

# คุณ จะได้ไม่เป็น เหมือนภาพคำเตือน ๑

31 พฤษภาคม 2552

## Tobacco Health Warning

เตือนพิษภัยจากบุหรี่

HKSAR GOVERNMENT WARNING



**SMOKING CAUSES LUNG CANCER**

**WARNING:**

Subleakปากเหม็น

**SMOKING CAUSES BLINDNESS**

Health Authority Warning



Hotline  
131 848



Protect children: **don't make them breathe your smoke**



**SMOKING HARMS UNBORN BABIES**

Health Authority Warning



Smoking may **reduce the blood flow and causes impotence**



Hotline  
131 848



Smoking **clogs the arteries and causes heart attacks and strokes**

# เตือนพิษภัยจากบุหรี่

## ประเด็น

การรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลกประจำปี พ.ศ.2552 คือ **"Tobacco Health Warning"** หรือ **"เตือนพิษภัยจากบุหรี่"** เนื่องจากประชาชนจำนวนมากยังไม่รู้พิษภัยและอันตรายที่แท้จริงจากการใช้ยาสูบ โดยเฉพาะการสูบบุหรี่

คนส่วนใหญ่รู้ว่าการสูบบุหรี่ไม่ดี แต่มีน้อยคนที่จะรู้ว่าไม่ดีอย่างไร มีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตก่อนเวลาจากการสูบบุหรี่เท่าไร

อีกอย่างหนึ่งที่ไม่รู้คือ อำนาจการเสพติดของบุหรี่ร้ายแรงเพียงไร โดยเฉพาะวัยรุ่นที่ทดลองสูบบุหรี่ ส่วนใหญ่ไม่คิดและไม่เชื่อว่าการลองสูบบุหรี่ จะนำไปสู่การเสพติดบุหรี่ที่น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของคนที่ติดบุหรี่จะเลิกสูบได้

การประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทุกคนรู้ถึงพิษภัยและอำนาจการเสพติดของบุหรี่ จึงมีความสำคัญมากในการที่จะทำให้ผู้ที่ติดบุหรี่อยู่แล้ว เกิดความรู้และเกิดแรงบันดาลใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้

คนที่เลิกสูบบุหรี่ได้แล้ว ก็จะระวังที่จะไม่กลับไปสูบบุหรี่

ผู้ปกครองจะได้เตือนลูกหลานไม่ให้ไปลองสูบบุหรี่

วัยรุ่นจะได้เตือนวัยรุ่นด้วยกันไม่ให้ลอง หรือให้กำลังใจให้พยายามเลิกสูบบุหรี่



## การเตือนพิษภัยจากบุหรี่สามารถทำได้หลายช่องทาง

การบอกปากต่อปากระหว่างคนใกล้ชิด ระหว่างบุคลากรสาธารณสุขถึงคนไข้ และประชาชนทั่วไป

การสอนอย่างเป็นระบบในห้องเรียน

การสื่อสารผ่านสื่อมวลชน หนังสือพิมพ์ นิตยสาร วิทยุ โทรทัศน์ และอินเทอร์เน็ต และการพิมพ์คำเตือนบนซองบุหรี่ ซึ่งเป็นการสื่อสารตรงถึงผู้สูบบุหรี่ทุกคน รวมทั้งคนใกล้ชิดอื่น ๆ ทั้งที่สูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่

คุณเองก็สามารถช่วยกันคนละเล็กละน้อยในการทำให้คนไทยสูบบุหรี่น้อยลง โดยการเตือนพิษภัยจากบุหรี่ แก่คนใกล้ชิดคนในครอบครัว และคนอื่น ๆ ในโอกาสและเวทีต่าง ๆ



# สูบบุหรี่กับมะเร็งปอด

## มะเร็งปอด

เป็นโรคแรกที่ได้รับการประกาศว่าเกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ เมื่อสี่สิบกว่าปีมาแล้ว

