

เลิกสูบบุหรี่ คุณทำได้



กว่า
100 เหตุผลที่ต้อง
เลิกสูบบุหรี่

เอกสารเผยแพร่โดย องค์การอนามัยโลก
วันงดสูบบุหรี่โลก 2021



ศ.นพ.ประทีป วาทีสารภกิจ
ประธานมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

- ยาสูบทำให้คนตายมากกว่า ปีละ 8 ล้านคน

- คนที่สูบบุหรี่เสี่ยงที่จะมี
อาการรุนแรง และเสียชีวิต
มากกว่า หากติด เชื้อโควิด-19



1. คนสูบบุหรี่มีความเสี่ยง
มากขึ้นที่จะเกิดโรค

โควิด-19

รุนแรงและเสียชีวิต



COVID-19
ทำลายปอด

**บริษัทบุหรี่ยิ่งทำให้
ปอดตกอยู่ในอันตราย**

#เปิดโปงธุรกิจยาสูบ

World Health Organization

f ashthailand  มุขนิมิตรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



การสูบบุหรี่ส่งผลกระทบต่อภาพลักษณ์ของคุณทันที

2. ทุกอย่างเหม็นหมด ตั้งแต่ ผิวหนังของคุณจนถึงทุกสิ่งในบ้าน เสื้อผ้า นิ้วมือ และลมหายใจของคุณ
3. ฟันเหลือง และฟันมีคราบหินปูนมากขึ้น
4. การสูบบุหรี่และเคี้ยวยาสูบ ทำให้ลมหายใจเหม็น
5. ผิวหนังของคุณจะเหี่ยวยุบ ทำให้ดูแก่เร็วขึ้น การสูบบุหรี่ทำให้ผิวหนังแก่เร็ว โดยการทำลายโปรตีนที่รักษาความยืดหยุ่นของผิวหนัง ทำให้วิตามิน A ลดลง และเลือดไปเลี้ยงผิวหนังน้อยลง
6. รอยเหี่ยวยุบของผิวหนังเหล่านี้ จะปรากฏชัดกว่าที่ริมฝีปากและตา อีกทั้งยังทำให้ผิวแห้งและกร้าน
7. การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงเกิดโรคสะเก็ดเงิน (psoriasis) โรคอักเสบของผิวหนังที่คัน มีน้ำเหลืองเยิ้ม ผื่นสีแดงกระจายทั่วร่างกาย



https://www.youtube.com/watch?v=2NaQVMMi720&feature=emb_logo



การสูบบุหรี่ ไม่ได้เป็นอันตรายเฉพาะคุณ

มันคุกคามสุขภาพของเพื่อนคุณและครอบครัวด้วย

8. มีคนตายมากกว่าปีละ 1 ล้านคนจากการได้รับควันบุหรี่มือสอง
9. คนไม่สูบบุหรี่ที่ได้รับควันบุหรี่มือสองเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งปอด
10. บุหรี่ซิกาเรตเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดอุบัติเหตุไฟไหม้ จนทำให้คนเสียชีวิต
11. บุหรี่ไฟฟ้า ทำให้คนที่ไม่สูบบุหรี่ได้รับนิโคตินและสารเคมีที่เป็นอันตรายอื่น ๆ
12. การได้รับควันบุหรี่มือสองเพิ่มความเสี่ยงการติดเชื้อวัณโรค และเชื้อวัณโรคจะลุกลามจนโรคกำเริบขึ้น
13. การได้รับควันบุหรี่มือสองสัมพันธ์กับการเป็นเบาหวานในผู้ใหญ่



การสูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้า ใกล้เคียง ๆ

ความปลอดภัยของเด็กส่งผลกระทบต่อสุขภาพและ

14. ลูกของคนสูบบุหรี่ สมรรถนะการทำงานของปอดจะลดลง ส่งผลกระทบต่อเนื้อปอดเร็วขึ้นเมื่อเป็นผู้ใหญ่
15. การสัมผัสน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้าของเด็กเป็นอันตรายมาก มีความเสี่ยงที่อุปกรณ์สูบบุหรี่ไฟฟ้าจะรั่วไหล หรือเด็กกลืนกินน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้าโดยอุบัติเหตุ
16. มีรายงานถึงการได้รับอันตรายรุนแรงมากจากบุหรี่ไฟฟ้า จากการถูกไฟลวก ไฟไหม้ และการระเบิดของบุหรี่ไฟฟ้า
17. เด็กนักเรียนที่ได้รับอันตรายจากควันบุหรี่มือสอง เสี่ยงที่จะเป็นหืดจากการอักเสบของหลอดลมและปอด
18. เด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบที่ได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้าน อาจเกิดโรคของหูส่วนกลาง และอาจนำไปสู่การได้ยินลดลงหรือหูหนวก
19. การเลิกสูบบุหรี่ลดความเสี่ยงที่เด็กจะเกิดโรคต่าง ๆ จากการได้รับควันบุหรี่มือสอง เช่น โรคทางเดินหายใจ (อาทิ โรคหืด) และการติดเชื้อของหู



การสูบบุหรี่ ส่งผลเสียต่อสังคม

20. คุณต้องการที่จะเป็นแบบอย่างที่ดีของลูกหลาน เพื่อน และคนที่คุณรัก
21. การสูบบุหรี่สามารถส่งผลในทางลบต่อการปฏิสัมพันธ์และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
22. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้ไม่มีข้อจำกัดที่คุณจะไปที่ไหนก็ได้ คุณสามารถเข้าสังคมโดยไม่รู้สึกรอคอคเดียว หรือต้องแอบไปสูบบุหรี่ข้างนอก
23. เลิกสูบบุหรี่จะทำให้คุณทำงานได้มากขึ้น ไม่ต้องหยุดพักเพื่อไปสูบบุหรี่ขณะที่ทำงาน



บุหรี่มีราคาแพง

ถ้าคุณเลิกสูบบุหรี่จะมีเงินไปใช้ในสิ่งที่สำคัญกว่า

24. มีการศึกษาหนึ่งพบว่า ผู้สูบบุหรี่เฉลี่ยแล้วสูญเสียเงินไปเท่ากับ 1.4 ล้านดอลลาร์ จากค่าใช้จ่ายซื้อบุหรี่ การรักษาพยาบาล และจากค่าตอบแทนที่ได้รับน้อยลงจากการสูบบุหรี่ และการได้รับอันตรายจากควันบุหรี่มือสอง
25. การสูบบุหรี่ส่งผลต่อสุขภาพ ทำให้เสี่ยงที่จะขาดงาน
26. การสูบบุหรี่ส่งผลต่อความยากจนของครอบครัว โดยเบียดบังเงินที่จะใช้เพื่อความต้องการพื้นฐาน เช่น อาหารหรือที่อยู่อาศัย ด้วยการใช้จ่ายเงินไปกับการสูบบุหรี่
27. การสูบบุหรี่เป็นภาระต่อเศรษฐกิจของโลก ด้วยค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ และการขาดรายได้จากการเจ็บป่วยประมาณ 1.4 ล้านล้านดอลลาร์ต่อปี



การสูบบุหรี่ ส่งผลลบต่อการเจริญพันธุ์

28. คนที่สูบบุหรี่จะมีบุตรยาก การเลิกสูบบุหรี่ ทำให้ตั้งครรภ์ได้ง่ายขึ้น ลดความเสี่ยงที่จะคลอดก่อนกำหนด เด็กคลอดน้ำหนักตัวน้อยและแท้งลูก
29. การสูบบุหรี่ทำให้เกิดความผิดปกติของการแข็งตัวขององคชาต การสูบบุหรี่ทำให้เลือดไปเลี้ยงองคชาตลดลงทำให้องคชาตไม่แข็งตัว ความผิดปกติของการแข็งตัวจะคงอยู่หรือเป็นอย่างถาวร ถ้าผู้สูบบุหรี่ไม่เลิกสูบขณะอายุยังน้อย
30. การสูบบุหรี่ลดจำนวนเชื้ออสุจิ ลดการเคลื่อนไหว และทำให้รูปร่างของเชื้ออสุจิผิดปกติ



