

พิษภัยบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า

อันตรายของบุหรี่มือสอง / มือสาม



ศ.นพ.ประกิต วาทีสารกกิจ
มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

สถิติล่าสุด

- ยาสูบฆ่าเครื่องหนึ่ง
ของผู้สูบบุหรี่ระยะยาว
- ยาสูบฆ่าคนตายปีละ 7.2 ล้านคน
- ควันบุหรี่มือสองฆ่าคนไม่สูบบุหรี่
ปีละ 890,000 คน

องค์การอนามัยโลก พฤษภาคม 2560



สารพิษในควันบุหรี่

ควันบุหรี่มีสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด
 มีสารพิษมากกว่า 250 ชนิด
 มีสารก่อมะเร็ง 70 ชนิด



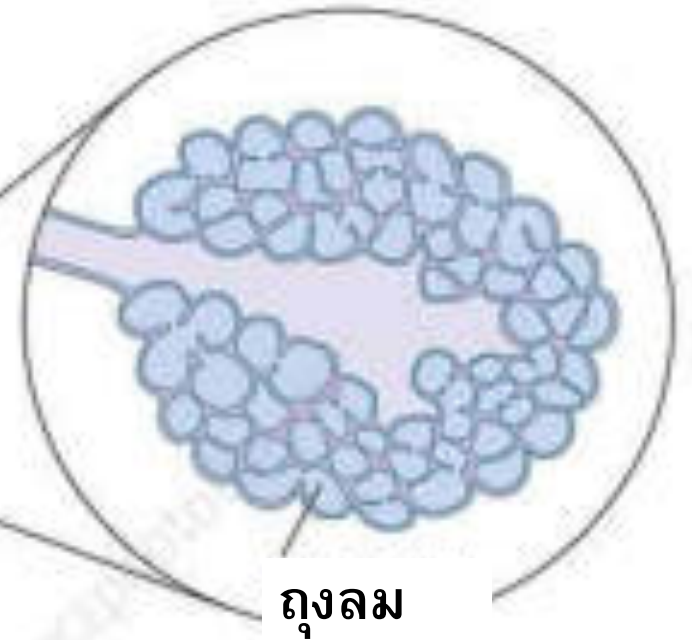
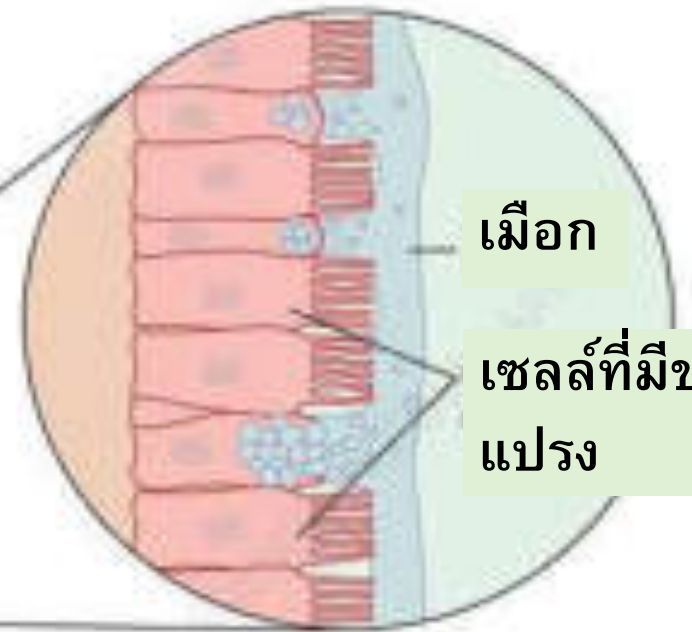
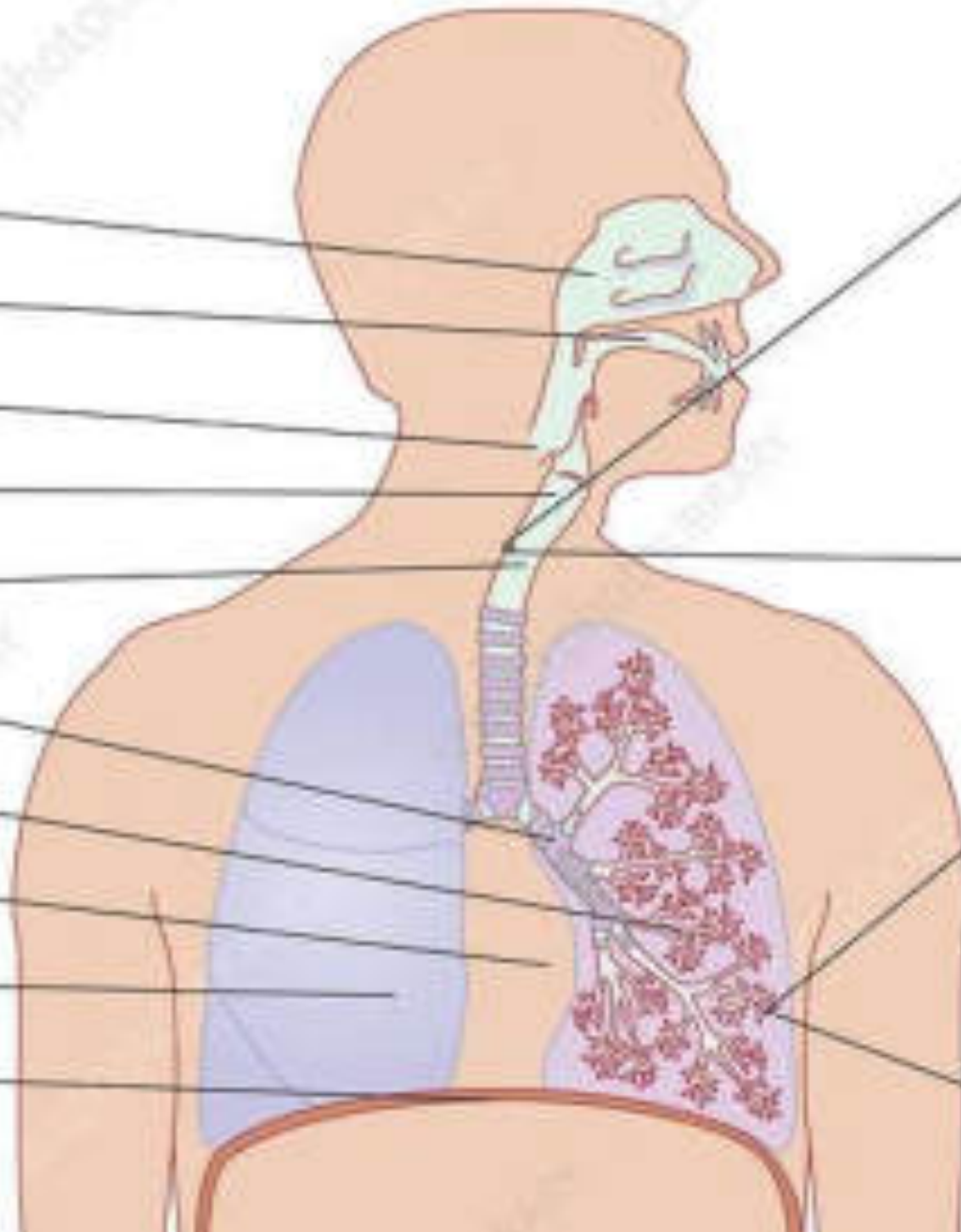
“บุหรี่ทุกมวนทำร้ายร่างกายคุณ”