ช่วงนั้นในประเทศอังกฤษพบว่า คนเป็นมะเร็งปอดเพิ่มขึ้นเพิ่มขึ้น จึงมีการศึกษาวิจัยว่า อะไรเป็นสาเหตุ โดยความสงสัยเบื้องต้นส่วนใหญ่คิดว่ามาจากมลพิษในอากาศจากการที่มีรถยนต์วิ่งมากขึ้นในขณะนั้น

แต่ผลการวิจัยกลับพลิกลือคที่พบว่า มะเร็งปอดสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ไม่ใช่มลพิษในอากาศ โดยร้อยละ 80 ถึง 90 ของผู้ที่เป็นมะเร็งปอดมาจากการสูบบุหรี่ หรือได้รับควันบุหรี่มือสอง

การวิจัยต่อ ๆ มาพบว่า ในควันบุหรี่มีสารก่อมะเร็งจำนวนมาก มากที่สุดกว่าสารก่อมะเร็งที่มนุษย์จะได้รับจากแหล่งอื่น ๆ

## ปัจจุบันนี้

ทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากมะเร็งปอดปีละ 1,200,000 คน โดย 80 ถึง 90% เป็นผลจากการสูบบุหรี่หรือได้รับควันบุหรี่มือสอง

ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมหาแพทย์ เมื่อมีอาการจากมะเร็งปอดแล้ว เช่น ไอเรื้อรัง ไอมีเสมหะมีเลือดปน หรืออาการที่เกิดจากมะเร็งปอดลามไปที่อื่นแล้ว เช่น ลามไปสมองเป็นอัมพฤกษ์ เจ็บหน้าอก เหนื่อยง่าย ปวดหลัง หรืออาการทั่วไป เช่น น้ำหนักลด อ่อนเพลีย เป็นต้น

การตรวจหามะเร็งปอดด้วยเครื่องมือใหม่ ๆ เช่น คอมพิวเตอร์ทอมสแกนดิต่าง ๆ ก็ไม่ได้เพิ่มโอกาสรอดชีวิตในผู้สูบบุหรี่เท่าไร

วิธีป้องกันมะเร็งปอดที่ดีที่สุด จึงอยู่ที่การไม่สูบบุหรี่ หรือไม่ให้ได้รับควันบุหรี่มือสอง และหลีกเลี่ยงการสูดดมสารเคมีต่าง ๆ



ภาพคำเตือนแสดงภาพถ่ายจากการผ่าศพ ผู้ป่วยมะเร็งปอดที่เสียชีวิต มะเร็งปอดอาจจะมีขนาดเล็กในปอด แต่ลามไปที่อื่นถ้าได้เสียชีวิตได้



**WARNING:**  
SMOKING CAUSES LUNG CANCER  
QUIT: 1-800-4-38-2000

ภาพคำเตือนแสดงมะเร็งหลอดลม ที่เห็นจากการส่องกล้องตรวจเนื้อมะเร็ง มีเลือดออกง่าย ทำให้ไอเป็นเลือด



# สูบบุหรี่กับโรคหัวใจ

## โรคหัวใจ

โรคหัวใจกับโรคมะเร็งปอดเป็นสองโรคที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่บ่อยที่สุดของ  
คนสูบบุหรี่

สารพิษมากมายในควันบุหรี่จะทำให้เกิดความผิดปกติของระดับไขมันในเลือด

**โดยทำให้ไขมันชนิดที่ลดลง ไขมันชนิดไม่ดีเพิ่มขึ้น**

สารพิษเหล่านี้ ยังทำให้เกล็ดเลือดเกาะตัวกันง่ายขึ้น

ทำให้เลือดมีความหนืดเพิ่มขึ้น

ขณะเดียวกันสารพิษในควันบุรียังทำให้เกิดอนุมูลอิสระจำนวนมาก ซึ่งทำให้เกิดการอักเสบของผนังหลอดเลือด ทำให้เกล็ดเลือดและเม็ดเลือดขาวมาเกาะที่บริเวณที่อักเสบนี้

## การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้...

ผนังหลอดเลือดทั่วตัวค่อย ๆ ตีบลง

การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ เกิดขึ้นในคนที่ได้รับควันบุหรี่มือสองด้วย นอกจากนี้  
ในควันบุรียังมีก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ก๊าซชนิดเดียวกับที่ทันออกจาก  
**ท่อไอเสียรถยนต์** ทำให้เลือดรับออกซิเจนได้น้อยลง

โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ มีสาเหตุมาจากความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันใน  
เลือดสูง การขาดการออกกำลังกาย ความเครียดและการสูบบุหรี่

แต่การสูบบุหรี่จะเป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุด เนื่องจากมีคนไทยสูบบุหรี่ 10 ล้าน  
คนเศษ และมีอีก 16 ล้านคน ที่ได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้าน  
ประมาณหนึ่งในสี่ของคนที่เป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบเป็นผลมาจากการ  
สูบบุหรี่

การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญที่สุดของคนที่ยังมีชีวิตจากโรคหัวใจในวัยกลาง  
คน เกือบหนึ่งในสามของคนที่ยังมีชีวิตกะทันหัน จะไม่รู้มาก่อนว่าตัวเอง  
เส้นเลือดหัวใจตีบ ที่เหลือจะมีอาการเจ็บแน่นหน้าอก หรือเหนื่อยง่าย  
เวลาออกกำลังกาย

ปัจจุบันนี้ แม้ผลการรักษาผู้ป่วยโรคเส้นเลือดหัวใจตีบจะดีขึ้นมาก แต่ค่ารักษา  
พยาบาลก็แพงมาก และต้องกินยาไปตลอดชีวิต การเลิกสูบบุหรี่จะลด  
โอกาสการเสียชีวิตจากโรคหัวใจวายกะทันหันลงได้มาก



Smoking clogs the arteries  
and causes heart attacks  
and strokes

ภาพคำเตือนแสดง

การมาอุดตันหลอดเลือดหัวใจ  
จากการสูบบุหรี่



ภาพคำเตือนแสดง

การเสียชีวิตที่หัวใจวายกะทันหัน  
จากโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ  
จากการสูบบุหรี่



ควันบุหรี่ทำให้  
หัวใจวาย  
ตาย

ภาพคำเตือนแสดง

ผู้ป่วยโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ  
ที่มีอาการหนัก ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ  
มีภาพคำเตือนหัวใจตาย ช็อกทางขวา

# สูบบุหรี่กับโรคถุงลมโป่งพอง

## โรคถุงลมโป่งพอง

เป็นโรคที่คนสูบบุหรี่เป็นมากที่สุด  
เพราะปอดเป็นอวัยวะที่ได้รับความเสียหายมากที่สุด  
ทุกครั้งที่คุณสูบบุหรี่ สารพิษจากควันบุหรี่จะเกาะรอบและก่อให้เกิดการอักเสบ  
แก่ส่วนต่าง ๆ ของหลอดลมและเนื้อปอด  
เนื้อเยื่อปอดส่วนปลายที่สุดเป็นถุงลมขนาดเล็กที่จะค่อย ๆ ถูกทำลายโดย  
ควันบุหรี่ไปทีละน้อย ๆ  
แต่เนื่องจากธรรมชาติสร้างให้ปอดมีสมรรถภาพรองรับการใช้งานมากกว่า  
ปกติถึง 100% อาการเหนื่อยจึงเกิดขึ้น หลังจากเนื้อปอดถูกทำลายไป  
เกินกว่า 50% แล้ว  
คนสูบบุหรี่มา 10 ถึง 20 ปี แล้วยังอาจไม่มีความรู้สึกเหนื่อยง่าย  
แต่หากเอาคนที่สูบบุหรี่กับคนไม่สูบบุหรี่มาวิ่งแข่งกัน คนสูบบุหรี่จะสู้นคนไม่  
สูบบุหรี่ไม่ได้ แม้จะสูบบุหรี่มาไม่นานก็ตาม เนื่องจากปอดบางส่วนได้  
ถูกทำลายไปแล้ว