ยาสูบทุกชนิดเป็นอันตรายถึงชีวิต

31. ทุก ๆ ปี กว่า 8 ล้านคนตายจากการสูบบุหรี่
32. ยาสูบฆ่าเครื่องหนึ่งของผู้สูบ การใช้ยาสูบไม่ว่าประเภทใด ๆ ทำลายสุขภาพ และทำให้เกิดโรคร้ายแรงต่าง ๆ
33. การสูบบารากู่ มีอันตรายเช่นเดียวกับยาสูบชนิดอื่น ๆ
34. ยาสูบชนิดเคี้ยวทำให้เกิดมะเร็งช่องปาก ฟันหลุดร่วง ฟันเหลือง ฝ้าขาวในปาก และโรคเหงือก
35. นิโคตินในบุหรี่เคี้ยว ดูดซึ่มง่ายกว่าบุหรี่ที่ใช้สูด ทำให้เสพติดมากกว่า



เมื่อคุณสูบบุหรี่ คุณกำลังสนับสนุนเงิน

แก่ธุรกิจที่ทำนาบนหลังชาวไร่ยาสูบ หาผลประโยชน์จากเด็ก ๆ

แพร่กระจายโรค **และทำให้คนตาย**

36. ชาวไร่ยาสูบ เจ็บป่วยจากการสัมผัสนิโคตินจากใบยาสูบที่ดูดซึมผ่านผิวหนัง รวมทั้งสัมผัสยาฆ่าแมลงจำนวนมาก และฝุ่นยาสูบ
37. ในบางประเทศ ใช้เด็ก ๆ ในการทำไร่ยาสูบ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และทำให้ไม่ได้รับการศึกษาที่โรงเรียน
38. การใช้ยาสูบยิ่งทำให้ยากจนมากขึ้น จากการที่ผู้สูบบุหรี่เสี่ยงที่จะเจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนเวลาจากมะเร็ง โรคหัวใจวาย โรคปอด หรือโรคอื่น ๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ทำให้ครอบครัวขาดรายได้และมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นจากการเจ็บป่วย
39. ส่วนใหญ่ของคนทำงานในภาคธุรกิจยาสูบ มีรายได้น้อยมาก ในขณะที่บริษัทบุหรี่มีกำไรมหาศาล



บุหรี่ที่ใช้ความร้อนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

- 40 การสูบบุหรี่ที่ใช้ความร้อน (แทนการเผาไหม้) ทำให้ผู้สูบได้รับสารพิษหลายชนิด ทำให้เกิดมะเร็งได้
41. บุหรี่ที่ใช้ความร้อน จริง ๆ แล้วคือบุหรี่ชนิดหนึ่ง ดังนั้น การเปลี่ยนจากการสูบบุหรี่ธรรมดาสูบบุหรี่ที่ใช้ความร้อน ไม่เหมือนกับการเลิกสูบบุหรี่ธรรมดาไปเลย
42. ไม่มีหลักฐานเพียงพอที่จะสนับสนุนข้ออ้างที่ว่าบุหรี่ที่ใช้ความร้อน (ไม่มีการเผาไหม้) มีอันตรายน้อยกว่าบุหรี่ธรรมดา



[How are Non-Combusted Cigarettes, Sometimes Called Heat-Not-Burn Products, Different from E-Cigarettes and Cigarettes? | FDA](#)



บุหรี่ไฟฟ้า เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และไม่ปลอดภัย



https://www.youtube.com/watch?v=ByR0cONMSf8&feature=emb_logo

43. เด็กและเยาวชนที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้า มีความเสี่ยงอย่างน้อย 2 เท่า ที่จะสูบบุหรี่ธรรมดาในภายหลัง
44. การสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหัวใจและโรคปอดต่าง ๆ
45. นิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้ามีอำนาจการเสพติดสูงมาก และทำอันตรายต่อสมองของวัยรุ่นที่กำลังพัฒนา



การใช้ยาสูบ โดยเฉพาะการสูบบุหรี่

ทำให้คุณหายใจลำบาก

46. การใช้ยาสูบเป็นสาเหตุ ร้อยละ 25 ของมะเร็งทั่วโลก
47. ผู้สูบบุหรี่เสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งปอด 22 เท่าในชีวิต เมื่อเทียบกับคนที่ไม่สูบบุหรี่ การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุหลักของมะเร็งปอด เป็นสาเหตุ 2 ใน 3 ของการเสียชีวิต จากมะเร็งปอดทั่วโลก
48. 1 ใน 5 ของคนที่สูบบุหรี่จะเป็นโรคถุงลมปอดพอง โดยเฉพาะคนที่เริ่มสูบบุหรี่เมื่อเป็นเด็กหรือวัยรุ่น เนื่องจากการสูบบุหรี่ทำให้ปอดเตบโตและพัฒนาช้า
49. การสูบบุหรี่ทำให้อาการหืดจับในผู้ใหญ่เป็นมากขึ้น ทำให้ทำอะไรได้น้อยลง เพิ่มความเสี่ยงหืดจับรุนแรง ต้องเข้ารับการรักษาฉุกเฉิน
50. การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงที่ทำให้วัณโรคระยะสงบ เกิดการปะทุลุกลามขึ้น 2 เท่า และทำให้วัณโรครุนแรงขึ้น ประมาณ 1 ใน 4 ของประชากรโลกเป็นวัณโรคระยะสงบ (ได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกายแล้ว แต่ยังไม่สำแดงอาการ)





