มแทงที่ปลายมือปลายเท้าระยะหนึ่ง เป็นอาการปกติจากการฟื้นตัวของหลอดเลือด

เกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณหยุดสูบบุหรี่?

- 3 เดือนหลังเลิกสูบบุหรี่ ขนอ่อนแพ้ค็อบกของเยื่อบุทางเดินหายใจทำงานดีขึ้น เริ่มขจัดน้ำมันดิน (ทาร์) ออกจากร่างกาย อาจทำให้มีอาการไออยู่ระยะหนึ่ง เชื้ออสุจิจะเคลื่อนไหวได้ดีเหมือนปกติ และจำนวนเชื้ออสุจิก้เพิ่มขึ้นด้วย
- 1 ปี หลังเลิกสูบบุหรี่ ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจลงครึ่งหนึ่ง

เกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณหยุดสูบบุหรี่?

- 5 ปีหลังเลิกสูบบุหรี่ ความเสี่ยงของการเป็นโรคที่เกิดจากควันบุหรี่ ลดลงเหลือเท่าคนไม่เคยสูบบุหรี่
- 10 ปี หลังเลิกสูบบุหรี่ ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งลง 1/2 เท่า
- 15 ปี หลังเลิกสูบบุหรี่ ความเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจลดลงเหลือเท่าคนไม่เคยสูบบุหรี่

เทคนิคการเลิกสูบบุหรี่

การสร้างแรงจูงใจ

- เขียนข้อดี ข้อเสียของการสูบบุหรี่ นำมาชั่งน้ำหนัก
- พูดคุยหรือสอบถามคนที่เลิกสูบได้แล้ว
- เขียนเหตุผลที่ทำให้อยากเลิก เก็บไว้กับตัวและในที่ที่เห็นได้ง่าย เช่น ลูกขอ ห่วงสุขภาพ เป็นต้น
- บอกคนรู้ใจ ให้เป็นกำลังใจ หรือชวนเพื่อนให้เลิกสูบด้วยกัน

เตรียมความพร้อมที่จะลงมือเลิกบุหรี่

- ทำความเข้าใจกับการติดยาโคติน คุณติดยาโคตินมากเพียงไร
- ถามตัวเองว่า คุณต้องสูบบุหรี่ภายใน 30 นาทีที่ตื่นนอนหรือไม่?
- คุณสูบบุหรี่มากกว่า 15 มวนต่อวันหรือไม่?
- เมื่อคุณพยายามเลิกบุหรี่คุณมีอาการหงุดหงิด กระวนกระวาย เครียด มากหรือไม่?

ทำความรู้จักนิโคติน

- นิโคตินเป็นสารเสพติด เมื่อเสพผ่านไป 2 ชั่วโมงจะออกไปจากร่างกายครึ่งหนึ่ง หากสูบจัดจะรู้สึกกระวนกระวายต้องสูบเข้าไปซ้ำ หากสูบไม่มากจะรู้สึกอะไร
- 48 ชั่วโมงหลังเลิกบุหรี่ จะตรวจไม่พบโคตินินในร่างกายแล้ว
- วันที่ 3 หลังเลิกบุหรี่จะมีอาการเคียด หงุดหงิด หรืออาการอ่อนเปลี้ยเพลียแรงมาก ให้ระวังอย่ากลับไปสูบอีก อีกไม่กี่วันอาการเหล่านั้นจะค่อย ๆ ทุเลาลงจนไม่เหลือเลย

หากคุณมีอาการขาดนิโคตินมาก

- ควรพบแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อขอคำปรึกษา
เรื่องยาหรือนิโคตินทดแทนเพื่อบรรเทาอาการ
- อดทนไว้ อย่ากลับไปสูบบุหรี่

ทำความรู้จักตนเอง

เพราะอะไรคุณจึงสูบบุหรี่?