## อาการของโรค

ผู้สูบบุหรี่ที่เป็นโรคถุงลมโป่งพองที่มีอาการเหนื่อยแล้ว อาการเหนื่อยจะ  
ค่อย ๆ เป็นมากขึ้น แรก ๆ จะเหนื่อยเวลาออกกำลังกาย ต่อไปอาการ  
เหนื่อยจะค่อย ๆ เป็นมากขึ้น จนรายที่เป็นมาก ๆ อยู่เฉย ๆ ก็เหนื่อย  
หอบ หากจะให้ใช้ชีวิตที่ยืนยาวขึ้น ก็ต้องให้ออกซิเจนตลอดเวลา  
คนที่ เป็นโรคถุงลมโป่งพองจะมีโอกาสปอดฉีกได้บ่อย และเกิดปอดบวม  
ซ้ำซากจนเสียชีวิต



ภาพคำเตือนแสดง  
ผู้ป่วยโรคถุงลมโป่งพอง ที่มีอาการ  
เหนื่อยหอบ มือถือหลอดขยายพ่นขยาย  
หลอดลม เพื่อช่วยลดอาการเหนื่อย



ภาพคำเตือนแสดง  
ผู้ป่วยโรคถุงลมโป่งพองที่หายใจไม่ออก  
จนต้องใส่เครื่องช่วยหายใจในไอซียู



ภาพคำเตือนแสดง  
หน้าตัดของเนื้อปอดของคนที่ไม่  
สูบบุหรี่ (สีแดง) กับเนื้อปอด  
ของคนที่สูบบุหรี่ จะเป็น  
โรคถุงลมโป่งพอง (สีเทา -ดำ)

# สูบบุหรี่กับการเป็นอัมพาต

## เป็นอัมพาต

เป็นข่าวชิ้นหน้าหนึ่งในหนังสือพิมพ์อยู่หลายวัน เมื่อ ชาย เมืองสิงห์ ป่วยเป็นอัมพาต แขนขาข้างขวาไม่มีแรงจากการสูบบุหรี่ ชาวบ้านบอกว่าเส้นเลือดในท้อง และเส้นเลือดที่ขาซ้ายของ ชาย เมืองสิงห์ ก็ตีบด้วย

การตีบของเส้นเลือดในสมองเป็นผลจากสารพิษในควันบุหรี่ เช่นเดียวกับการตีบของเส้นเลือดหัวใจ

ถ้าผู้ป่วยรู้เร็วเส้นเลือดในสมองตีบแต่ยังไม่ถึงขั้น หรือขั้นแต่เส้นเลือดขนาดเล็ก ผู้ป่วยก็จะเป็นอัมพาต แต่หากขั้นที่เส้นเลือดขนาดใหญ่ ก็จะเป็นอัมพาต

เส้นเลือดที่ตีบนี้ จะแข็งเปราะ และแตกได้ง่าย เมื่อเส้นเลือดแตกจะมีเลือดออกในสมองซึ่งส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะเสียชีวิต

ถ้าขั้นที่เส้นเลือดขนาดเล็กมากหรือเส้นเลือดฝอย จะไม่เป็นอัมพาต หรืออัมพาต แต่เนื้อสมองที่เลี้ยงด้วยเส้นเลือดฝอยที่ตีบจะตายเป็นหย่อม ๆ ทำให้ความผิดปกติบางอย่างหายไป หรือมีอาการสมองเสื่อม การตีบของเส้นเลือดที่ขาจะทำให้ขาชาตเลือด เกิดอาการขาเฝ้าได้



