

ผลเสียที่เกิดจากบุหรี่

ผลเสียต่อสุขภาพของ ผู้สูบเอง

เกิดขึ้นได้ทุกระบบในร่างกาย ตั้งแต่หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งต่างๆ ถุงลมโป่งพอง โรคปอด หอบหืด ไอเรื้อรัง ภูมิแพ้ หลอดลมอักเสบ ฝุ่นควันพิษ ต่อกระจาก โรคในช่องปาก มีกลิ่นตัว กลิ่นปาก น้าและเลือดสีน้ำตาล-เหลือง โรคทางเดินอาหาร กระดูกพรุน ข้อเสื่อม ข้ออักเสบ รูมาตอยด์ อัมพฤกษ์ อัมพาต เกิดความผิดปกติของอารมณ์ แก่ก่อนวัย มีจรรยาหย่อยบนบวมผิวหนึ่งและหายใจ ใบน้ำขุ่นชัด เป็นหมัน เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ผลเสียต่อสุขภาพของ คนรอบข้าง จากการได้รับควันบุหรี่มือสอง

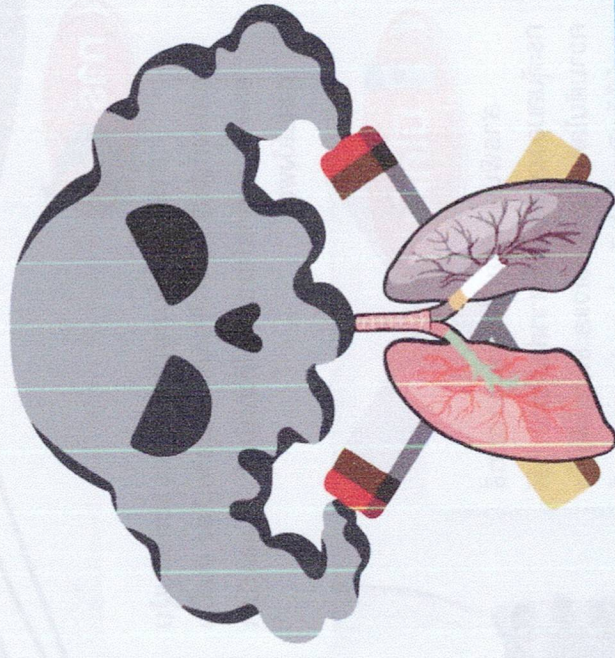
บุคคลรอบข้าง จะได้รับสารพิษต่างๆ ในควันบุหรี่ และมีโอกาสเกิดโรคได้เช่นเดียวกับผู้สูบบุหรี่

- ในสตรีมีครรภ์ ไม่ว่าจากควันบุหรี่มือหนึ่งหรือมือสอง มีผลทำให้ทารกน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัมหรือน้อยกว่าเกณฑ์คลอดก่อนกำหนด เกิดภาวะแทรกซ้อนกับเด็กในครรภ์ ทำให้เกิดการเสียชีวิตและพิการได้สูง นอกจากนี้ยังมีโคตินที่แม่ได้รับจากควันบุหรี่ออกทางน้ำนมได้ ส่งผลให้เด็กได้รับโคตินด้วย
- ในเด็กเล็ก ทำให้เป็นหวัดบ่อยขึ้น เป็นผู้นำหนักหัดทำเรื้อและอาจมีพัฒนาการล่าช้า



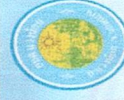
10 เคล็ดลับเลิกบุหรี่

- 1. หาที่ปรึกษา** พยายามจดจำรักษากฎเกณฑ์เล็กๆ น้อยๆ ที่เกี่ยวข้อง
- 2. หาคำสั่งใจ** บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจเลิกสูบเพื่อเป็นการกำลังใจ
- 3. หาเป้าหมาย** วางแผนและกำหนดวันเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญๆ เช่นวันขึ้นปีใหม่
- 4. ไม่รอช้า** ควรเตรียมตัวให้พร้อมทั้งอุปกรณ์เกี่ยวกับบุหรี่ที่พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่ทำมาร่วมกับคนสูบบุหรี่
- 5. ไม่อั้นใจ** เมื่อถึงวันเลิกสูบบุหรี่ ควรเตือนตัวเองความสดชื่นทนทานถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่
- 6. ไม่กระตุ้น** ระหว่างเลิกสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น งดกาแฟ งดแอลกอฮอล์
- 7. ไม่ทนอยู่** เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบบุหรี่ พยายามคลายเครียด โดยการพูดคุยกับเพื่อนหรือคนที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ
- 8. ไม่ยอม** หากิจกรรมต่างๆ ทำหรือออกกำลังกายเพื่อให้สมองปลอดโปร่ง
- 9. ไม่ทักทาย** อย่าคิดว่า การกลับไปสูบบุหรี่เป็นครั้งแรก คงไม่เป็นไร เพราะอาจทำให้หวนกลับไปสูบบุหรี่อีกได้
- 10. ไม่ท้อ** หากหาเวลาไม่ได้ ไม่ได้นานถึงคุณล้มเหลว อย่าน้อย คุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จปรบปรุง



เรียนรู้ไปด้วยกัน

บุหรี่
พิษภัย...



