

ประชาสัมพันธ์ รณรงค์งดสูบบุหรี่



กรมการแพทย์  
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

# เลิกบุหรี่!!! ได้ผลดีทันตาเห็น

บุหรี่ประกอบด้วยสารพิษซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพและมีสารก่อมะเร็ง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

31 พฤษภาคม  
วันงดสูบบุหรี่โลก  
NO TOBACCO DAY



15 นาที หัวใจเต้นช้าลง

12 ชั่วโมง ระดับก๊าซคาร์บอน  
ไดออกไซด์ ลดลงสู่ภาวะปกติ

14 วัน ระบบไหลเวียนดีขึ้น  
หายใจโล่งขึ้น รู้สึกสดชื่น

1 ปี ความเสี่ยงโรคหัวใจวาย  
ลดลง 50%

5 ปี ลดความเสี่ยงโรคสมอง  
50%

## ทำอย่างไรเมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่

1. อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ ควรประวิงเวลาของการสูบออกไปเรื่อยๆ
2. หากิจกรรมทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากบุหรี่ เช่น การอ่านหนังสือ หรือเล่นกีฬา
3. ดื่มน้ำหรือล้างหน้าทันทีเมื่อรู้สึกหงุดหงิด



อ้างอิงจาก : แผนับปบุหรี่เลิกง่ายทำได้ยู่แล้ว และ  
แผนับปโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) สถาบันโรครวงอก  
ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมที่ [www.dms.moph.go.th](http://www.dms.moph.go.th)



## สิ่งที่ควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

### ✔ ประกาศวันที่คุณจะเลิก

บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ

### ✔ ขจัดอุปสรรคที่เกี่ยวกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ที่ขายบุหรี่ ไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ให้พ้นจากคุณ

### ✔ ทำความสะอาดหรือจัดบริเวณที่เคยนั่งสูบบุหรี่เป็นประจำใหม่

ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องน้ำ ในรถ เป็นต้น

### ✔ ถ้าหยุดหงิด

- หายใจเข้า-ออก อย่างช้าๆ
- จิบน้ำบ่อยๆ
- พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลดความเครียด



### ✔ หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น

งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ สมอง ผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะยม ฯลฯ และไม่อยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

### ✔ หากิจกรรมทำ

หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ

### ✔ ไม่ทำท่าย

อย่าคิดกลับไปรีลอง เพียงวนเดี๋ยวก็กลับไปติดได้

### ✔ ไม่ท้อแท้

ขอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบบุหรี่ อย่าหมดหวัง

### ✔ ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่

เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคตินปริมาณสูงๆ อาจเป็นอันตรายได้

# เพื่อคนที่**คุณรัก**



# คุณทำได้

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า  
คุณต้องถามตัวเองว่า  
**"คุณอยากเลิกจริงไหม"**  
เพราะความตั้งใจ คือ  
กุญแจสำคัญ  
ต้องตอบตัวเองให้ได้



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสย.)

36/2 ซอยประติมาตร 10 ถนนระพีอุทิศ แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10400  
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@acthailand.or.th  
www.acthailand.or.th ไลน์ : @www.acthailand.or.th  
เลขที่บัญชีออมทรัพย์ 2564



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสย.)

## ทำไมต้องเลิกสูบ

บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสป่วยเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ หรือ โรคถุงลมโป่งพอง มากกว่าคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ นอกจากนี้อันตรายที่เกิดกับผู้ที่สูบบุหรี่โดยตรงแล้ว ผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่ก็มีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคเหล่านี้เพิ่มขึ้นด้วย

## ผลเสียที่เกิดจากบุหรี่

### สุขภาพกายทรุดโทรม

### สุขภาพจิตเสีย

เสียเงินไปกับบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ไม่เป็นที่ยอมรับ



# เลิกสูบแล้วดีอย่างไร

## สุขภาพกาย



- ✔ สุขภาพแข็งแรง
- ✔ สุขภาพไม่ทรุดโทรม
- ✔ ไม่มีกลิ่นปาก ไม่เหม็นกลิ่นบุหรี่ในคอ ลมหายใจสะอาดขึ้น
- ✔ ไม่มีกลิ่นติดตัว ชัดเสื้อผ้า
- ✔ หายใจได้สะดวกขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย
- ✔ ไม่เสี่ยงกับโรคภัย เช่น มะเร็ง หัวใจ อัมพาต หายใจลำบาก ฯลฯ
- ✔ ฟันไม่ดำ ฟันไม่เหลือง ริมฝีปากไม่ดำ เหนืออกไม่ดำ

## สุขภาพจิต

- ✔ จิตใจเบิกบานแจ่มใส สุขภาพจิตดีขึ้น
- ✔ ไม่ทำให้คนในครอบครัวรำคาญเหม็นควันบุหรี่
- ✔ คนที่รักเราปลอดภัยจากควันบุหรี่
- ✔ ไม่ต้องหาที่สูบบุหรี่
- ✔ ไม่ต้องหรมานที่ต้องตื่นรันทานบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้ามาสูบ
- ✔ ไม่ต้องคอยหลบๆ ซ่อนๆ เพื่อจะสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