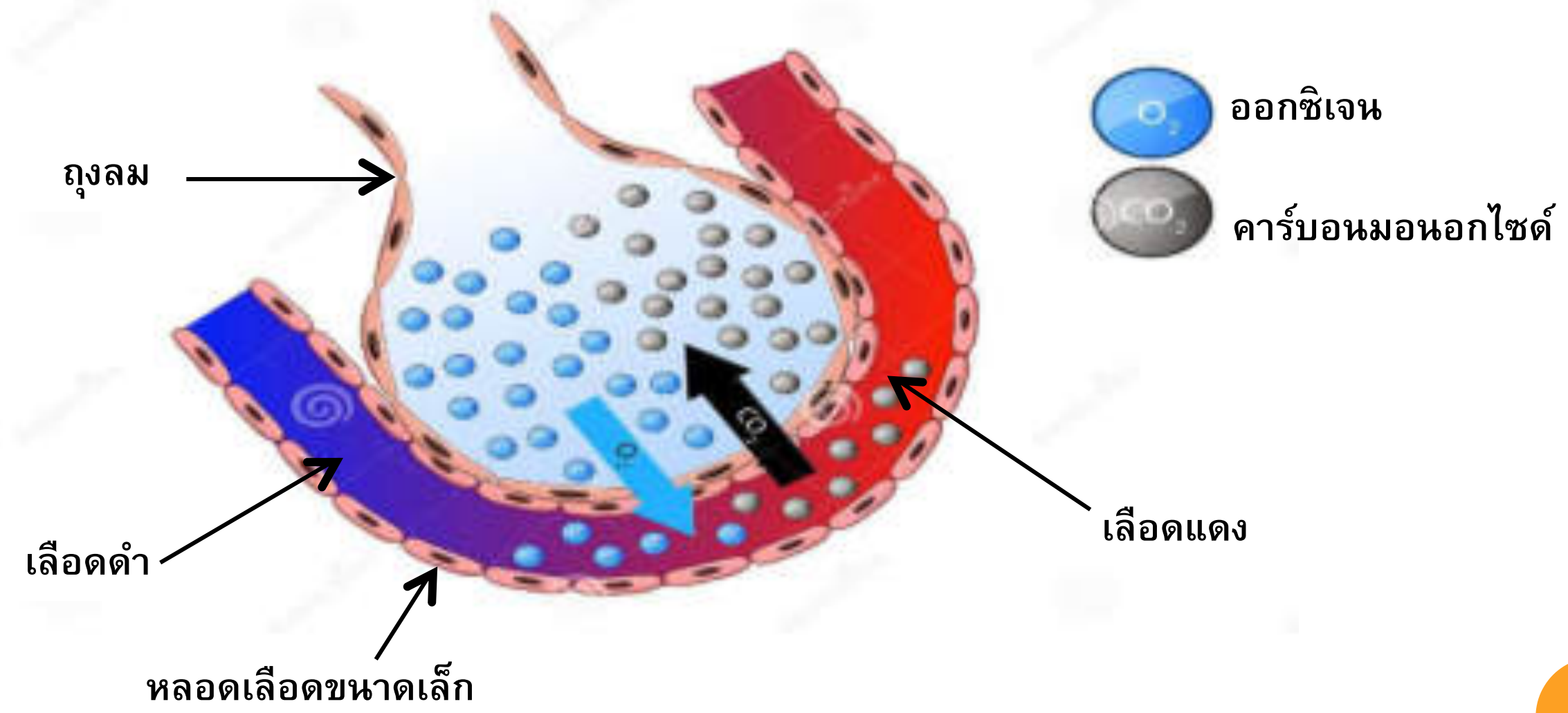
www.nontobacco.com
 โทร. 1666 หรือ 1667 (บริการฟรี) หรือ โทร. 1668 (บริการฟรี) หรือ โทร. 1669 (บริการฟรี)
 หรือ โทร. 1670 (บริการฟรี) หรือ โทร. 1671 (บริการฟรี) หรือ โทร. 1672 (บริการฟรี)
 หรือ โทร. 1673 (บริการฟรี) หรือ โทร. 1674 (บริการฟรี) หรือ โทร. 1675 (บริการฟรี)



โพรงจมูก
ช่องปาก
หลอดอาหาร
กล่องเสียง
หลอดลมใหญ่
หลอดลมกลาง
หลอดลมเล็ก
แกนกลางทรวงอก
ปอดขวา
กระบังลม