**ศิลปินแห่งชาติ ชาย เมืองสิงห์ ถูกหามส่ง SW. กระทบหิน**  
**เส้นเลือดในสมองตีบ มีอัมพาต**

เมื่อวัน ๒๒ มกราคม ๒๕๕๖ นายชาย เมืองสิงห์ ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์ ได้รับแจ้งจากโรงพยาบาลศิริราชว่า นายชาย เมืองสิงห์ มีอาการเส้นเลือดในสมองตีบ และมีอัมพาต ขาขวาไม่มีแรง และขาซ้ายชาต

นายชาย เมืองสิงห์ เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลศิริราช เมื่อวันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๕๖ และได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเส้นเลือดในสมองตีบ และมีอัมพาต ขาขวาไม่มีแรง และขาซ้ายชาต

นายชาย เมืองสิงห์ เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลศิริราช เมื่อวันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๕๖ และได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเส้นเลือดในสมองตีบ และมีอัมพาต ขาขวาไม่มีแรง และขาซ้ายชาต

# สูบบุหรี่กับการเกิดมะเร็งในที่ต่าง ๆ

## การเกิดมะเร็ง

ทุกครั้งที่คุณสูบบุหรี่ หรือคนที่ไม่สูบบุหรี่ แต่หายใจเอาควันบุหรี่เข้าสู่ปอด สารก่อมะเร็งหลายชนิดในควันบุหรี่จะสัมผัสกับอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายคุณ

ที่สัมผัสโดยตรงโดยการหายใจ คือ ช่องปาก ลำคอ กล่องเสียง หลอดลม และปอด

ที่สัมผัสโดยการกลืนสารก่อมะเร็ง คือ หลอดอาหาร และ กระเพาะอาหาร

ที่สัมผัสผ่านกระแสเลือด คือ เม็ดเลือดขาว ตับอ่อน ปากมดลูก

ที่สัมผัสโดยสารก่อมะเร็งถูกขับออกทางปัสสาวะ คือ ไต และกระเพาะปัสสาวะ

รวมแล้วควันบุหรี่ทำให้เกิดมะเร็งถึง 10 อวัยวะด้วยกัน

ในคนไม่สูบบุหรี่ที่หายใจเอาควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบเข้าสู่ร่างกาย จะสามารถตรวจพบสารก่อมะเร็งในปัสสาวะได้ และมีโอกาสเป็นมะเร็งได้

ควันบุหรี่จึงเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งที่สำคัญที่สุดของมนุษย์

ในคนที่หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับควันบุหรี่ได้จริง ๆ

โอกาสที่จะเกิดมะเร็งจะลดลงไปถึงหนึ่งในสาม

จึงมีการขนานนามภริษัษณ์บุหรี่ว่าเป็น "บริษัษณ์มะเร็ง"



**WARNING:**  
SMOKING CAUSES  
NECK CANCER  
QUIT 1800-438-200

ภาพข้างเคียงแสดง  
ก้อนมะเร็งที่รังคอตามอกรก  
จากมะเร็งในลำคอที่เกิดในคนสูบบุหรี่



**สูบแล้วเป็นมะเร็ง  
ของปาก**

ภาพข้างเคียงแสดง  
มะเร็งริมฝีปากในคนที่สูบบุหรี่



**สูบแล้ว เป็นมะเร็ง  
กล่องเสียง**

ภาพข้างเคียงแสดง  
ผู้ป่วยมะเร็งกล่องเสียง หลังผ่าตัด  
กล่องเสียงออกและผู้ป่วยหายใจ  
ผ่านรูเจาะที่คอ



مصرف سگار ار عواطل عده  
بروز سرطان دهان و لب  
میباشد این نوع سرطان مشکلاتی  
در جوینب و بلعندن ایجاد می نماید

استعمال دخانیات سبب بروز آسیب  
های جدی به مخاط دهان و زبان و در  
نهایت سرطان زبان می شود

# ควันบุหรี่มือสองกับการทำร้ายเด็ก

## ควันบุหรี่มือสอง

หรือการได้รับควันบุหรี่ในคนที่ไม่สูบบุหรี่ สามารถทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ เช่นเดียวกับคนที่สูบบุหรี่