## เศรษฐกิจและสังคม

- ✔ ไม่เสียเงิน ประหยัดเงิน มีเงินเหลือมากขึ้น
- ✔ ไม่เป็นที่รังเกียจของสังคม ของเพื่อนที่ไม่สูบ
- ✔ สังคมยอมรับเข้าสู่สังคมด้วยความมั่นใจ
- ✔ ตีต่อสิ่งแวดล้อม ไม่มีมลพิษ สภาพแวดล้อมดีขึ้น อากาศดี
- ✔ ไม่รบกวนผู้อื่น ไม่ทำให้คนอื่นรำคาญ
- ✔ มีเวลาไปทำสิ่งที่มีประโยชน์ได้มากขึ้น
- ✔ เพื่อนยกย่องถ้าเลิกสูบได้

หากต้องกลับไปสูบบุหรี่  
ไม่ได้แปลว่า คุณเป็นคนล้มเหลว  
แต่  
**เป็นบทเรียนของการต่อสู้ครั้งใหญ่**  
เพื่อ  
**เอาชนะให้ได้**  
เพื่อสุขภาพของตัวเอง  
และคนที่คุณรัก



# ควันบุหรี่มือสอง

## ทำร้ายคนใกล้ชิด

### ควันบุหรี่มือสอง

ประกอบไปด้วย สารเคมีกว่า 7,000 ชนิด และมี 70 ชนิดที่เป็น **“สารก่อมะเร็ง”** WHO ประกาศให้ควันบุหรี่มือสองเป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์ที่อันตราย



### อาการระยะสั้น

- เกิดอาการระคายเคืองต่อจมูก ตา และคอ
- ปวดศีรษะ ไอ คลื่นไส้ รู้สึกไม่สบาย
- เกิดอาการกำเริบในผู้ที่โรคประจำตัว เช่น ภูมิแพ้ หอบหืด ถุงลมปอดพอง
- ในผู้ที่เป็โรคหัวใจอาจทำให้เกิดอาการเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอมากขึ้น

### อาการระยะยาว

- มีโอกาสเป็นมะเร็งปอด
- เสี่ยงโรคเกี่ยวกับหัวใจและโรคเส้นเลือดสมองตบ

### ควันบุหรี่กับผู้หญิง



#### หญิงตั้งครรภ์

มีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ และการกมีโอกาสน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ



#### หญิงทำงาน

มีอัตราเกิดโรคมะเร็งที่ลำคอ 3 เท่ามากกว่าผู้ที่ไม่มีรับควันบุหรี่ และมะเร็งปอดมากกว่าคนปกติ



#### หญิงที่มีสามีสูบบุหรี่

เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดเป็น 2 เท่า และเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดสูงกว่าทั่วไป 3.4 เท่า และเสียชีวิตเร็วขึ้น 4 ปี

### การป้องกัน ควันบุหรี่มือสอง

- 01 ทำให้บ้าน รถยนต์ส่วนตัว และที่ทำงาน ไม่มีการสูบบุหรี่
- 02 ขอร้องคนสูบบุหรี่อย่าสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ
- 03 เพาะหวังให้ที่รับเลี้ยงเด็กและโรงเรียน เป็นสถานที่ปลอดบุหรี่
- 04 เลือกรับประทานอาหารในร้านที่ปลอดบุหรี่
- 05 สอนให้ลูกอยู่ห่างจากควันบุหรี่มือสอง
- 06 หลีกเลี่ยงควันบุหรี่มือสองอย่างเข้มงวด หากคุณหรือลูกเป็นโรคระบบทางเดินหายใจ หรือคุณเป็นโรคหัวใจ หรือตั้งครรภ์



ภาพประชาสัมพันธ์ รณรงค์งดสูบบุหรี่

# เลิกบุหรี่ ตั้งแต่ยังไม่เริ่ม

ถ้าคุณคิดจะเริ่มสูบบุหรี่



เพราะ ความเครียด  
อยากผ่อนคลาย



หรือเพื่อนชวน  
สูบบุหรี่

สิ่งที่คุณจะได้

นกเขา  
ไม่ขัน

หน้าแก่  
หนังเริ่มเหี่ยว

ดับ ไต ไล่ พุง  
“พุง”

มะเร็ง  
ถามหา



10 ปีต่อมา...

ชีวิตการงาน  
กำลังรุ่ง

แต่งงานมีความสุข  
กับคนรัก

มีครอบครัว  
กำลังจะมีลูก



กลับร่วง



เราตาย เขาทุกข์



ลูกต้องกำพรว

“อย่าให้อารมณ์ชั่ววูบ ทำร้ายอนาคตตัวเอง”

ปัจจุบัน 70% ของคนสูบบุหรี่ เลิกไม่สำเร็จ

ที่มา: มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่  
[www.ashthailand.or.th](http://www.ashthailand.or.th)

บุหรี่ ยาเสพติด

สสส

มูลนิธิรณรงค์  
เพื่อการไม่สูบบุหรี่  
1600