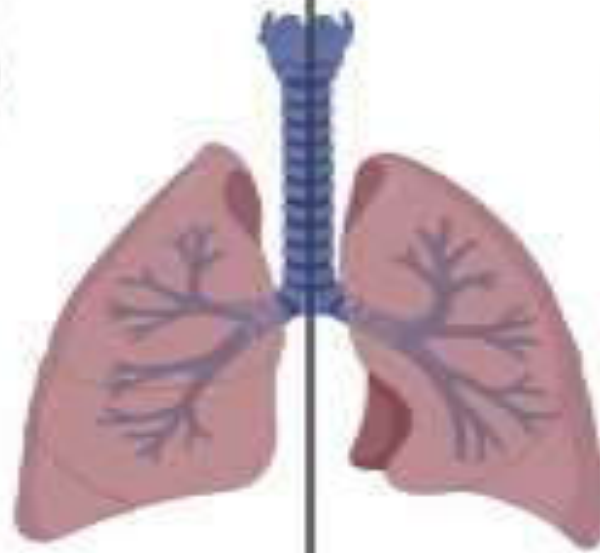


การฟอกเลือดระดับถุงลม/หลอดเลือดเล็กในปอด

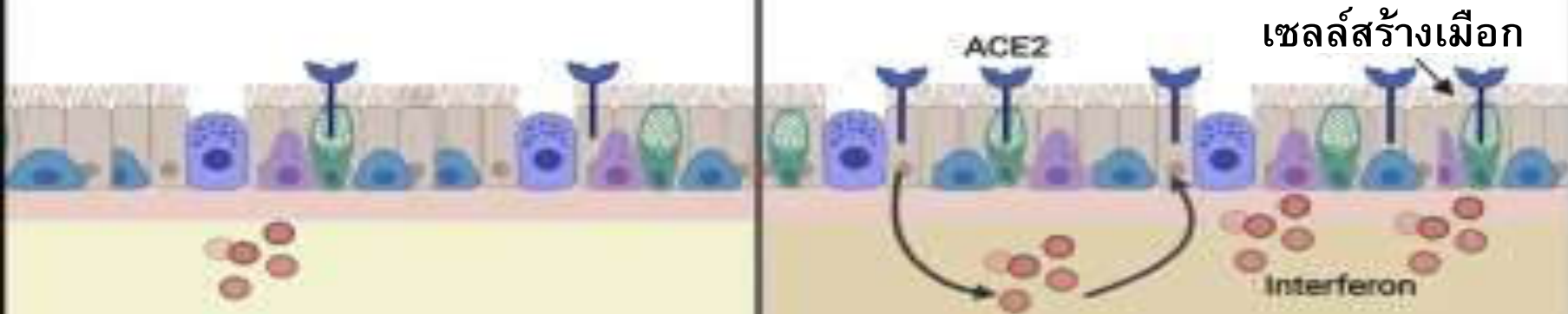




- มีตัวรับ ACE2 น้อย
- มีขนแปรงมากกว่า



- มีตัวรับ ACE2 มากกว่า
- มีเซลล์สร้างเมือกมากกว่า
- การอักเสบเกี่ยวข้องกับ ACE2 ที่มากกว่า



ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่

ผู้สูบบุหรี่

บุหรี่เป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 ของคนไทย



คนไทยเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ 54,610 คน/ปี
แต่ละคนตายเร็วขึ้น 18 ปี เฉลี่ยป่วย 3 ปีก่อนเสียชีวิต



คนไทยเสียชีวิตจากการได้รับควันบุหรี่มือสอง
= 8,278 คน/ปี



คนไทยป่วยด้วยโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ที่ยังมีชีวิตอยู่
= 1,092,200 คน

อ้างอิง

1. ข้อมูลจาก IHPP 2557
2. ข้อมูลจาก IHME : international Health Metric Evaluation 2018
3. การประเมินของ Mark Goodchild. WHO/Geneva

6 ใน 8 สาเหตุการเสียชีวิตอันดับแรกของโลก เป็นผลจากการใช้ยาสูบ

1. โรคหัวใจและหลอดเลือด
2. โรคเส้นเลือดสมอง
3. การติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนล่าง
4. ถุงลมปอดพอง