เพราะควันบุหรี่มือสองประกอบด้วยสารพิษและสารก่อมะเร็งเช่นเดียวกับที่ผู้สูบบุหรี่สูดเข้าสู่ร่างกาย

สารพิษในควันบุหรี่มือสองเป็นอันตรายต่อทางเดินหายใจและร่างกายของเด็กมากกว่าผู้ใหญ่

เพราะเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของเด็ก ๆ ยังอยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต และโดยเฉพาะเด็กเล็กจะหายใจเร็วกว่าผู้ใหญ่มาก สารพิษในควันบุหรี่ จึงเข้าสู่ร่างกายเด็ก ๆ มาก

เด็กที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง จะเกิดการติดเชื้อทางเดินหายใจบ่อย เป็นหวัดบ่อย หลอดลมอักเสบจนถึงปอดบวม เกิดหอบหืด การเจริญเติบโตของปอดไม่เต็มที่ และเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหลาย

บ้านเป็นที่ที่เด็ก ๆ ได้รับควันบุหรี่มือสองมากที่สุด

การที่มีคนสูบบุหรี่อาศัยอยู่ในบ้าน ยังเพิ่มความเสี่ยงที่เด็ก ๆ ในบ้านนั้น กลายเป็นคนสูบบุหรี่เมื่อโตขึ้น



ภาพคำเตือนสื่ออันตรายของควันบุหรี่ต่อคนใกล้ชิด โดยเฉพาะต่อเด็ก



ภาพคำเตือนแสดงเด็กที่ป่วยรักษาตัวในโรงพยาบาลจากการได้รับควันบุหรี่จากผู้สูบบุหรี่



ภาพคำเตือนแสดงอันตรายของควันบุหรี่ต่อเด็กในครรภ์ ทำให้คลอดก่อนกำหนด และเพิ่มความเสี่ยงเสียชีวิต



# สูบบุหรี่กับการเสียชีวิต

## การเสียชีวิต

บุหรี่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตก่อนเวลาอันควรที่ป้องกันได้ที่สำคัญที่สุดของมนุษย์  
ทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ปีละ 5.4 ล้านคน หรือวันละ 14,794 คน  
นาทีละ 10 คน

ประเทศมหาอำนาจทางการแพทย์อย่างสหรัฐอเมริกา มีผู้เสียชีวิตจากการ  
สูบบุหรี่

**ปีละ 440,000 คน**

**วันละ 1,205 คน**

**นาทีละเกือบ 1 คน**

ประมาณหนึ่งในสามของคนที่ตั้งใจสูบบุหรี่และสูบไปเรื่อย ๆ โดยไม่หยุด สุดท้าย  
จะเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่

ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ปีละ 42,000 คน และคนที่ไม่สูบ  
บุหรี่ แต่เสียชีวิตจากการได้รับควันบุหรี่มือสองอีกประมาณ 4,000 -  
5,000 คน

สาเหตุที่การสูบบุหรี่ทำให้คนตายมากมายก็เพราะในควันบุหรี่มีสารพิษอยู่  
นับร้อยชนิด และมีสารก่อมะเร็งหลายสิบชนิด

ที่สำคัญอำนาจการเสพติดที่รุนแรงทำให้คนที่ติดบุหรี่แล้ว แม้อยากจะเลิก  
สูบ ส่วนใหญ่ก็เลิกไม่สำเร็จต้องตกเป็นทาสสูบไปจนถึงป่วย หรือ  
เสียชีวิต



ภาพคำเตือนสื่อ  
การรณรงค์ให้ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่  
จากการสูบบุหรี่



**Smokers die younger**

ภาพคำเตือนสื่อ  
ถ่ายจากทางของทศ ผู้ที่เสียชีวิต  
จากการสูบบุหรี่ อีกชนบรยาย  
"ผู้สูบบุหรี่จะเสียชีวิต  
เมื่ออายุถึงน้อยกว่า"



