



องค์การบริหารส่วนตำบลหนองขาม

อำเภอคอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ

ด้วยความห่วงใยจาก
อบต.หนองขาม



ประชาสัมพันธ์



31 พฤษภาคม
วันงดสูบบุหรี่โลก

NO

"บุหรี่ไฟฟ้า มีสารพิษ
เสพติดอันตราย"

เสพติดบุหรี่ไฟฟ้ารุนแรงและเลิกยากกว่าบุหรืธรรมดา

31 พฤษภาคม
วันงดสูบบุหรี่โลก

"บุหรี่ไฟฟ้า มีสารพิษ
เสพติดอันตราย"

เสพติดบุหรี่ไฟฟ้ารุนแรงและเลิกยากกว่าบุหรืธรรมดา

ควันบุหรี่มือสามจากบุหรี่ และบุหรี่ไฟฟ้า

ควันบุหรี่มือสามคืออะไร

สารเคมีจากควันที่เกิดจากการสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า ที่ติดอยู่ตามพื้นผิวต่าง ๆ เช่น เส้นผม ผิวหนัง เสื้อผ้า โซฟา พรม ผ้าปูที่นอน ฯลฯ



จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับการสัมผัสควันบุหรี่มือสาม มีการเพิ่มขึ้นของสาร Hydroxy-2-deoxygranosine (8-OHdG) ซึ่งเป็นสารบ่งชี้ภาวะการทำลายดีเอ็นเอ ในปัสสาวะของอาสาสมัครอย่างมีนัยสำคัญ

ควันบุหรี่มือสาม ทำให้ผิวหนังอักเสบและก่อให้เกิดมะเร็งได้

อันตรายจาก ควันบุหรี่มือสาม จากบุหรี่และ บุหรี่ไฟฟ้า

- เมื่อผู้สูบบุหรี่สัมผัส โดยการอ้อม เส้น สามารถทำให้เด็กเสี่ยงต่อโรคทางเดินหายใจ
- แม่ที่สูบบุหรี่ หรือสัมผัสควันบุหรี่ เมื่อให้นมลูกสารพิษจะตกไปถึงลูกด้วย
- เด็กและทารกได้รับควันบุหรี่มือสาม เป็น 2 เท่าของผู้ใหญ่
- สารพิษตกค้างในบ้านอย่างน้อย 6 เดือน เป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อเด็กและสตรีมีครรภ์

การสัมผัสควันบุหรี่มือสาม ทางผิวหนังเป็นเวลา 3 ชั่วโมง สัมพันธ์กับการทำงานของโปรตีนที่ตอบสนองต่อการอักเสบ เพิ่มการยึดเกาะของเซลล์เม็ดเลือด เกิดภาวะหลอดเลือดแข็งตัว และอาการอักเสบของผิวหนังชนิดเรื้อรัง ไคเคนพลาเนียส

เมื่อติดตาม 22 ชั่วโมง ภายหลังจากสัมผัสควันบุหรี่มือสาม พบว่าการอักเสบของอวัยวะมีการสะสมโปรตีนเคอราติน ในหนังกำพร้า ทำให้มีลักษณะหนาขึ้น เกิดโรคสะเก็ดเงิน ชนิดผื่นหนา และผิวหนังอักเสบอย่างมีนัยสำคัญ



โรคสะเก็ดเงินชนิดผื่นหนา
plaque psoriasis



ผิวหนังอักเสบ
Lichen planus

ข้อมูล : ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)

<https://www.trc.or.th/th/attachments/article/691/Press%20Release30nov22.pdf>



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสว.)

36/2 ซอยประติมากรรม 10 ถนนประติมากรรม แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th
www.ashthailand.or.th และ www.smokefreezone.or.th และแฟกซ์ 0-2278-1830



10 เคล็ดลับ

เลิกบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า



1.หาที่ปรึกษา

พยายามขอคำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ หรือโทรขอคำแนะนำได้ที่ โทร.1600



2.หากำลังใจ

บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจ เลิกสูบ เพื่อเป็นกำลังใจ



3.หาเป้าหมาย

วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป



4.ไม่รอช้า

ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทันที พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มีมักทำร่วมกับคนสูบบุหรี่



5.ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ ควรตื่นนอนด้วยความสดชื่น ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่



6.ไม่กระตุ้น

ระหว่างเลิกสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้หิวอยากสูบบุหรี่ เช่น งดทานพลังงานแอลกอฮอล์

Game Over



10.ไม่ท้อแท้

หากผลกลับไปสูบบุหรี่ไม่ได้หมายถึงคุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุง การตั้งใจเลิกสูบบุหรี่ต่อไป สู้ๆ



9.ไม่ทำทนาย

อย่าคิดว่าการกลับไปสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึง การหวนคืนไปสู่การสูบบุหรี่ต่อไปอีก



8.ไม่นิ่งเฉย

หากิจกรรมต่าง ๆ ทำ หรือ ออกกำลังกายเพื่อช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพื่อประสิทธิภาพของหัวใจและปอด

ฮา ฮ่า ฮ่า



7.ไม่ทรมาน

เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบบุหรี่ ให้หยุดพักผ่อนคลายเครียดโดยการพูดคุยกับเพื่อน หรือถึงคนที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสย.)

36/2 ซอยประติมากรรม 10 ถนนสุขุมวิท แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th
www.ashthailand.or.th หรือ www.smokefreezone.or.th เลขที่จดแจ้ง 2566



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ทำไม ?

บุหรี่



ยิ่งสูบยิ่งเสี่ยง

มะเร็งช่องปาก



• สาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็งช่องปาก •



บุหรี่
มีสารก่อมะเร็ง
มากกว่า
60 ชนิด



สารก่อมะเร็ง
เป็นตัวการสำคัญ
ทำให้เซลล์ในช่องปาก
ผิดปกติ



ความร้อน
จากควันบุหรี่
กระตุ้นให้เกิด
การเปลี่ยนแปลง
ในเซลล์ช่องปาก

ประเทศไทยพบ
ผู้ป่วยมะเร็งช่องปาก
เป็นอันดับ 6
ของผู้ป่วยมะเร็ง
รายใหม่ทั้งหมด

สูบบุหรี่ 20 มวนต่อวัน
มีโอกาสเกิดมะเร็งช่องปาก
เพิ่มขึ้น 10 เท่า
หากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ร่วมด้วย ความเสี่ยงเพิ่ม
มากถึง 15 เท่า

สายด่วนกรมอนามัย

1 4 7 8

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่

AnamaiMedia

สื่อมวลชนแห่งชาติ กรมอนามัย



ข้อมูลความรู้โดย : สำนักทันตสาธารณสุข

ออกแบบผลิตสื่อโดย : กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ
จัดทำเมื่อ: พฤษภาคม 2566