5. HIV / AIDS*

6. ท้องร่วง*

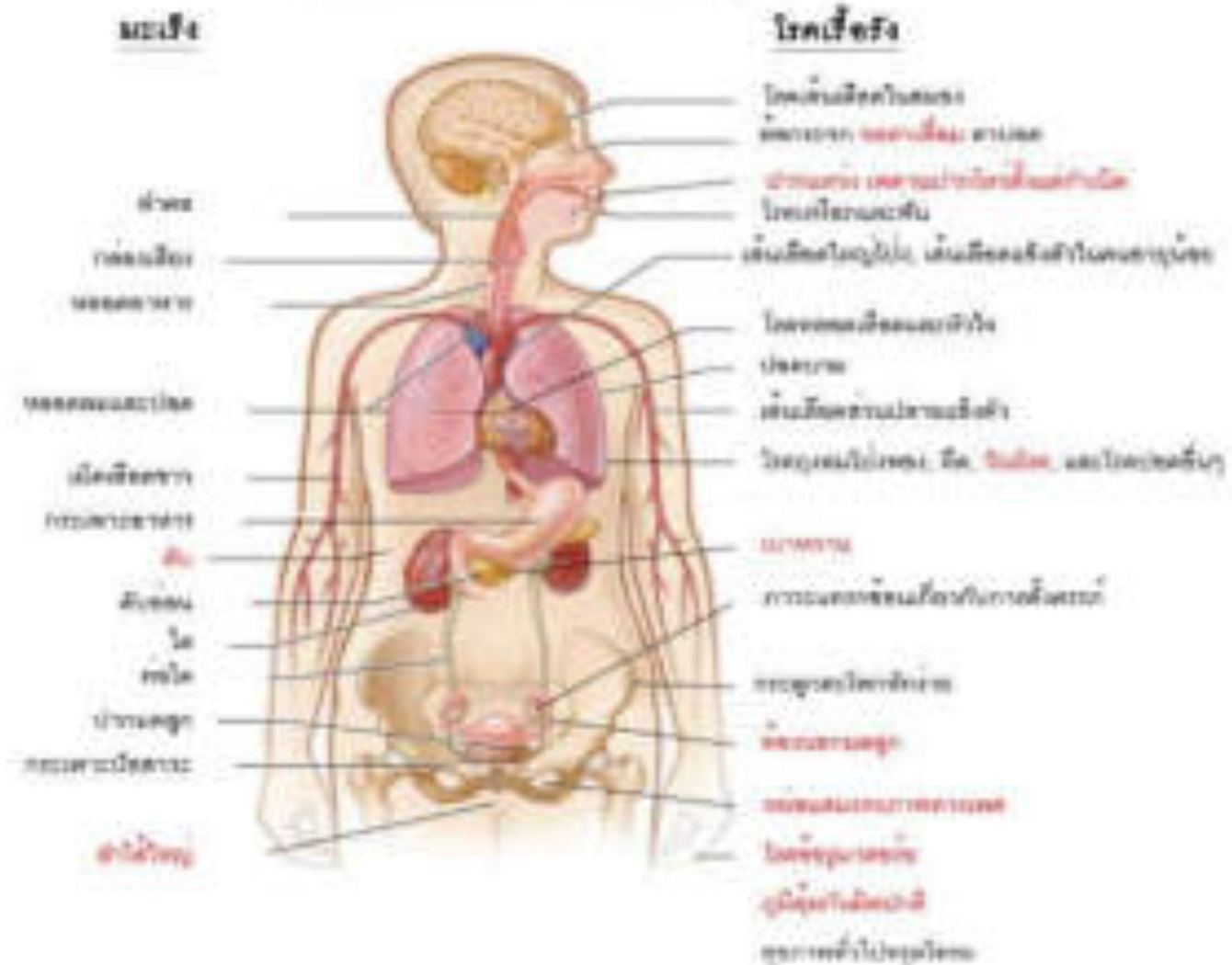
7. วัณโรค

8. มะเร็งปอด



*ไม่เกี่ยวกับยาสูบ

โรคที่มีสาเหตุจากการสูบบุหรี่



ที่มา: กรมสุขภาพจิต - **โรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมการสูบบุหรี่**

ปัจจัยเสี่ยงโรคไม่ติดต่อ (หลัก)

	ยาสูบ	อาหารไม่ถูก สุขลักษณะ	ขาดการออกกำลังกาย	สุรา
โรคหัวใจและ หลอดเลือด	+	+	+	+
โรคมะเร็ง	+	+	+	+
เบาหวาน	+	+	+	+
โรคปอดเรื้อรัง	+			

4 ปัจจัยเสี่ยง ทำให้เกิด 4 กลุ่มโรค = 80% ของโรคไม่ติดต่อ (NCDs)

5 อันดับโรคจากบุหรี่

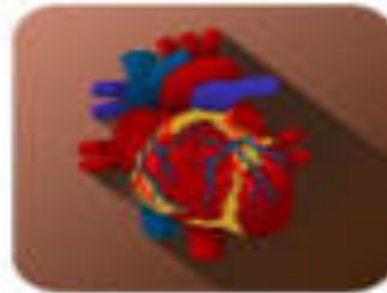
ที่ทำให้คนไทยเข้าโรงพยาบาลบ่อย



5. มะเร็งปอด
35,211 ครั้ง/ปี



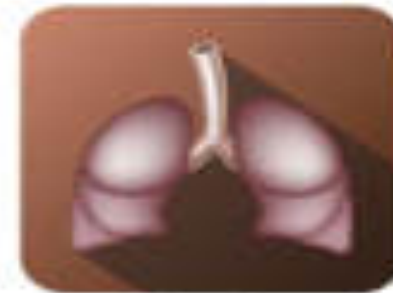
2. ถุงลมปอดพอง
174,360 ครั้ง/ปี



1. หัวใจและหลอดเลือด
195,003 ครั้ง/ปี



4. หลอดเลือดสมอง
92,218 ครั้ง/ปี



3. ปอดอักเสบ
104,543 ครั้ง/ปี

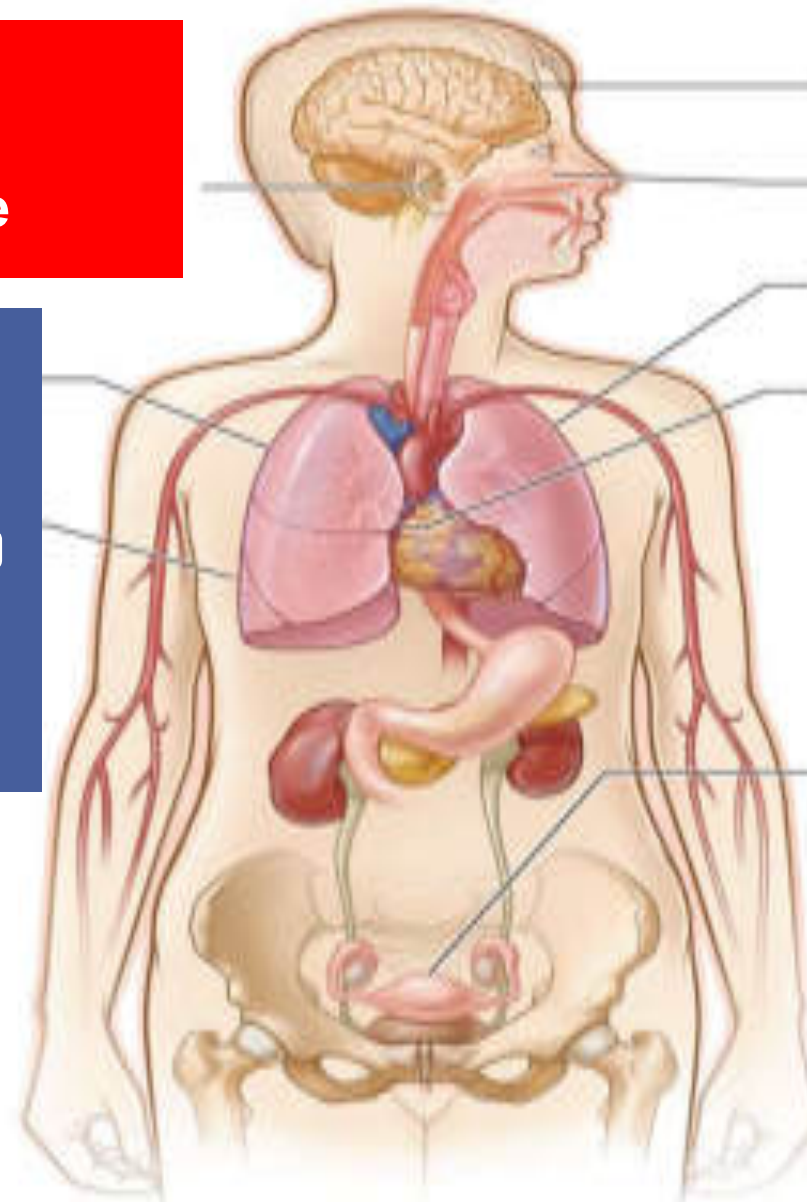
Figure 1B The health consequences causally linked to exposure to secondhand smoke

