

# โทษของ "บุหรี่"

ยิ่งสูบยิ่งป่วยโรคร้าย

ทำลาย  
ปอด



เสี่ยงเป็น  
มะเร็ง

ทำลายหัวใจ  
และหลอดเลือด



เป็นภัย  
ต่อดวงตา

ส่งผลเสีย  
ต่อสุขภาพจิต



อาจเกิดภาวะ  
หย่อนสมรรถภาพ  
ทางเพศได้

เพิ่มความเสี่ยง  
การเป็นเบาหวาน



ทำลาย  
กระดูกและฟัน

ทำลายคอลลาเจน  
ผิว พม  
และเล็บเสียหาย



# 5 สารพิษ อันตรายในบุหรี่ไฟฟ้า



## 1. นิโคติน

ทำให้เซลล์สมองอักเสบ  
ยิ่งในคนอายุต่ำกว่า 25 ปี  
กระทบต่อการพัฒนาการของสมอง



## 2. ฟอร์มัลดีไฮด์

ทำร้ายเยื่อบุทางเดินหายใจ  
และเซลล์เยื่อทั่วร่างกาย  
เสี่ยงเกิดมะเร็งหาคได้รับต่อเนื่อง



## 3. โพรโพลีนไกลคอล

ทำลายชั้นของเหลวบนผิวดวงตา  
ทำให้จอประสาทตาเสื่อม



## 4. กลีเซอริน

เมื่อเข้าสู่กระแสเลือด  
ทำให้เวียนศีรษะ คลื่นไส้



## 5. สารหนู

หากได้รับปริมาณมาก ส่งผลต่อ  
การแข็งตัวของเลือดเสี่ยงภาวะ  
เลือดไหลไม่หยุด

สสส. และภาคีเครือข่าย สนับสนุนให้เด็กและเยาวชนไทย  
รู้เท่าทันพิษภัยบุหรี่ไฟฟ้า ร่วมสร้างสุขภาวะที่ดีให้สังคมไทย

ที่มา : มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

# บุหรี่ 1 มวน

## โทษ 8 โรคร้าย

โรคอันตราย



โรกระบบทางเดินอาหาร



โรคหลอดเลือดสมองตีบตัน



โรคเกี่ยวกับกระดูก  
และกล้ามเนื้อ



โรคปอดและระบบทางเดินหายใจ



โรกระบบทางเดินปัสสาวะ



โรคหัวใจและหลอดเลือด



โรคเบาหวาน



โรคต้อกระจก



สูบบุหรี่ 1 มวน = อายุสั้นลง 7 นาที  
และทุกปีจะมีคนเสียชีวิต  
จากการสูบบุหรี่ 50,710 คน

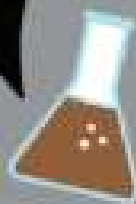
ที่มาข้อมูล

# ไอบุหรี่ไฟฟ้ามือสอง เป็นอันตราย ต่อคนใกล้ชิด



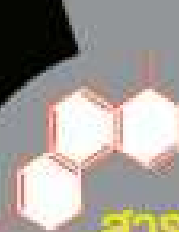
สารก่อมะเร็ง

โลหะหนัก  
สารอินทรีย์

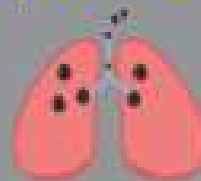


โลหะหนัก เช่น  
นิกเกิล ตะกั่ว  
และดีบุก

ฝุ่นขนาดเล็ก



สารนิโคติน



สารปรุงแต่งกลิ่น รส  
ที่ทำให้เกิดโรคปอดรุนแรง  
เช่น ไดอะซิติล

เพื่อคุ้มครองสุขภาพของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่  
กฎหมายห้ามสูบบุหรี่ไฟฟ้าในทุกที่ ที่ห้ามสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าในบ้าน และในรถยนต์ ทำให้คนใกล้ชิด  
ได้รับอันตรายจากไอบุหรี่ไฟฟ้ามือสอง และมือสาม

[https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Hazards-of-E-cigarettes-for-Adults-Teens-and-Young-Adults.html](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Hazards-of-E-cigarettes-for-Adults-Teens-and-Young-Adults.html)



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มณ.)

267 ถนนสีลม แขวงสีลม เขตบางมด กรุงเทพฯ 10400  
โทร. 0-2016-1000 โทรสาร 0-2076-1000 E-mail: info@antismoking.or.th  
www.antismoking.or.th or www.promotion.or.th www.facebook.com/antismoking.or.th

บุหรี่ไฟฟ้า  
หยุด  
ไทยแลนด์

สสส  
Health Promotion Foundation

## พิษภัยของบุหรี่ไฟฟ้าต่อระบบหายใจ

### ระยะสั้น :

ทำให้โรคหืดและภูมิแพ้กำเริบ  
โรคปอดอักเสบที่สัมพันธ์กับบุหรี่ไฟฟ้า  
(E-Cigarette or Vaping product  
use Associated Lung Injury; EVALI)

