



บุหรี่ไฟฟ้ามีสารพิษ
เสพติด อันตราย



บุหรี่ไฟฟ้ามีสารพิษ
เสพติด อันตราย

31 พ.ค.
วันงดสูบบุหรี่โลก



เลิกบุหรี่ โทร. ฟรี 1600

10 เคล็ดลับ

เลิกบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า



1.หาที่ปรึกษา

พยายามขอคำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ หรือโทรขอคำแนะนำได้ที่ โทร.1600



2.หากำลังใจ

บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจเลิกสูบบุหรี่ เพื่อเป็นกำลังใจ



3.หาเป้าหมาย

วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป



4.ไม่รอช้า

ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทันที พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มีมักทำร่วมกับคนสูบบุหรี่



5.ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ ควรตื่นนอนด้วยความสดชื่น ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่



6.ไม่กระตุ้น

ระหว่างเลิกสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น งดกาแฟ งดแอลกอฮอล์



10.ไม่ท้อแท้

หากผลกลับไปสูบบุหรี่ไม่ได้หมายถึงคุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุง การตั้งใจเลิกสูบบุหรี่ต่อไป สู้ สู้



9.ไม่ทำกาย

อย่าคิดว่า การกลับไปสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึง การทวนคืนไปสู่การสูบบุหรี่ต่อไปอีก



8.ไม่นิ่งเฉย

หากิจกรรมต่าง ๆ ทำ หรือ ออกกำลังกายเพื่อช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพื่อประสิทธิภาพของหัวใจและปอด



7.ไม่หมกมุ่น

เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบบุหรี่ ให้หยุดพักผ่อนคลายเครียดโดยการพูดคุยกับเพื่อน ระลึกถึงคนที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มส.ย.)

36/2 ซอยประติมากรรม 10 ถนนพระรามที่ 6 แขวงสนามกีฬา เขตสนามกีฬา กรุงเทพมหานคร 10400
โทร. 0-2278-1828 โทร.ฟาส. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th
www.ashthailand.or.th 82: www.smokefreezone.or.th แผนพ.ร.บ.สูบบุหรี่ พ.ศ. 2565

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 จากควันบุหรี่และ บุหรี่ไฟฟ้า

- เมื่อผู้สูบบุหรี่สัมผัส โดยการอ้อม
เล่น สามารถทำให้เด็กเสี่ยงต่อ
โรคทางเดินหายใจ
- 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
ในหนังกำพืด 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 (มส.)

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