**WARNING:  
SMOKING CAN CAUSE A SLOW  
PAINFUL DEATH  
QUIT: 1800-438-2000**

ภาพคำเตือนแสดง  
ผู้ป่วยหนักในไอซียู  
อีกชนบรยายว่า  
"การสูบบุหรี่ทำให้ตายอย่างช้า ๆ  
และยาวนาน"

# สูบบุหรี่กับการแก่ก่อนวัย

## แก่ก่อนวัย

สารพิษนับร้อยชนิดในควันบุหรี่จะถูกดูดซึมผ่านปอดเข้าสู่กระแสเลือด สารพิษที่อยู่ในเลือดเหล่านี้ จะไหลเวียนไปยังทุกเนื้อเยื่อทุกอวัยวะของร่างกาย

สารพิษจากควันบุหรี่เป็นแหล่งของการเกิดอนุมูลอิสระที่สำคัญที่สุดของคนเรา

สารพิษเหล่านี้ ทำให้เกิดการอักเสบและอุดตันของเส้นเลือดฝอยในอวัยวะต่าง ๆ ทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ น้อยลง

สารพิษเหล่านี้ ยังทำให้เกิดการอักเสบและการทำลายเนื้อเยื่อ และคอลลาเจน ในอวัยวะต่าง ๆ ที่ปรากฏชัดที่สุดคือได้ผิวหนัง ทำให้ผิวหนังแห้งกร้าน และเหี่ยวย่นเร็วขึ้น

ในคนที่สูบบุหรี่นาน ๆ โดยเฉพาะอวัยวะจะแก่กว่าคนไม่สูบบุหรี่ประมาณสิบปี



ภาพคำเตือนเมื่อหนูและแมลงสาบตาย อีกชนวนบรรยายว่า ในควันบุหรี่มีสารพิษที่ใช้ในการฆ่าหนู และแมลงสาบอยู่ด้วย สารเหล่านี้ จะทำลายเนื้อเยื่อในร่างกายคนสูบบุหรี่



SMOKING CAN ACCELERATE AGING OF SKIN

ภาพคำเตือนเมื่อ การสูบบุหรี่ ทำให้หน้าแก่ก่อนวัย อีกชนวนบรรยายว่า การสูบบุหรี่ทำให้ผิวแห้งเหี่ยวเร็วขึ้น



ภาพคำเตือนเมื่อ การสูบบุหรี่ ทำให้หน้าเหี่ยวเร็ว

# สูบบุหรี่กับสมรรถภาพทางเพศเสื่อม

## สมรรถภาพทางเพศเสื่อม

เป็นคำเตือนที่ใช้กันแพร่หลายในหลายประเทศ สมรรถภาพทางเพศเสื่อมเกิดจากสารพิษในควันบุหรี่ทำให้เกิดการตีบตันของเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะเพศ ทำให้เลือดไปเลี้ยงน้อยลง นอกจากเลือดไปเลี้ยงอวัยวะเพศน้อยลงแล้ว **ประสาทที่ควบคุมเกี่ยวกับการแข็งตัวของอวัยวะเพศก็ได้รับผลกระทบไปด้วย** ผลจากการที่เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงประสาทตีบตัน

ที่กล่าวแล้วเป็นผลจากสารพิษในควันบุหรี่ที่มีต่ออวัยวะเพศโดยตรง แต่คนสูบบุหรี่จำนวนมากเกิดสมรรถภาพทางเพศเสื่อมเพราะสูบบุหรี่จนเป็นโรคอื่นๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ เช่น โรคหัวใจ โรคอัมพฤกษ์หรืออัมพาตจากเส้นเลือดในสมองตีบ โรคถุงลมโป่งพองหรือโรคมะเร็งต่าง ๆ โรคเหล่านี้โดยตัวของโรคเองและยารักษาโรคที่ใช้หลายชนิดก็ทำให้สมรรถภาพทางเพศเสื่อมได้