Children

Adults

การได้รับควันบุหรี่มือสอง
เป็นสาเหตุของการเกิด Stroke

ผู้ใหญ่ไทยที่ไม่สูบบุหรี่
9.5 ล้านคน ได้รับควันบุหรี่มือสอง
ในบ้าน (2560)



โรคเส้นเลือดสมอง

ระคายเคืองจมูก

มะเร็งปอด

โรคเส้นเลือดหัวใจ

- ความผิดปกติระบบเจริญพันธุ์

- เด็กคลอดน้ำหนักตัวน้อย

การเสียชีวิต จากการสูบบุหรี่

พ.ศ. 2557

มะเร็งทางเดินหายใจส่วนบน	3,517 ราย
มะเร็งปอด	13,047 ราย
มะเร็งอื่นๆ	4,298 ราย
ถุงลมปอดพอง	11,295 ราย
โรคปอดเรื้อรัง	2,669 ราย
โรคหัวใจและหลอดเลือด	14,011 ราย
โรคอื่นๆ	5,675 ราย
รวม	54,512 ราย

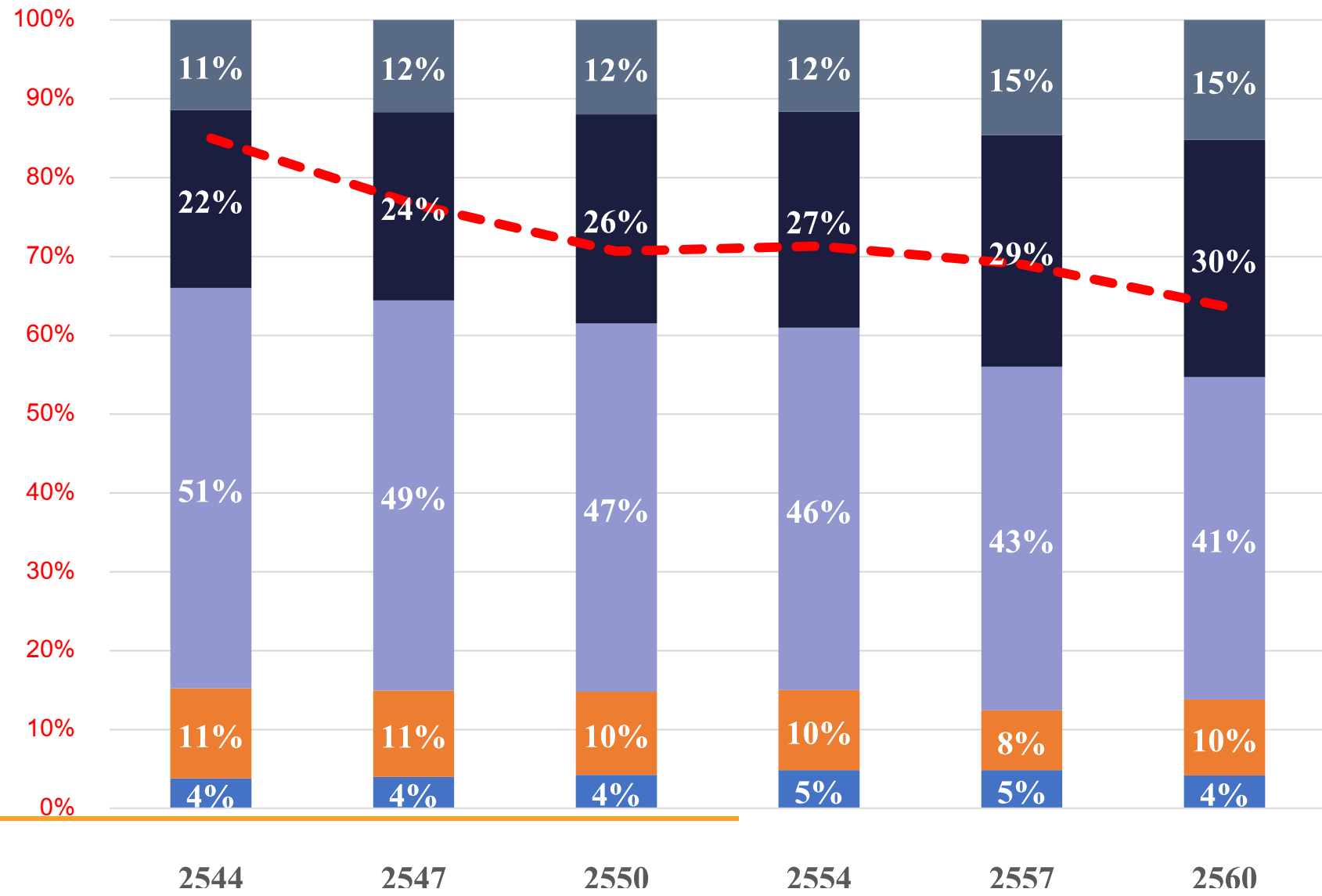
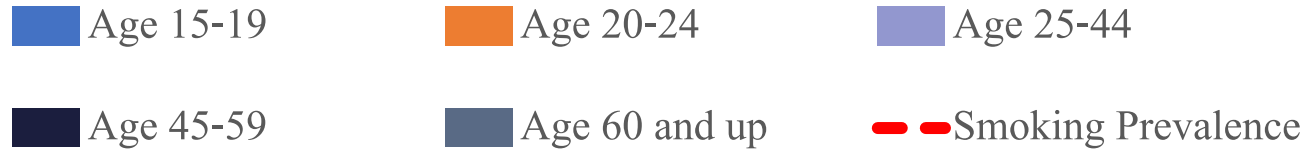
เสียชีวิตจากควันบุหรี่มือสอง 8,278 ราย (พ.ศ.2559)

