

# เลิกบุหรื ดีต่อหัวใจ ดีต่อชีวิต ทั้งตนเองและคนรอบข้าง

- บุหรืตัวร้าย ทำลายหัวใจ กั้งของผู้สูบและคนรอบข้าง!
- รู้อหรือม่ว่า ควันบุหรืคือหนั้งตัวการสำคัญที่กั้ให้เกิดโรคร้ายแรงอย่างน้อย 2 โรค
- หนั้ง เส้นเลือดหัวใจตีบ ซึ่งนำไปสู่การตายอย่างเร็วที่สุด เพราะหัวใจวาย
- สอง เส้นเลือดสมองตีบตัน เกิดกะทันหันและตายช้า ต้องทนอยู่อย่างทรมาน
- รู้อย่างนี้แล้ว... จะยังอยากสูดควันบุหรืเข้าไปในร่างกายอีกหรือเปล่า?

แชร์วนไปให้รู้กันทุกคนว่า โรคหัวใจและโรคหลอดเลือดชนิดต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลอดเลือดสมองตีบ คือฆาตกรเบอร์ต้นๆ ที่คร่าชีวิตผู้คนทั่วโลกปีละไม่น้อย โดยการสูบบุหรี่และการได้รับควันบุหรืมือสองเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจและเสียชีวิตมากถึงร้อยละ 12 ขณะที่การสูบบุหรืยังเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดเป็นลำดับที่ 2 รองจากโรคความดันโลหิตสูง

สำหรับประเทศไทย ฟังแล้วน่าตกใจ!! แค่ในปี 2557 ปีเดียว มีคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ และหลอดเลือดสมอง (อัมพาต) ที่เกิดจากการสูบบุหรืเป็นจำนวนมากถึง 11,626 ราย!

แชร์วนไป!!

## 9 พิษร้ายของ “นิโคติน”

ในบุหรืมีสารตัวร้ายที่ชื่อว่า “นิโคติน” แต่บ่อยคนนักที่จ้ะรู้จักพิษภัยของมันโดยอ้อมแก้อ่างนั้น เรามาคุ้กันเลยดีกว่าว่า ทุกครั้งที่เราสูดควันเข้าไป ไม่ว่าจะสูบเองหรือรับควันมือสองก็ตาม “นิโคติน” นั้นจะส่งผลกระทบต่อระบบในร่างกายของเราอย่างไรบ้าง

### 1. ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น

นิโคตินทำให้ร่างกายหลั่งสารเคมีที่ออกฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของหัวใจเพิ่มมากขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันเลือดสูงขึ้น และหัวใจบีบตัวแรงขึ้น ทำให้หัวใจต้องการเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น

### 2. ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจลดลง

นิโคตินทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจหดตัว ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจน้อยลง แม้ในภาวะที่หัวใจต้องการเลือดเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในคนที่หลอดเลือดแข็งตัว จากโรคความดันสูงหรือสูบบุหรื

### 3. ทำให้ความดันสูงขึ้น

ในคนที่เป็นโรคความดันสูง นิโคตินจะยังทำให้ความดันเพิ่มขึ้น และต้องใชยาแรงขึ้นในการรักษาความดัน

### 4. นิโคตินส่งผลกระทบต่อไขมันในเลือด

การสูบบุหรืทำให้ระดับไขมันชนิดไม่ดีในเลือดเพิ่มขึ้น และทำให้ไขมันชนิดดีลดลง นิโคตินทำให้สารที่ทำให้หลอดเลือดแข็งตัวและเลื่อมเร็ว

### 5. นิโคตินทำให้แผลหายช้า

การสูบบุหรืทำให้แผลบนผิวหนังหายช้าจากการที่นิโคตินทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงผิวหนังหดตัว ทำให้ผิวหนังได้รับออกซิเจนน้อยลง แผลก็หายช้า

### 6. ทำให้เกิดโรคแผลในกระเพาะ

นิโคตินทำให้น้ำย่อยจากถุงน้ำดีไหลย้อนเข้าสู่กระเพาะ และการหลั่งสารที่เป็นด่างลดลง ทำให้อาการกรดไหลย้อนเป็นมากขึ้น เกิดแผลในกระเพาะ