**DON'T LET TOBACCO
TAKE YOUR BREATH AWAY**

อย่ายอมให้บุหรี่เฝ้าปอด
เลือกสุขภาพ ไม่เลือกบุหรี่

CHOOSE HEALTH NOT TOBACCO
31 MAY WORLD NO TOBACCO DAY #NoTobacco



บุหรี่ทำร้ายหัวใจ

51. การสูบบุหรี่เพียงวันละไม่กี่มวน การสูบบุหรี่เป็นครั้งคราว หรือการได้รับควันบุหรี่มือสอง เพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหัวใจ
52. คนสูบบุหรี่มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นถึง 2 เท่า ที่จะเกิดโรคเส้นเลือดสมองอุดตันหรือแตก และมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหัวใจ 4 เท่า
53. ควันบุหรี่ทำอันตรายต่อเส้นเลือดหัวใจ ทำให้เกิดการสะสมของตะกั่ว และเกิดลิ่มเลือด ทำให้เลือดไปเลี้ยงน้อยลงจนสุดท้ายนำไปสู่โรคหัวใจ และเส้นเลือดสมอง
54. การใช้นิโคติน และผลิตภัณฑ์ยาสูบ เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด





บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ

TOBACCO BREAKS HEARTS
Choose health, not tobacco

31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก



เอกสารเผยแพร่โดย องค์การอนามัยโลก วันงดสูบบุหรี่โลก 2021



การสูบบุหรี่ ทำให้เป็นมะเร็งมากกว่า 20 ชนิด

55. การสูบบุหรี่และการเคี้ยวยาสูบ ทำให้เกิดมะเร็งปาก ริมฝีปาก ลำคอ คอหอย กล่องเสียงและหลอดอาหาร
56. การผ่าตัดเอาก้อนมะเร็งกล่องเสียงออก ทำให้ต้องเจาะคออย่างถาวร เกิดเป็นรูที่ลำคอเหนือกระดูกไหปลาร้า เพื่อให้ผู้ป่วยหายใจผ่านทางรูเจาะคอ
57. ผู้สูบบุหรี่มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นที่จะเกิดมะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเฉียบพลัน มะเร็งของโพรงจมูกและไซนัส ลำไส้ใหญ่และทวาร ไต ตับ ตับอ่อน กระเพาะอาหาร รังไข่ และทางเดินปัสสาวะส่วนล่างตั้งแต่กรวยไต ท่อไต และกระเพาะปัสสาวะ
58. มีรายงานการศึกษาที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างการสูบบุหรี่กับความเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านม โดยเฉพาะคนที่สูบบุหรี่จัด และหญิงที่เริ่มสูบบุหรี่ก่อนการตั้งครรภ์ครั้งแรก
59. การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งปากมดลูกในหญิงที่ติดเชื้อไวรัสแพปปีวโลมา



คนที่สูบบุหรี่มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น ที่จะสูญเสียสายตาและการได้ยิน

60. การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคตาหลายชนิด ที่ถ้าปล่อยปละละเลย
ไม่รักษา จะตาบอดอย่างถาวรได้

61. คนที่สูบบุหรี่มีความเสี่ยงมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ที่จอตาจะเสื่อม
ซึ่งจะส่งผลให้สูญเสียการมองเห็นอย่างถาวร

62. คนที่สูบบุหรี่มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นที่จะเกิดต่อกระจกของตา
ทำให้การมองเห็นลดลง และการผ่าตัดต่านำเลนส์ตา ที่เสื่อม
ออกเป็นหนทางเดียวที่จะทำให้การมองเห็นคืนมา