รวมเสียชีวิตจากยาสูบ = 62,790 ราย



การเสียชีวิตของคนไทยจากการสูบบุหรี่ จะยังคงเพิ่มขึ้น แม้จำนวนคนสูบบุหรี่จะไม่เพิ่มขึ้น

	จำนวนผู้เสียชีวิต (คน)	จำนวนผู้สูบบุหรี่ (ล้านคน)	ประชากรวัยสูบบุหรี่ (ล้านคน)
พ.ศ.2547	45,136	11.3	49.4
พ.ศ.2552	50,710	10.9	52.6
พ.ศ.2557	54,610	11.4	54.6



แม้อัตราและจำนวนคนสูบบุหรี่ในไทยมีแนวโน้มลดลง แต่ประชากรที่สูบบุหรี่มีอายุมากขึ้นถึงเวลาที่จะป่วยและเสียชีวิตจากโรคบุหรี่

ข้อมูลจาก สำนักงานสถิติแห่งชาติ (วิเคราะห์โดย ศจย.)



การเสียชีวิตในอนาคต : ประเทศไทย

ข้อมูลองค์การอนามัยโลก 2558

- อัตราการสูบบุหรี่ 20.8%
- ประชากรอายุ > 15 ปี 55,636,431
- ผู้สูบบุหรี่ 11,553,412
- การเสียชีวิตในอนาคตจากยาสูบ **3,851,137**



- คาร์บอนบุหรี่

มีสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด

มีสารพิษมากกว่า 250 ชนิด

มีสารก่อมะเร็งมากกว่า 70 ชนิด

- **การได้รับคาร์บอนบุหรี่ที่ผู้อื่นสูด** ในคนที่ไม่สูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคร้ายแรงได้

- คาร์บอนบุหรี่เป็น**มลพิษ**ทางอากาศที่**อันตรายที่สุดในบ้าน**

ยาสูบเหล่านี้เป็นเพียงตัวกลาง นำสารนิโคตินเข้าสู่ร่างกาย



**นิโคตินเป็นสารที่มี
อำนาจเสพติดแรงเท่าเฮโรอีน**

พิษนิโคตินในควันบุหรี่ ฝังลึกถึงเนื้อในของเส้นผม

งานวิจัยโดยการตรวจโคตินินในเส้นผม
สามารถบอกถึงระยะเวลา
ที่ได้รับควันบุหรี่เข้าสู่ร่างกาย



นิโคตินในเลือดของคนที่ได้รับควันบุหรี่จะถูกตับทำลายกลายเป็นโคตินิน

“บุหรีติตง่ายเล็กยาก”



NHS

สำนักงานบริการสุขภาพแห่งชาติประเทศอังกฤษ

alshat1and

อำนาจการเสพติดของยาสูบ



ความยากในการเลิก



ทำให้บุหรืมีอำนาจเสพติดเพิ่มขึ้น ด้วยการ

- เติมนิโคตินเพิ่ม
- ปรับระดับกรดต่างเพื่อทำให้มีนิโคตินอิสระมากขึ้น
- เติมน้ำตาลเพื่อเพิ่มอำนาจการเสพติดของนิโคติน
- เติมแอมโมเนีย เพื่อทำให้นิโคตินขึ้นถึงสมองเร็วขึ้น
- เติมกรดลิวลินิกเพื่อทำให้นิโคตินขึ้นถึงสมองเร็วขึ้น

การเติมเมทอลในบุหรี่ ทำให้

- การติดบุหรี่ในเยาวชนเพิ่มขึ้น
- เพิ่มอำนาจการเสพติดของบุหรี่
- ลดโอกาสในการที่จะเลิกสูบบุหรี่ได้

บริษัทบุหรี่ผลิต**บุหรี่**เพื่อให้**เสพติดง่าย**และ**เสพติดรุนแรง**

เติมสารขยายหลอดลม
เพื่อให้ควันบุหรี่เข้าสู่ปอดได้ง่ายขึ้น



เพิ่มนิโคติน
บริษัทบุหรี่ควบคุมจำนวนนิโคตินที่ผู้สูบจะได้รับ เพื่อให้มีนิโคตินในปริมาณที่เสพติด

เติมสารปรุงแต่งกลิ่นรส
เพิ่มสารลิกวอริค และซ็อกโกแลต เพื่อลดความระคายเคืองของควันบุหรี่ ทำให้เป็นที่ยอมรับของนักสูบหน้าใหม่ โดยเฉพาะเด็ก

สารก่อมะเร็งเพิ่มขึ้น
บุหรี่ปูจากรัฐอเมริกาทำให้อัตราสารก่อมะเร็งในควันบุหรี่เพิ่มขึ้น

เติมแทนทอล
เพื่อให้รู้สึกเย็นแทนยาทำให้ชาในปาก เพื่อลดความระคายเคืองและทำให้ควันบุหรี่นุ่ม สบู่

เติมสารแอมโมเนีย
เพื่อให้มีนิโคตินซึมถึงสมองเร็วขึ้น

เติมกรดเกลือ
ลดความระคายเคืองของนิโคติน ทำให้ควันบุหรี่ไม่ระคายเคือง

เพิ่มน้ำตาลและอะเซทาลดีไฮด์
น้ำตาลที่เติมทำให้สูดควันบุหรี่ได้ง่ายขึ้น น้ำตาลจะถูกเปลี่ยนเป็นอะเซทาลดีไฮด์ ซึ่งจะเพิ่มอำนาจการเสพติดของนิโคติน

ออกแบบกันกรองระบายอากาศ
รูเล็กๆ ที่กันกรองทำให้ผู้สูบบุหรี่ออกแรงสูดมากขึ้น เพื่อให้ควันเข้าสู่ปอดง่ายขึ้น