องค์การบริษัทรส่วนเคแอล แวงเวย์

www.waingway.go.th

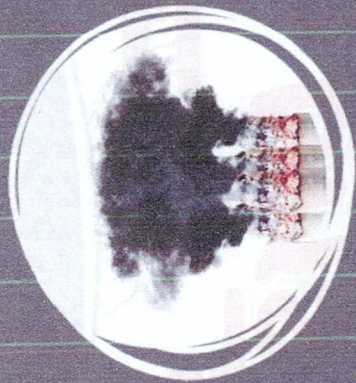
อำเภอเวียงชัย จังหวัดขอนแก่น



fanpage
facebook

สายด่วนยาเสพติด 1165

มารู้จัก สารพิษร้ายในควันบุหรี่



โทษจากบุหรี่เกิดจากสารประกอบในควันบุหรี่ ควันบุหรี่จะมีสารประกอบต่างๆ มากกว่า 4,000 ชนิด สารประกอบเหล่านี้บางชนิดมีคุณสมบัติให้โทษต่อร่างกาย สาเหตุละชนิดสามารถก่อโรคได้แตกต่างกันไป พบว่ามีสารมากกว่า 50 ชนิดในควันบุหรี่ที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งในสัตว์และในคน การสูบบุหรี่เพียง 1 ของต่อวัน ผู้สูบจะต้องสูบบุหรี่มากกว่า 70,000 ครั้งต่อปี ทำให้เนื้อเยื่อในช่องปาก จมูก ช่องคอ และหลอดลมสัมผัสกับควันบุหรี่ตลอดเวลา เนื้อเยื่อที่สัมผัสกับควันบุหรี่โดยตรงจะมีโอกาสเป็นมะเร็งมากกว่า เช่น เนื้อเยื่อของหลอดลม สำหรับอวัยวะอื่นๆ ที่ไม่สัมผัสกับควันบุหรี่จะมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งจากสารในควันบุหรี่ที่ถูกดูดซึมผ่านกระแสเลือด



สารคาร์บอนจะจับอยู่ที่ปอด และรวมตัวกับฝุ่นละอองที่สูดเข้าไป ทำให้เกิดการระคายเคือง อันเป็นสาเหตุของการไอและก่อให้เกิดมะเร็งปอดและโรคถุงลมโป่งพอง



สารพิษตัวร้ายที่อยู่ในระยะออกฤทธิ์กระตุ้นสมองและระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจและชีพจรเต้นเร็ว และทำให้หนักกว่าปกติ แต่ระยะต่อมาจะมีฤทธิ์กดระบบประสาท ทำให้หลอดเลือดตีบลง และเกิดโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจและ ความดันโลหิตสูง



ใช้เป็นยาเบื่อหนู ถ้าได้รับสารนี้มาก จะทำให้หัวใจเป็นอัมพาตและหยุดหายใจได้



สาเหตุของโรคถุงลมโป่งพอง โดยจะไปทำลายเยื่อหลอดลมส่วนปลายและถุงลม



ใช้ในการปรุงแต่งรสชาติและช่วยให้ไม้โคตินดูดซึมเข้าสู่สมองและประสาทเร็วขึ้น มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้เสตา แสบจมูกและหลอดลมอักเสบ



มีผลกระทบต่อดับไตและสมอง ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอดและมะเร็งต่อมลูกหมาก



เป็นก๊าซที่เกิดจากการเผาไหม้ชนิดเดียวกับที่พ่นออกจากท่อไอเสียรถยนต์ ซึ่งจะขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้ผู้สูบบุหรี่ได้รับออกซิเจนน้อยลงไม่ต่ำกว่าร้อยละ 10-15 ร่างกายจึงต้องสร้างเม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้น ทำให้เลือดข้นและหนืดมากขึ้น หัวใจต้องเต้นแรงและทำงานมากขึ้น



ก่อให้เกิดอาการไอ มีเสมหะ ปวดศีรษะ และคลื่นไส้อาเจียน เป็นพิษที่ใช้ในการทำสงคราม โดยสารไนโตรเจนในบุหรี่เป็นพิษที่ทำให้เกิดสารชนิดนี้ และเป็นตัวสกัดกั้นเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับการหายใจหลายตัว ทำให้เกิดความผิดปกติของการเผาผลาญพลังงานที่กล้ามเนื้อหัวใจและที่ปอดเลือด