63. บางหลักฐานที่บ่งบอกว่า การสูบบุหรี่ทำให้เกิดต้อหิน ภาวะที่ความดันตาเพิ่มขึ้น และทำให้การมองเห็นลดลง

64. ผู้ใหญ่ที่สูบบุหรี่มีโอกาสที่การได้ยินจะลดลง



เลิกสูบ คุณทำได้



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร 0-2278-1830
<https://www.facebook.com/ashthailand>



เอกสารเผยแพร่โดย องค์การอนามัยโลก วันงดสูบบุหรี่โลก 2021



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



เลิกสูบ
คุณทำได้

ยาสูบทำอันตรายต่อทุกอวัยวะของร่างกาย

65. คนที่สูบบุหรี่ตลอดชีวิตจะเสียเวลาของชีวิต (ตายก่อน) ไปอย่างน้อย 10 ปีโดยเฉลี่ย
66. การสูบบุหรี่ทุกครั้ง สารพิษ และสารก่อมะเร็งจะถูกนำเข้าสู่ร่างกาย โดยมีสารก่อมะเร็งอย่างน้อย 70 ชนิด
67. ความเสี่ยงที่จะเกิดเบาหวานสูงขึ้นในคนที่สูบบุหรี่
68. การสูบบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงของสมองเสื่อม กลุ่มของความผิดปกติที่ส่งผลให้ประสิทธิภาพสมองลดลง
69. อัลไซเมอร์เป็นโรคสมองเสื่อมที่พบมากที่สุด ประมาณ 14% ของผู้ป่วยอัลไซเมอร์ทั่วโลก เกิดจากการสูบบุหรี่



ยาสูบทำอันตรายต่อทุกอวัยวะของร่างกาย

70. หญิงที่สูบบุหรี่จะมีอาการเจ็บปวดขณะมีประจำเดือนมากขึ้น และมีอาการปวดประจำเดือนที่รุนแรง
71. หญิงที่สูบบุหรี่ ประจำเดือนจะหมดเร็วขึ้น 1-4 ปี เนื่องจากการสูบบุหรี่ ทำให้รังไข่ผลิตไข่น้อยลงส่งผลให้การเจริญพันธุ์ลดลง และระดับฮอร์โมนเพศหญิง (เอสโตรเจน) ลดลง
72. ยาสูบทำให้การส่งออกซิเจนไปยังเนื้อเยื่อของร่างกายลดลง
73. ยาสูบทำให้เลือดไหลเวียนลดลง ถ้าไม่ได้รับการรักษา อาจจะทำให้เนื้อเยื่อของร่างกายตาย และจะต้องตัดเนื้อเยื่อส่วนที่ตายทิ้ง



ยาสูบทำอันตรายต่อทุกอวัยวะของร่างกาย

74. การใช้ยาสูบเพิ่มความเสี่ยงเกิดโรคเหงือก ทำให้เกิดการอักเสบเรื้อรัง เกิดการทำลายของเหงือก และกระดูกกรามทำให้ฟันร่วง
75. คนที่สูบบุหรี่มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนหลังการผ่าตัดสูงกว่าคนไม่สูบบุหรี่
76. คนที่สูบบุหรี่จะออกจากเครื่องช่วยหายใจยากขึ้น ทำให้ต้องอยู่รักษาตัวในไอซียูนานขึ้น อยู่โรงพยาบาลนานขึ้น เพิ่มความเสี่ยงที่จะติดเชื้อโรคอื่น
77. คนสูบบุหรี่มักจะมีอาการผิดปกติของทางเดินอาหาร เช่น เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ลำไส้อักเสบ ปวดท้อง ท้องเดิน มีไข้ เลือดออกทางทวาร และมะเร็งของทางเดินอาหาร



ยาสูบทำอันตรายต่อทุกอวัยวะของร่างกาย

78. คนสูบบุหรี่มักจะสูญเสียความหนาแน่นของกระดูก ทำให้กระดูกบาง กระดูกหักง่าย และเกิดโรคแทรกร้ายแรง เช่น กระดูกติดซ้ำหรือไม่ติด
79. สารพิษจากควันบุหรี่ทำให้ภูมิคุ้มกันลดลง ทำให้ผู้สูบบุหรี่เสี่ยงต่อการติดเชื้อของทางเดินหายใจ
80. คนสูบบุหรี่ที่พันธุกรรมมีแนวโน้มจะเกิดโรคภูมิคุ้มกันที่ต่อต้านตัวเอง มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหลายชนิด รวมถึงโรคข้อรูมาตอยด์ โรคโครห์น การติดเชื้อแบคทีเรียของเยื่อหุ้มสมอง การติดเชื้อหลังการผ่าตัด และมะเร็งชนิดต่าง ๆ