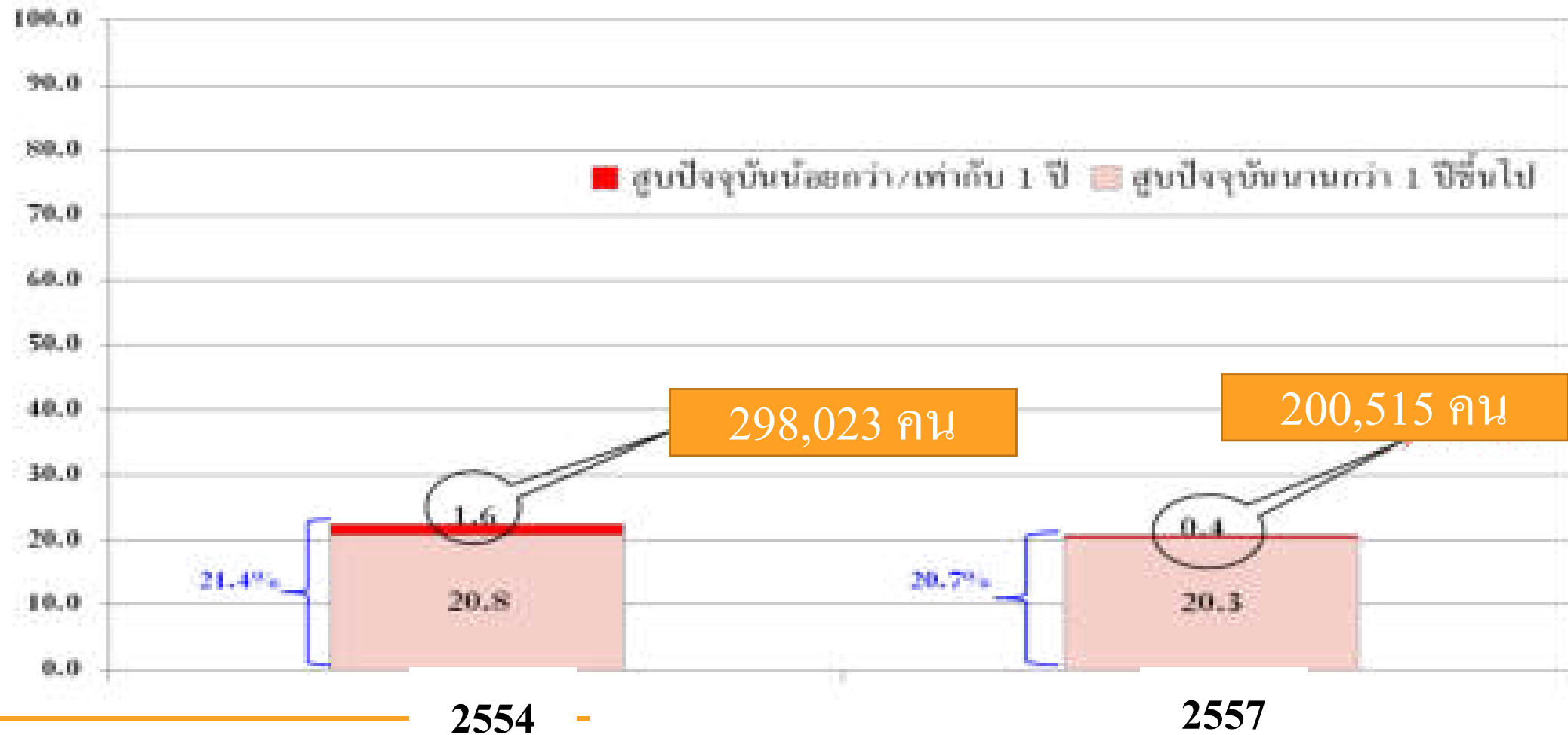


ศูนย์รณรงค์งดสูบบุหรี่
363 ถนนพหลโยธิน 10 แขวงสามยุค กรุงเทพมหานคร 10400 โทร. 0-2778-1878 โทรสาร 0-2778-1820
<http://www.anti-tobacco.or.th> E-mail : anti-tobacco@anti-tobacco.or.th



จำนวนนักศึกษาหน้าใหม่ ปี 2554 เปรียบเทียบกับปี 2557

นักศึกษาหน้าใหม่ หมายถึงผู้สับสนหรือปัจจุบันที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป โดยมีระยะเวลาสับสนหรือน้อยกว่า/เท่ากับ 1 ปี



เยาวชนที่ติดบุหรี่ใหม่ปีละ 200,000 คน



เยาวชนที่ติดบุหรี่ใหม่
(นักสูบหน้าใหม่)
= 200,515 คน/ปี



ตามสถิติ 70%
หรือ 140,360 จะติดบุหรี่
ไปตลอดชีวิต

ดร.ศรัณญา เบญจกุล

สนง.สถิติแห่งชาติ : การสำรวจ พ.ศ.2557

บุหรี่ยี่ขายในปัจจุบัน

- มีอันตรายมากกว่าเมื่อ 50 ปีก่อน
- มีโอกาสเกิดมะเร็งปอดและถุงลมปอดพองเพิ่มขึ้นแม้จะสูบน้อยมวนกว่า
- เสพติดยาขึ้น
- มีอำนาจเสพติดสูงขึ้น
- เลิกสูบได้ยากขึ้น
- ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคและเสียชีวิตเพิ่มขึ้น

Cigarette Smoking Gateway to Illegal Drug Use

ความสัมพันธ์ของการสูบบุหรี่ กับการใช้ยาเสพติดที่ผิดกฎหมาย

ประชากรที่สำรวจ = 17,809 คน อายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป

สัดส่วนการใช้ยาเสพติดที่ผิดกฎหมาย (จำนวนเท่า)

	ไม่เคยสูบบุหรี่	เคยสูบบุหรี่
เคยทดลองสูบกัญชา	1	7
เคยทดลองสูดโคเคน	1	7
เคยทดลองสูบโคเคนเผา	1	14
เคยทดลองฉีดเฮโรอีน	1	16