- เพราะความอยาก หากไม่สูบจะเกิดอาการไม่สุขสบาย นั่นคือคุณติดนิโคติน
- เพราะอารมณ์ สูบเมื่อรู้สึกเครียด เสียใจ กลุ้มใจ คับข้องใจ คิดอะไรไม่ออก เบื่อ เหงา ว่าง หรือเมื่อมีความสุข เลี้ยงฉลอง
- เพื่อเข้าพวก เข้าสังคม
- เพราะความเคยชิน เช่น หลังอาหาร เมื่อพักระหว่างงาน ฯลฯ

เพื่อวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และแก้ไขอาการอยากนิโคติน

หาความรู้เพื่อสู้กับบุหรี่ให้ชนะ

- ปรึกษาผู้รู้
- โทร 1600 สายช่วยให้เลิกบุหรี่
- พูดคุยกับคนที่เลิกได้แล้ว
- ศึกษาความรู้วิธีเลิกบุหรี่ และการแก้ไขอาการขาดนิโคติน หรือความอยากสูบ วิธีป้องกันการกลับไปสูบอีก
- วิธีป้องกันน้ำหนักตัวเพิ่ม



กำหนดวันที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่

ไม่ควรนานเกิน 14 วัน

วันที่ดีที่สุดคือ

วันนี้



ไม่รอช้า...ลงมือ

ทิ้งบุหรี่

ทิ้งหรือแยกบุหรี่และอุปกรณ์ออกจากกัน

ทิ้งหัวใจที่รักบุหรี่

ไม่ซื้อ ไม่ขอ ไม่รับ ไม่จุด ไม่ดูด





ถือค้ำมัน...ไม่ห้วนไหว

- ตื่นนอนด้วยความสดชื่น บอกตัวเองว่ากำลังทำสิ่งที่ดีให้กับชีวิตและคนใกล้ชิด “นั่นจะเป็นคนไม่สูบบุหรี่แล้ว” ดื่มน้ำอย่างน้อย 2 แก้ว (เตรียมน้ำวางไว้ก่อนเข้านอน)
- แปร่งฟัน แปร่งลิ้น อาบน้ำ
- หากมีปัญหาการขบถ่าย ดูวิธีแก้อาการท้องผูก สไลด์ 119

- หลังอาหารทุกมื้อลุกออกจากโต๊ะไปทำอย่างอื่นแทนการสูบบุหรี่ บ้วนปาก หรือ แปรงฟัน หรือรับประทานผลไม้รสเปรี้ยว
- รับประทานผักให้มาก เลี่ยงอาหารรสเผ็ดจัดไประยะหนึ่ง
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ฝึกวิธีคลายเครียดที่ทำได้ง่าย ๆ ทันที

ผลไม้รสเปรี้ยวที่แนะนำ

- มะนาวทั้งเปลือก เลือกลเปลือกเขียวหนา ล้างน้ำให้สะอาด หั่นตามยาวและทำเป็นชิ้นเหมือนรับประทานกับเมี่ยงคำ พกมะนาวกับเกลือแทนบุหรี่ปักไฟแช่ก เมื่อไรที่อยากสูบบุหรี่ ให้เคี้ยวมะนาวอย่างช้าๆ แล้วดื่มน้ำตามเล็กน้อย ทำอย่างสม่ำเสมอาน 14 วัน
- มะยมสด ขบเบา ๆ ให้ความเปรี้ยวไหลลงคอ เคี้ยวช้าๆ
- อื่น ๆ ที่มีรสเปรี้ยว