### 7. กระตุ้นให้เนื้อมะเร็งโตเร็วขึ้น

สารนิโคตินมีฤทธิ์ในการกระตุ้นให้เนื้อมะเร็งโตเร็วขึ้น

### 8. นิโคตินมีผลเสียต่อเด็กในครรภ์

ทำให้ทารกได้รับเลือดและออกซิเจนน้อยลง ทำให้น้ำหนักตัวของทารกน้อยลง มีความผิดปกติในโครงสร้างและการทำงานของสมองทารกในครรภ์

### 9. นิโคตินอันตรายต่อทารกแรกเกิด

จากการทดลองที่ให้หนูซึ่งตั้งครรรมิได้รับนิโคติน พบว่า มีส่วนอย่างสำคัญในการทำให้เกิดความผิดปกติทางสมองของลูกหนูที่คลอดออกมา ซึ่งน่าจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในทารกที่เสียชีวิตกะทันหันในแม่ที่สูบบุหรื

รู้พิษร้ายของบุหรือย่างนี้แล้ว คุณพร้อมหรือยังที่จะเป็นหนั้งในผู้ที่เลิกสูบบุหรื?

องค์การอนามัยโลก กำหนดให้วันที่ 31 พฤษภาคมของทุกปี เป็นวันงดสูบบุหรืโลกทุกประเทศทั่วโลก ประกาศวาระ ร่วมสร้างวามตระหนักถึงผลกระทบของบุหรืที่ส่งผลร้ายแรงต่อ

### การเลิกสูบบุหรี่จะทำให้อายุยืนขึ้น (โดยเฉลี่ย)

• เลิกช่วงอายุ 30 ปี	→	อายุยืนขึ้น 10 ปี
• เลิกช่วงอายุ 40 ปี	→	อายุยืนขึ้น 9 ปี
• เลิกช่วงอายุ 50 ปี	→	อายุยืนขึ้น 6 ปี
• เลิกช่วงอายุ 60 ปี	→	อายุยืนขึ้น 3 ปี



Fact sheet about health benefits of quitting for all smokers: WHO : TFI

สุขภาพ โดยเฉพาะพิษภัยของบุหรี่ตัวร้าย ที่ทำลายหัวใจ ทั้งผู้สูบและผู้ที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง นั้นก็คือ

- ... ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบและเสียชีวิตมากพอๆ กับโรคมะเร็ง
- ... บุหรี่ทำให้เกิดโรคเส้นเลือดในสมอง ควันบุหรี่ทำให้เส้นเลือดในสมองของคุณตัน ทำให้สมองขาดเลือด เกิดอัมพาต พิการ และเสียชีวิต
- ... การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของการหัวใจวายกะทันหันในวัยกลางคน
- แต่... ถ้าคุณหยุดสูบบุหรี่นานถึง 12 ชั่วโมง ระดับคาร์บอนมอนอกไซด์จะลดลงปกติ หัวใจคุณ จะทำงานหนักน้อยลง
- และ... ถ้าคุณเลิกสูบบุหรี่ได้หนึ่งปี โอกาสที่จะเกิดหัวใจวายเฉียบพลันจะลดลงไปมากถึงครึ่งหนึ่ง
- แล้ว... ถ้าเลิกได้ถึง 15 ปี ความเสี่ยงที่จะ

เกิดโรคเส้นเลือดหัวใจลดลงเหลือเท่ากับคนที่ไม่เคยสูบบุหรี่

เลิกสูบบุหรี่ ดีต่อหัวใจ ดีต่อชีวิต ทั้งของตนเองและรอบข้างขนาดนี้

31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก ปรีक्षा สายด่วนเลิกบุหรี่ วันนี้เลย โทร.ฟรี 1600

สแกน QR CODE เพื่อรับบริการเลิกบุหรี่  
 เชื่อมัน คุณเลิกบุหรี่ได้!!  
[www.thailandquitline.or.th](http://www.thailandquitline.or.th)




## บุหรี่ ตัวร้าย ทำลายหัวใจ

TOBACCO BREAKS HEARTS  
 Choose health, not tobacco

เลิกบุหรี่ โทร. ฟรี 1600

