



ความรู้เรื่องบุหรี่

ทำความเข้าใจ เพื่อปกป้องตนเองและคนที่คุณรัก



บุหรี่คืออะไร?

บุหรี่คือผลิตภัณฑ์ที่มีนิโคตินเป็นส่วนประกอบ เมื่อเผาไหม้จะเกิดควัน ซึ่งมีสารเคมีมากกว่า **7,000** ชนิด และอย่างน้อย **70** ชนิด ก่อให้เกิดมะเร็ง



บุหรี่ยี่ห้ออะไรบ้าง?

บุหรี่ 1 มวน มีสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด เช่น นิโคติน ทาร์ คาร์บอนมอนอกไซด์ สารก่อมะเร็ง เช่น เบนซิน ฟอร์มาลดีไฮด์ และสารพิษอื่น ๆ อีกมากมาย



ผลกระทบต่อร่างกาย



สมอง
เสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองและความจำเสื่อม

ตา
เสี่ยงต่อโรคต้อกระจกและจอประสาทตาเสื่อม

ปอด
เสี่ยงต่อมะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง หลอดลมอักเสบเรื้อรัง หอบหืด

หัวใจและหลอดเลือด
เสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดตีบ

กระเพาะอาหาร
เสี่ยงต่อแผลในกระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารอักเสบ และกรดไหลย้อน

ไต
เสี่ยงต่อไตเสื่อมและไตวายเรื้อรัง

ระบบสืบพันธุ์
เสี่ยงต่อภาวะมีบุตรยากและความผิดปกติของทารกในครรภ์

อันตรายจากควันบุหรี่ยี่ห้อสอง

ควันบุหรี่ที่สู้อันตรายที่สุดเข้าไป มีสารพิษเช่นเดียวกับควันบุหรี่ที่สูบเอง เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น



โรกระบบทางเดินหายใจ

เช่น หอบหืด หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ



โรคหัวใจและหลอดเลือด



การติดเชื้อในหูชั้นกลางในเด็ก



ส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์

เสี่ยงคลอดก่อนกำหนด น้ำหนักน้อย และแท้งบุตร

การเลิกบุหรี่ ได้อย่างไร?

20 นาที



ชีพจรและความดันโลหิตกลับสู่ภาวะปกติ

12 ชั่วโมง



ระดับคาร์บอนมอนอกไซด์ในเลือดลดลงเป็นปกติ

2-12 สัปดาห์



การไหลเวียนเลือดดีขึ้น ปอดทำงานดีขึ้น

1-9 เดือน



โอ หายใจลำบากและเหนื่อยง่ายขึ้น

1 ปี



ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจลดลงครึ่งหนึ่ง

10 ปี



ความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดลดลงอย่างมาก



เลิกบุหรี่ได้ ชีวิตดีขึ้นได้

เลิกสูบบุหรี่วันนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองและคนที่คุณรัก



โทษบุหรี่ ต่อร่างกาย

การสูบบุหรี่ทำลายสุขภาพของคุณในทุกระบบ



สมอง

เสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง และภาวะสมองเสื่อม



ดวงตา

เสี่ยงต่อโรคต้อกระจก และจอประสาทตาเสื่อม



หลอดลม และลำคอ

เสี่ยงต่อมะเร็งกล่องเสียง หลอดลมอักเสบเรื้อรัง เสียงแหบ ไอเรื้อรัง



ปอด

เสี่ยงต่อมะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง หลอดลมอักเสบเรื้อรัง หอบหืด และติดเชื้อง่าย



ตับ

เสี่ยงต่อตับแข็ง และมะเร็งตับ



ช่องปากและฟัน

เสี่ยงต่อมะเร็งช่องปาก เหงือกอักเสบ ฟันเหลือง กลิ่นปาก



หัวใจและหลอดเลือด

เสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือด หัวใจวาย ความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดตีบ



กระเพาะอาหาร

เสี่ยงต่อแผลในกระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารอักเสบ และกรดไหลย้อน