ข้อพึงหลีกเลี่ยง

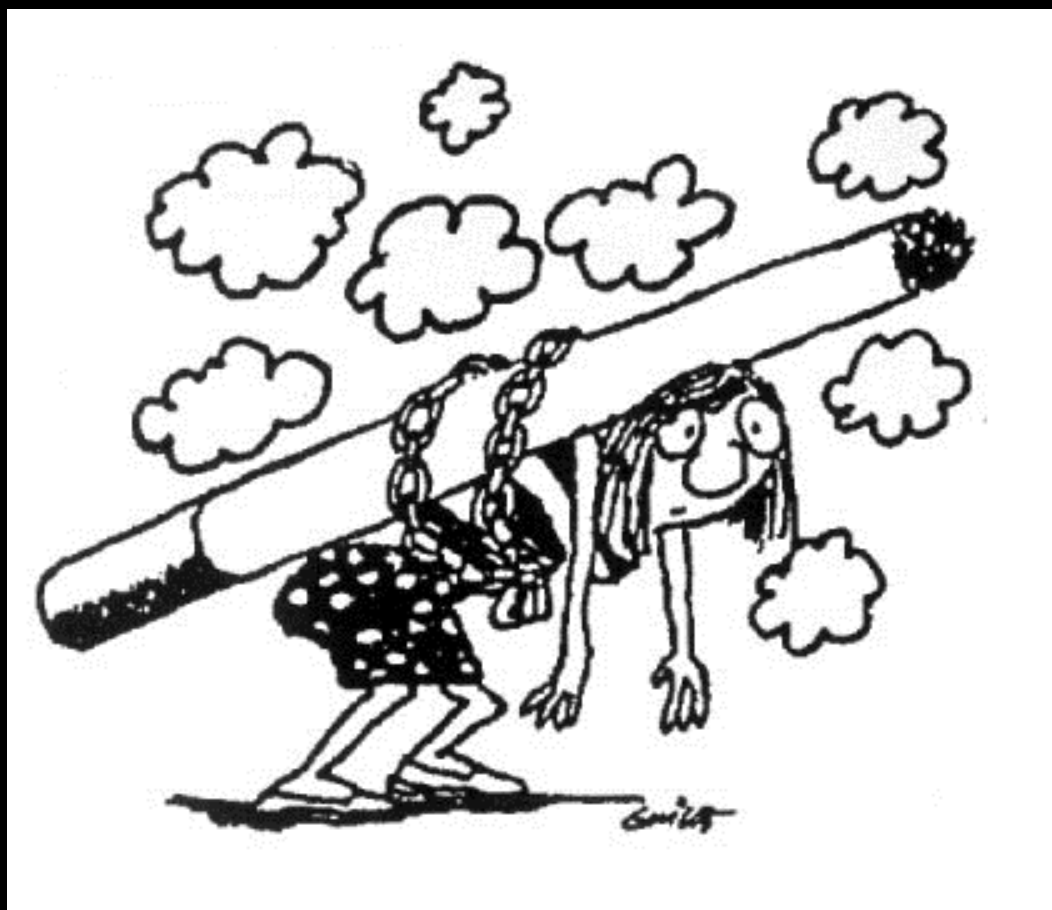
- แอลกอฮอล์
- คนสูบบุหรี่
- สถานที่ที่มีการสูบบุหรี่
- กาแฟ
- อาหารรสจัด
- สิ่งเร้าปาก เช่น ลูกอม หมากฝรั่ง
- สภาพแวดล้อมที่เคยสูบบุหรี่

ตารางรู้ทันบุหรี บันทึกทุกวันเพื่อปรับพฤติกรรม

เวลาที่อยากสูบ	ความรู้สึกอยาก มาก/ปานกลาง/น้อย	ทำอย่างอื่นแทน การสูบบุหรี	ผล ไม่สูบ/สูบ



ทำอย่างไรดี ถ้ามีอาการ?





เครียด

- เมื่อรู้สึกเครียด ให้หยุดพักสมองชั่วคราว
- เดินออกไปคุยกับคนอื่น
- รดน้ำต้นไม้ ฯลฯ
- โทรศัพท์หาคนที่สบายใจเมื่อได้พูดด้วย
- อ่านหนังสือขำขัน
- อ่านความตลกที่เขียนไว้ และเขียนเพิ่ม
- ทำสมาธิ สูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ 2-3 ครั้ง
- จำไว้ว่าคนไม่สูบบุหรี่ก็มีความเครียดเช่นกัน



หยุดหงิก

- คัดน้ำ บ้วนปาก อมน้ำ
- อาบน้ำ เช็ดตัว
- ออกกำลังกาย
- เลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้รู้สึกหงิกหงิด
- บอกตนเองว่าเป็นอาการขาดนิโคติน อีกไม่นานอาการก็จะหายไป



ปวดหัว มีนหัว ซึม ง่วงนอน

- ล้างหน้า
- ผ้าเย็น
- ยาคุม
- นอนพัก
- ออกกำลังกาย สม่่าเสมอ



ห้องผูก

- ดื่มน้ำอย่างน้อย 2 แก้ว ทันทีที่ตื่นนอน
- เข้าห้องน้ำเวลาเดิม
- ขณะขับถ่ายอ่านหนังสือจำขึ้น ไม่เครียด
- รับประทานผัก ผลไม้รสเปรี้ยว มะละกอสุก
กล้วยน้ำว้าสุก
- ออกกำลังกาย