ยาสูบทำอันตรายต่อทุกอวัยวะของร่างกาย

81. ในคนที่ภูมิคุ้มกันลดลงอยู่แล้ว เช่น เป็นมะเร็ง โรคปอดเป็นพังผืด (cystic fibrosis) โรคเส้นประสาทสมอง แข็งตัว (multiple sclerosis) ทำให้โรคเป็นรุนแรงขึ้น และเสียชีวิตก่อนเวลา
82. ภูมิต้านทานของร่างกายที่ลดลงจากการใช้ยาสูบ ทำให้ผู้ที่ได้รับเชื้อไวรัสเอชไอวี (HIV) เกิดอาการโรคเอดส์ เร็วขึ้น ในคนที่ตรวจเลือดพบเอชไอวีเป็นบวกที่สูบบุหรี่ อายุจะสั้นลง 12.3 ปี ซึ่งอายุสั้นลงมากกว่าสองเท่าของคนที่ไม่สูบบุหรี่



ยาสูบและนิโคติน ทำอันตรายต่อทารกและเด็ก

83. การใช้ยาสูบและการได้รับควันบุหรี่ระหว่างตั้งครรภ์เพิ่มความเสี่ยงที่ทารกจะเสียชีวิต
84. หญิงที่สูบบุหรี่หรือได้รับควันบุหรี่มือสองระหว่างตั้งครรภ์ มีความเสี่ยงแท้งลูกมากขึ้น
85. ลูกตายคลอดพบมากขึ้น (ในหญิงที่สูบบุหรี่หรือได้รับควันบุหรี่มือสอง) เนื่องจากทารกขาดออกซิเจนและความผิดปกติของรก จากคาร์บอนมอนนอกไซด์ในควันบุหรี่ และนิโคตินจากยาสูบทั้งชนิดสูบและเคี้ยว
86. หญิงที่สูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงท้องนอกมดลูก ภาวะที่อาจทำให้มารดาเสียชีวิตจากการที่ไข่ที่ผสมแล้วไปฝังตัวนอกมดลูก



ยาสูบและนิโคติน ทำอันตรายต่อทารกและเด็ก

87. การเลิกสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการได้รับควันบุหรี่มือสอง มีความสำคัญมากสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ ที่วางแผนที่จะตั้งครรภ์ หรือระหว่างตั้งครรภ์
88. การสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีอันตรายต่อหญิงตั้งครรภ์ เพราะจะทำอันตรายต่อลูกในครรภ์
89. ทารกที่คลอดจากมารดาที่สูบบุหรี่ ใช้ยาสูบชนิดเคี้ยว หรือได้รับควันบุหรี่มือสองระหว่างตั้งครรภ์ มีความเสี่ยงสูงที่จะคลอดก่อนกำหนด และทารกมีน้ำหนักตัวน้อย



ยาสูบ สร้างมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม

90. สิ่งปฏิกูลที่เกิดจากการใช้ยาสูบ รัฐบาลและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ต้องสูญเสียงบประมาณในการจัดการของเสียเหล่านี้ แทนที่จะเป็นบริษัทบุหรี่ เลิกสูบบุหรี่เพื่อคุ้มครองสิ่งแวดล้อม
91. ก้นบุหรี่เป็นหนึ่งในขยะที่ทิ้งกันมากที่สุดในโลก และเป็นขยะที่พบบ่อยที่สุดตามชายหาดและท่าระบายน้ำ
92. ก้นบุหรี่มีสารพิษหลายชนิด รวมถึงสารหนู ตะกั่ว นิโคติน และฟอร์มาลดีไฮด์ สารเหล่านี้ จะถูกปล่อยออกจากก้นบุหรี่ลงสู่แหล่งน้ำ และสะสมในผืนดิน
93. คว้นบุหรี่สามารถเพิ่มระดับมลพิษในอากาศในชุมชนเมือง
94. ผู้สูบบุหรี่หนึ่งคน สามารถที่จะก่อให้เกิดก๊าซมีเทน 24,000 เมตริกตัน หรือคาร์บอนไดออกไซด์ 5 ล้านเมตริกตันต่อปีให้กับบรรยากาศ