ตับอ่อน

เสี่ยงต่อมะเร็งตับอ่อน และเบาหวาน



ไต

เสี่ยงต่อไตเสื่อม และไตวายเรื้อรัง



ระบบสืบพันธุ์

ผู้ชายเสี่ยงสมรรถภาพทางเพศลดลง อสุจิลดลง ผู้หญิงเสี่ยงมีบุตรยาก แท้งบุตร และทารกน้ำหนักน้อย



ควันบุหรี่มือสอง อันตรายไม่แพ้ควันบุหรี่ที่สูบเอง

เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหอบหืด โรคปอดอักเสบ โรคหุ้้น้ำหนักเฉียบพลัน โรคหัวใจ และมะเร็งปอด โดยเฉพาะในเด็ก หญิงตั้งครรภ์ และผู้สูงอายุ



เลิกบุหรี่ได้ ชีวิตดีขึ้นได้

เลิกวันนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณและคนที่คุณรัก

บุหรี่ไฟฟ้า ไม่ใช่ทางออก



บุหรี่ไฟฟ้าไม่ช่วยเลิกบุหรี่ และอันตรายต่อสุขภาพ
เสี่ยงติดนิโคติน เสพติด จนป่วย และอาจตายได้

บุหรี่ไฟฟ้ามีอะไรบ้าง?



นิโคติน

เสพติดสูง
ทำให้หัวใจเต้นเร็ว
ความดันโลหิตสูง



สารปรุงแต่งกลิ่น

มีสารเคมี
มากกว่า 16,000 ชนิด
หลายชนิดเป็นพิษ



โลหะหนัก

เช่น ตะกั่ว นิกเกิล
โครเมียม ติบุก
เป็นอันตรายต่ออวัยวะ
สำคัญในร่างกาย



สารก่อมะเร็ง

เช่น ฟอर्मัลดีไฮด์
อะซีตัลดีไฮด์
อะโครลีน



**ฝุ่นละอองขนาดเล็ก
(PM2.5)**

ทำลายปอดและระบบ
ทางเดินหายใจ

อันตรายต่อสุขภาพ



**ระคายเคือง
ทางเดินหายใจ**

ไอ เจ็บคอ หายใจลำบาก



**เพิ่มความเสี่ยง
โรคหัวใจและหลอดเลือด**

หัวใจเต้นเร็ว ความดันสูง
หลอดเลือดตีบ



กระทบต่อสมอง

โดยเฉพาะในวัยรุ่น
ทำให้สมาธิลดลง
อารมณ์แปรปรวน



**อันตรายในหญิงตั้งครรภ์
และการก**

เสี่ยงทารกน้ำหนักน้อย
คลอดก่อนกำหนด



**เสี่ยงปอดอักเสบรุนแรง
ถึงขั้นเสียชีวิต**

จากสารเคมีและฝุ่นละออง
ในบุหรี่ไฟฟ้า

บุหรี่ไฟฟ้าไม่ช่วยเลิกบุหรี่

- งานวิจัยพบว่า ผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้ามีโอกาสเลิกบุหรี่
มวนได้น้อยกว่าผู้ที่ไม่ใช้
- ทำให้ติดนิโคตินต่อเนื่อง ไม่หลุดพ้นจากการเสพติด
- เพิ่มโอกาสหันกลับไปสูบบุหรี่มวน หรือใช้สารเสพติดอื่น



องค์การอนามัยโลก (WHO)
ไม่แนะนำให้ใช้บุหรี่ไฟฟ้า
เพื่อเลิกบุหรี่



ผิดกฎหมายในประเทศไทย

ห้ามนำเข้า จำหน่าย หรือครอบครองบุหรี่ไฟฟ้า
มีโทษจำคุกและปรับ



ข้อมูลเพิ่มเติม
เกี่ยวกับโทษและกฎหมาย
สแกนที่นี่

31 พฤษภาคม

วันงดสูบบุหรี่โลก

(World No Tobacco Day)

บุหรี่ไม่เพียงทำร้ายตัวคุณ แต่ยังทำร้ายคนที่คุณรัก

นิโคติน
เสพติด
จน
ตาย



📢 บุหรี่ คือภัยร้ายใกล้ตัว



บุหรี่ป่วยชีวิตผู้คนทั่วโลก
มากกว่า 8 ล้านคน
ต่อปี

(องค์การอนามัยโลก : WHO)