อยาก!!! นำลายเหนียว เปรี๊ยวปาก

- อมน้ำ หรือบ้วนปาก
- แปรงฟัน (หลังอาหาร กาแฟ)
- รับประทานผลไม้รสเปรี้ยว
- หลีกเลียจากภาพหรือสถานที่ที่ที่ทำให้
อยากสูบ
- คิดถึงเหตุผลที่จะเลิกสูบ
- ทำอย่างอื่น ยึดเวลาให้ได้ 3-5 นาที





นอนไม่หลับ

- ทำสมาธิ น้บหายใจ
- จัดสภาพแวดล้อมให้สงบ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- บอกตนเองว่าการสูบบุหรี่ไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้นอนหลับ



เห็นคนอื่นสูบบุหรี่ก็อยากสูบบุหรี่

- เลี้ยงจากคนสูบบุหรี่
- เลี้ยงสถานที่ที่มีการสูบบุหรี่
- แปร่งฟัน
- อมน้ำ
- บอกตัวเองว่าได้ตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่แล้ว



เหงา ว่าง เบื่อ

- ลุกออกจากที่นั่ง เดิน
- ทำอะไรเพิลิดเพลิน ทำงานบ้าน
- ออกกำลังกาย
- ฟังเพลงคุยกับคนถูกใจ
- ทำตัวให้ยุ่ง ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์



เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่...

- อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ
- ดื่มน้ำหรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวาย
- สูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ และช้า ๆ 2-3 ครั้งเพื่อคลายเครียด
- ทำกิจกรรมอื่น เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ
- บอกตัวเอง เสมอว่าตั้งใจเลิกสูบบุหรี่แน่นอนแล้ว

ใจไม่เด็ด... เลิกทีละมวน

- เลิกสูบมวนแรกให้ได้
- จะจุดมวนที่สองให้คิด...มวนที่แล้วยังไม่สูบได้ไม่เห็นจะเป็นไร
- จะจุดมวนที่สามให้คิด...ก็ทนไม่สูบมาสองมวนแล้ว ไม่เห็นเป็นไร
- ทุก ๆ มวนที่จะจุดสูบ...ให้คิดเช่นนี้
- ผ่านมา 1 วันแล้ว...ก็เมื่อวานไม่ได้สูบลองเลิกอีกสักวัน
- ผ่านมาหลายวันแล้ว...ทนทรมาณไม่สูบมาตั้งหลายวันแล้ว ถ้ากลับไปสูบอีกก็ต้องเริ่มใหม่ เลิกดีกว่า

จริงแล้ว วิธีนี้เขาเรียกว่าเลิกด้วยใจ ที่เด็ดขาดและมั่นคง

ทำอย่างไรดีถ้าผลอใจ

- อย่าประมาท คิดว่าเลิก ได้แล้วลองมวนเคียวคงไม่เป็นไร
- คิดถึงความตั้งใจ ที่จะทำให้สำเร็จ
- คิดถึงความลำบาก กว่าที่จะเลิกสูบได้
- บุหรี่ที่ผลอมายู่ในมือ หาปากกามาขีดเป็น ๓ ตอน เขียนปลาย มวนว่าเปลืองเงิน กลางมวนว่ามะเร็ง และส่วนที่อยู่ใกล้มือว่า ตายเร็ว กว่าที่จะเขียนจบคุณก็หายผลอแล้ว ไม่อยากสูบแล้ว ถ้า ตั้งใจจริงที่จะเลิก
- กล้าปฏิเสธ “ไม่สูบแล้ว” “เลิกสูบแล้ว”



ถ้าหันกลับไปสูบบุหรี่

- ไม่ได้หมายความว่า เป็นคนล้มเหลว
 - อย่างน้อยก็เกิดการเรียนรู้ที่จะระวังในครั้งต่อไป
 - ขอเพียงให้มีความพยายาม มีความตั้งใจจริง
 - จงเตรียมตัวให้พร้อม เริ่มต้นใหม่
 - และหยุดให้ได้ต่อไปตลอดกาล