ยาสูบ สร้างมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม

95. บุหรี่ส่วนใหญ่จุดด้วยไม้ขีดไฟ หรือไฟแช็กที่บรรจุก๊าซ สมมุติว่าใช้ก้านไม้ขีดไฟหนึ่งก้านในการจุดบุหรี่สองมวน บุหรี่ซิกาเรต 6 ล้านล้านมวนที่สูบต่อปี ทั่วโลกจะต้องตัดต้นไม้ 9 ล้านต้นเพื่อผลิตไม้ขีดไฟ 3 ล้านล้านก้าน
96. บุหรี่ไฟฟ้า และบุหรี่ที่ใช้ความร้อน (ไม่มีการเผาไหม้) จะมีแบตเตอรี่ที่ใช้แล้วทิ้ง รวมถึงสารเคมี หีบห่อ และอุปกรณ์อื่นที่ไม่ย่อยสลาย
97. ปัจจุบันนี้ นำยาบุหรี่ไฟฟ้าส่วนใหญ่บรรจุในขวดพลาสติกที่ไม่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ หรือรีไซเคิล บริษัทบุหรี่ข้ามชาติมีแนวโน้มที่จะใช้อุปกรณ์ที่ใช้แล้วทิ้ง เพื่อขายให้ได้มากขึ้น
98. จำนวนควันที่เกิดจากการสูบบุหรี่ประมาณได้เท่ากับเครื่องบินที่บินผ่านมหาสมุทรแอตแลนติก 3 ล้านครั้งต่อปี
99. ควันบุหรี่ประกอบด้วยก๊าซที่ทำให้เกิดเรือนกระจก คือ คาร์บอนมอนอกไซด์ มีเทน และไนตรัสออกไซด์ และเป็นมลพิษทั้งภายใน และภายนอกอาคาร



ยาสูบ สร้างมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม

100. พื้นที่ปลูกยาสูบ และบ่มใบยาทั่วโลกประมาณเท่ากับ 200,000 hectares ต่อปี
(1 hectares = 6 ไร่ 1 งาน)
101. การทำลายป่าเพื่อเพาะปลูกยาสูบส่งผลเสียร้ายแรงต่อสิ่งแวดล้อม อันรวมถึงการลดลงของความหลากหลายทางชีวภาพ ดินเสื่อม มลพิษต่อแหล่งน้ำ และการเพิ่มคาร์บอนไดออกไซด์ให้กับบรรยากาศ
102. การทำไร่ยาสูบต้องใช้สารเคมีจำนวนมาก ซึ่งรวมถึงยาฆ่าแมลง ปุ๋ย และสารควบคุมการเติบโตของใบยา สารเหล่านี้ อาจส่งผลกระทบต่อแหล่งน้ำดื่มที่ไหลผ่านพื้นที่เพาะปลูกยาสูบ
103. ในการผลิตบุหรี่ซีกาเรต 300 มวน (15 ซอง) จะต้องใช้ต้นไม้ 1 ต้น ในการบ่มใบยา
104. ทั่วโลกมีการผลิตบุหรี่ซีกาเรต 6 ล้านล้านมวนต่อปี ต้องมีการใช้ซอง 3,000,000,000 ซอง สมมติว่าซองบุหรี่แต่ละซองหนัก 6 กรัม จะคิดเป็นขยะซองบุหรี่ที่หนัก 1.8 ล้านตัน ซึ่งซองบุหรี่ประกอบด้วย กระดาษ เซลโลเฟน ฟอยล์ กาว และหมึก เมื่อรวมกับขยะจากคาร์ตัน และหีบห่อที่ใช้บรรจุ จะมีขยะที่เกิดขึ้นหลังการบริโภคอย่างน้อย 2 ล้านตันต่อปี





#เลิกสูบลดเสียง

บุหรี่เลิกยาก

แต่...เลิกได้

ติดบุหรี่ ติดโควิด
เสียงตายสูง



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)



0-2278-1828



www.ashthailand.or.th

www.smokefreezone.or.th



ashthailand



ashthailand



info@ashthailand.or.th