ในจำนวนนี้มากกว่า
1.3 ล้านคน
เป็นผู้ที่ไม่สูบบุหรี่
แต่ได้รับควันบุหรี่มือสอง



บุหรี่ป่วยสารเคมีมากกว่า
7,000 ชนิด
อย่างน้อย 70 ชนิด
ก่อให้เกิดมะเร็ง

📢 สูบบุหรี่เสี่ยงต่อโรคร้าย



มะเร็งปอด



โรคหัวใจ
และหลอดเลือด



โรคหลอดเลือดสมอง



โรคปอดอุดกั้น
เรื้อรัง (COPD)



เสี่ยงภาวะแทรกซ้อน
ระหว่างตั้งครรภ์
และการรกในครรภ์

✅ เลิกสูบ ดีต่อสุขภาพ เริ่มได้ทุกวัน



20 นาที
หลังเลิกสูบ
ความดันโลหิตและ
อัตราการเต้นของหัวใจ
กลับสู่ภาวะปกติ



12 ชั่วโมง
หลังเลิกสูบ
ระดับคาร์บอนมอนอกไซด์
ในเลือดลดลง
สู่ภาวะปกติ



2-12 สัปดาห์
หลังเลิกสูบ
การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
และปอดทำงาน
ได้ดีขึ้น



1 ปี
หลังเลิกสูบ
ความเสี่ยงโรคหัวใจ
ลดลงครึ่งหนึ่งเมื่อเทียบกับ
ผู้ที่ยังสูบอยู่



10 ปี
หลังเลิกสูบ
ความเสี่ยงมะเร็งปอด
ลดลงครึ่งหนึ่งเมื่อเทียบกับ
ผู้ที่ยังสูบอยู่



เลิกบุหรี่ได้ ไม่ต้องเลิกคนเดียว
ปรึกษาสายด่วนเลิกบุหรี่ **1600**

ข้อมูลจาก : องค์การอนามัยโลก (WHO) และกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
วันที่จัดทำ : พฤษภาคม 2567



ในบุหรี่ 1 มวน มีอะไรบ้าง?

ควันบุหรี่ประกอบด้วยสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด
อย่างน้อย 70 ชนิด ก่อให้เกิดมะเร็ง

 นิโคติน (Nicotine) สารเสพติดที่ทำให้เกิดการเสพติด เพิ่มความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจ	 เบนซีน (Benzene) สารก่อมะเร็งเม็ดเลือด อาจทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง
 ทาร์ (Tar) สารก่อมะเร็ง ทำให้เกิดคราบในปอด เสี่ยงต่อมะเร็งปอด	 ฟอร์มัลดีไฮด์ (Formaldehyde) สารก่อมะเร็ง ระคายเคืองตา จมูก และคอ
 คาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbon Monoxide) ก๊าซพิษที่ลดความสามารถในการ นำออกซิเจนของเลือด	 แคดเมียม (Cadmium) โลหะหนักที่เป็นพิษ ทำลายไตและกระดูก
 ไฮโดรเจนไซยาไนด์ (Hydrogen Cyanide) สารพิษรุนแรง ใช้ในโรงงานอุตสาหกรรม ทำลายระบบหายใจ	 สารก่อมะเร็งหลายชนิด (เช่น เบนโซ[a]ไพรีน) เพิ่มความเสี่ยงต่อ มะเร็งปอด ช่องปาก หลอดอาหาร
 แอมโมเนีย (Ammonia) สารที่ช่วยเพิ่มการดูดซึมนิโคติน ทำให้เสพติดง่ายขึ้น	 อะซิโตน (Acetone) สารเคมีที่พบในน้ำยาล้างเล็บ ระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ

! อันตรายจากการสูบบุหรี่

- เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งปอด มะเร็งช่องปาก มะเร็งหลอดอาหาร
- โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) และโรคหลอดเลือดสมอง
- ส่งผลกระทบท่อครอบครัวและคนรอบข้างจากควันบุหรี่มือสอง

เลิกบุหรี่วันนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณและคนที่คุณรัก