เลิกสูบบุหรี่วันนี้

- ความสุขรอคุณอยู่ข้างหน้าแล้ว เพียงคุณทิ้ง บุหรี่และ ไม่คิดถึงมันอีกต่อไป
- ถ้าคุณเอาชนะบุหรี่ได้ ก็ไม่มีอะไรลำบากที่จะ ทำไม่ได้อีกต่อไป
- คุณก็เหมือนคนอื่นที่เลิกได้ ถ้าตั้งใจจริง
- ขอให้ทุกคน โชคดีและประสบความสำเร็จ ดั่งที่ตั้งใจ



ภาคผนวก

- ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูบอยากเลิกบุหรี่
- ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูบไม่ลงมือเลิกบุหรี่
- สาเหตุที่ทำให้เลิกบุหรี่ไม่ได้
- เหตุผลที่ทำให้กลับมาสูบใหม่
- กฎหมายที่เกี่ยวข้อง

ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่เลิกบุหรี่

- ราคาแพง
- หาที่สูบลำบาก
- ลูกขอร้อง / แฟนขอร้อง
- สังคมรังเกียจ
- กลัวเป็นโรค
- ที่ทำงานไม่ให้สูบ
- เริ่มเป็นโรค

ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูบลงมือเลิกบุหรี่

- ไม่เชื่อว่าเป็นอันตราย
- ไม่มีใครบอก หรือขอเรื่อง
- ราคาถูก
- เพื่อน ๆ ยังสูบอยู่
- คิดว่าเลิกเมื่อไหร่ก็ได้
- กลัวทำไม่ได้
- ตัด

สาเหตุที่ทำให้เลิกบุหรี่ไม่ได้ (ตัวอย่าง)

- คิดว่าการสูบบุหรี่ทำให้คลายเครียด
- การสูบบุหรี่ทำให้ทำงานได้, คิดออก, มีสมาธิ
- คิดว่าสายไปแล้วสูบมาตั้งนานแล้ว
- คิดว่าจะเลิกเมื่อไรก็เลิกได้
- เห็นผู้สูบบุหรี่บางคนแก่แล้ว แต่ยังคงแข็งแรงดี
- เพราะคิดว่าบุหรี่ที่มีทาร์ และนิโคตินต่ำไม่อันตราย
- คิดว่าใช้ก้านกรอง/อุปกรณ์กรองแล้วคงปลอดภัย
- คิดว่าสูบลดลงแล้ว สูบไม่มาก คงปลอดภัย
- กลัวตาย

เหตุผลที่ทำให้กลับมาสูบใหม่

- ความเครียด
- อยากทดลองว่าเลิกได้จริง
- ประมาท คิดว่ามวนเดียวไม่เป็นไร
- มีงานเลี้ยงสังสรรค์ มีการดื่มเหล้า
- กลุ่มเพื่อน สังคมกระตุ้น
- ต้องการการพึ่งพิง

รัฐบาลไทยได้ผ่านร่างกฎหมายเพื่อควบคุม การสูบบุหรี่หลายฉบับ คือ

- พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2535 ห้ามโฆษณาและส่งเสริมการขาย
- พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535 ห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ
- พระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2544 นำภาษีสุราและยาสูบร้อยละ 2 มาใช้ในการรณรงค์ให้ประชาชนลดการบริโภคสุราและยาสูบ

- พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 ห้ามผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี เสพสุราและยาสูบ
- กระทรวงสาธารณสุขห้ามจำหน่ายยาสูบรวมทั้งห้ามสูบบุหรี่ในสถานพยาบาลทุกแห่ง
- กระทรวงศึกษาธิการห้ามจำหน่ายยาสูบรวมทั้งห้ามสูบบุหรี่ในสถานศึกษา
- กรมประชาสัมพันธ์ห้ามแพร่ภาพการสูบบุหรี่ในการแสดงในโทรทัศน์
- หน่วยงานหลายหน่วยงานจะคัดเลือกผู้สมัครงานที่ไม่สูบบุหรี่เข้าทำงาน



ด้วยความปรารถนาดีจาก
มูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ขอเอกสารคู่มือเลิกบุหรี่ด้วยตนเองได้ที่

มูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน

เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

วงเล็บ คู่มือเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง

หากขอมากกว่า 1 ฉบับ กรุณาติดต่อ

คุณชวลา ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม 0-2278-1828