### ระยะยาว :

ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ  
สารพันธุกรรม มีสมรรถภาพปอด  
เสื่อมถอย ปริมาตรปอดลดลง  
และก่อให้เกิดมะเร็งปอด

## พิษภัยของบุหรี่ไฟฟ้าต่อระบบประสาท

บุหรี่ไฟฟ้ามีผลต่อระบบประสาทของเด็กและเยาวชนในทุกช่วงอายุ  
ส่งผลเสียต่อสมาธิ ความจำ การคิด วิเคราะห์ การควบคุมอารมณ์  
การพัฒนาระบบประสาทและสมอง  
ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า

## พิษภัยของบุหรี่ไฟฟ้าต่อหัวใจ

น้ำยาบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสารพิษร้ายแรง มีรายงานการกินน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า  
โดยเข้าใจว่าเป็นขนม ทำให้หยุดหายใจ หัวใจหยุดเต้น และเสียชีวิต  
ประมาณ 1 ใน 4 ของเด็กที่เสียชีวิต จากโรคโศกตายน (SIDs) ในประเทศอังกฤษ  
มีผู้ปกครองสูบบุหรี่

**ไอบุหรี่ไฟฟ้า มีอันตรายต่อคนใกล้ชิด  
เพื่อคุ้มครองสุขภาพของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่**

**กฎหมายห้ามสูบบุหรี่ไฟฟ้าในทุกที่ ที่ห้ามสูบบุหรี่  
บ้านควรปลอดบุหรี่มวน บุหรี่ไฟฟ้า**



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400  
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th  
www.ashthailand.or.th หรือ www.smokefreezone.or.th โทรผ่านเคาน์เตอร์ 2566

อ้างอิง : CDC.gov/Vaping



# เลิกบุหรี่ อย่างไรให้ได้ผล

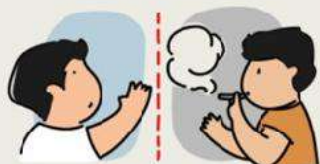


## หาเหตุผลในการเลิก

เช่น เหตุผลด้านการเงิน  
เหตุผลด้านสุขภาพ



## ตั้งอุปกรณ์การสูบ



## เปลี่ยนปัจจัยแวดล้อม

เช่น หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม  
ที่มีคนสูบบุหรี่

## กำหนดวันที่จะเลิกให้ชัดเจน

เช่น วันเกิด วันปีใหม่ หรือจะเลิก  
ภายในวันจันทร์ที่จะถึง



## หลีกเลี่ยงความเครียด



## หมั่นออกกำลังกาย

## หาตัวช่วยลดความอยากบุหรี่

เช่น ขนมขบเคี้ยว ลูกอม  
หมากฝรั่ง ผลไม้รสเปรี้ยวหรือมะนาว



## ขอคำปรึกษา จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

- Quit Line 1600
- สถาบันธัญญารักษ์
- คลินิกเลิกบุหรี่  
ตามโรงพยาบาลทั่วไป



## อย่ากลับมาสูบเพราะคิดว่า สูบแค่เป็นครั้งคราว



## ดื่มน้ำให้มาก

ช่วยบรรเทาความทรมาน  
และความหงุดหงิดลงได้บ้าง



## อย่าท้อกับการ ต้องเริ่มต้นใหม่

ขอบคุณข้อมูลจาก  
<https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/5-5ดี-พร้อมเลิกบุหรี่-2>  
<https://www.siphospital.com/th/news/article/share/stop-smoking>  
<https://www.thaihealth.or.th/10-5ดีช่วยเลิกบุหรี่>  
<https://allwellhealthcare.com/cigarette/>



### กำหนดเป้าหมาย สร้างแรงจูงใจ

ว่าเลิกบุหรี่เพราะอะไร เช่น  
เพื่อครอบครัว, หรือสุขภาพ



### อาหารเลิกบุหรี่

ช่วยลดความอยากสูบบุหรี่  
เช่น ไข่ อกไก่ นมสด ถั่ว  
และผักใบเขียว

# 1600



ขอคำปรึกษา  
สถาบันรัฐญารักษ์

# 9 วิธี

## เลิกบุหรี่ ให้หายขาด



### ใช้มะนาวช่วย

หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ พกติดตัวไว้  
นำมาเคี้ยวช้าๆเมื่ออยากสูบบุหรี่

### ทิ้งอุปกรณ์ ในการสูบบุหรี่



เช่นไฟแช็ก ที่เขี่ยบุหรี่ให้หมด

### ดื่มน้ำ ให้มาก

อย่างน้อย 2 ลิตร  
ช่วยขับสารพิษ  
ออกจากร่างกาย



### เคี้ยว หมากฝรั่ง



### กำหนดเวลา ที่ใช้ในการเลิก สูบบุหรี่



### หากิจกรรมทำ

เพื่อดึงความสนใจ  
เช่น ออกกำลังกาย