**Smoking may *reduce* the blood flow and causes impotence**

ภาพคำเตือน  
บุหรี่ที่อบ เพื่อสื่อถึง  
การที่อ่อนสมรรถภาพทางเพศ  
อีกขบวนการ  
การสูบบุหรี่ทำให้เลือด  
ไปเลี้ยงอวัยวะเพศน้อยลง  
ทำให้สมรรถภาพเสื่อมได้



**Smoking may *reduce* the blood flow and causes impotence**

ภาพคำเตือนแสดง  
ภาพเส้นเลือดไปเลี้ยงอวัยวะเพศ  
ลดลง เป็นสาเหตุของสมรรถภาพ  
ทางเพศเสื่อม



**ถามหรือขังว่า  
รูปร่างของคุณคิดอย่างไร?**

**รูปร่างของคุณคิดว่า  
คุณควรหยุดสูบบุหรี่**

การสูบบุหรี่  
และสมรรถภาพทางเพศเสื่อมได้  
Smook can cause impotence.

**NHS**  
บริการสุขภาพแห่งชาติ

# บุหรี่ติดแล้ว เลิกยาก

## เลิกบุหรี่

การติดบุหรี่เข้าข่ายเงื่อนไขคุณสมบัติของการติดยาเสพติดทุกประการคือ

1. ผู้เสพต้องเสพรัง ๆ ที่รู้ว่า สิ่งที่เขาเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
2. ในคนที่ติดบุหรี่ หากไม่ได้เสพจะเกิดอาการต่าง ๆ นานา ที่เรียกว่า **เสียนยา**
3. อาการเสียนยาที่เกิดจากการไม่ได้เสบบุหรี่จะหายไปทันทีที่สูบบุหรี่

สารที่เป็นตัวการที่ทำให้เกิดการเสพติดในควันบุหรี่ คือ สารนิโคติน

สารนิโคตินพบเฉพาะในใบยาสูบตามธรรมชาติ

นิโคตินจะออกฤทธิ์ที่สมอง โดยจะขึ้นถึงสมองภายในเจ็ดวินาทีที่สูดควัน  
บุหรี่เข้าสู่ปอด

นิโคตินจะออกฤทธิ์กระตุ้นสมอง ทำให้ประสาทตื่นตัว ทำให้รู้สึกสบาย  
ปัญหาอยู่ที่ว่าในคนที่ติดบุหรี่ เมื่อไรที่ระดับนิโคตินในเลือดลง จะเริ่มรู้สึก  
ไม่สบาย เกิดอาการอยากบุหรี่ ต้องหาบุหรี่ยาสูบ เป็นวงจรเช่นนี้ไปเรื่อย  
ผู้ที่ติดบุหรี่แล้วส่วนใหญ่ แม้อยากจะเลิกและพยายามที่จะเลิก แต่ส่วนใหญ่  
จะเลิกไม่สำเร็จ ต้องสูบท่อไปจนกว่าจะเลิกได้ และอีกจำนวนมากเลิก  
สูบ พร้อม ๆ กับการเสียชีวิต



ภาพทำเสียนยา  
อาการจากการเสพติดที่สูงมากของบุหรี่  
ผู้ติดบุหรี่ยาสูบทุกชนิด



Smoking is highly addictive,  
don't start

ภาพทำเสียนยา  
การติดบุหรี่ยาสูบทุกชนิด  
อีกบรรณาย  
บุหรี่ยาสูบทุกชนิด  
อย่าสูบ



Smoking is highly addictive,  
don't start

ภาพทำเสียนยา  
ผู้ป่วยจากการสูบบุหรี่  
ไม่สบาย ได้รับไม่สบาย  
แต่ก็ยังเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้  
อีกบรรณาย  
บุหรี่ยาสูบทุกชนิด  
อย่าสูบ



36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830

www.ashthailand.or.th หรือ www.smokefreezone.or.th

e-mail : ashthal@asianet.co.th

© 2004 2005