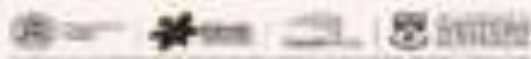
มะเร็ง 16 ชนิด ที่เกิดจากการสูบบุหรี่



โปสเตอร์เวสเทินออสเตรเลีย

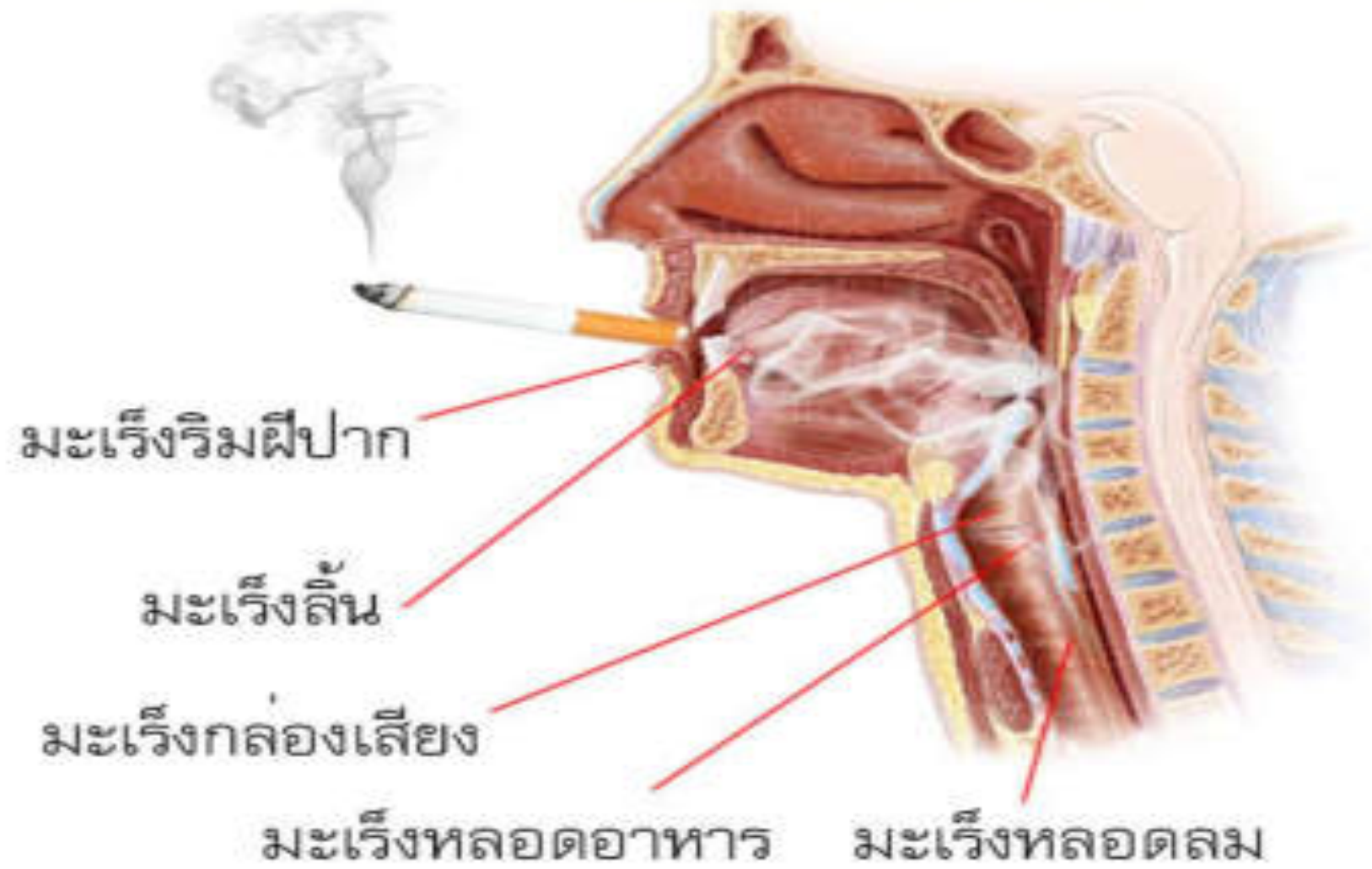
There are 16 types of cancer caused by smoking.

See back of pack for more information on smoking. For more information on smoking and your health visit www.quitnow.gov.au



SMOKE SAYS NO TO HISTORY

5 จุดที่สัมผัสควันบุหรี่ จนเป็นมะเร็ง



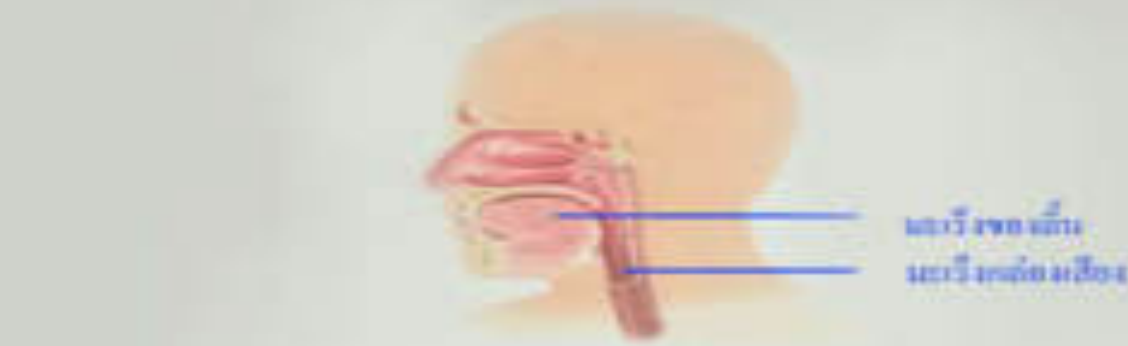
มะเร็งริมฝีปาก

มะเร็งลิ้น

มะเร็งกล่องเสียง

มะเร็งหลอดอาหาร

มะเร็งหลอดลม



**มะเร็งทางเดินอาหาร
จากการสูบบุหรี่**

เวลาสูบบุหรี่
สารก่อมะเร็งในน้ำลาย
จะถูกกลืนลงท้อง
จนสุดท้ายดีออกทางอุจจาระ
และสารก่อมะเร็งมาถึงตับ
และลำไส้เล็ก ตามกระแสเลือด

มะเร็งลำไส้ใหญ่

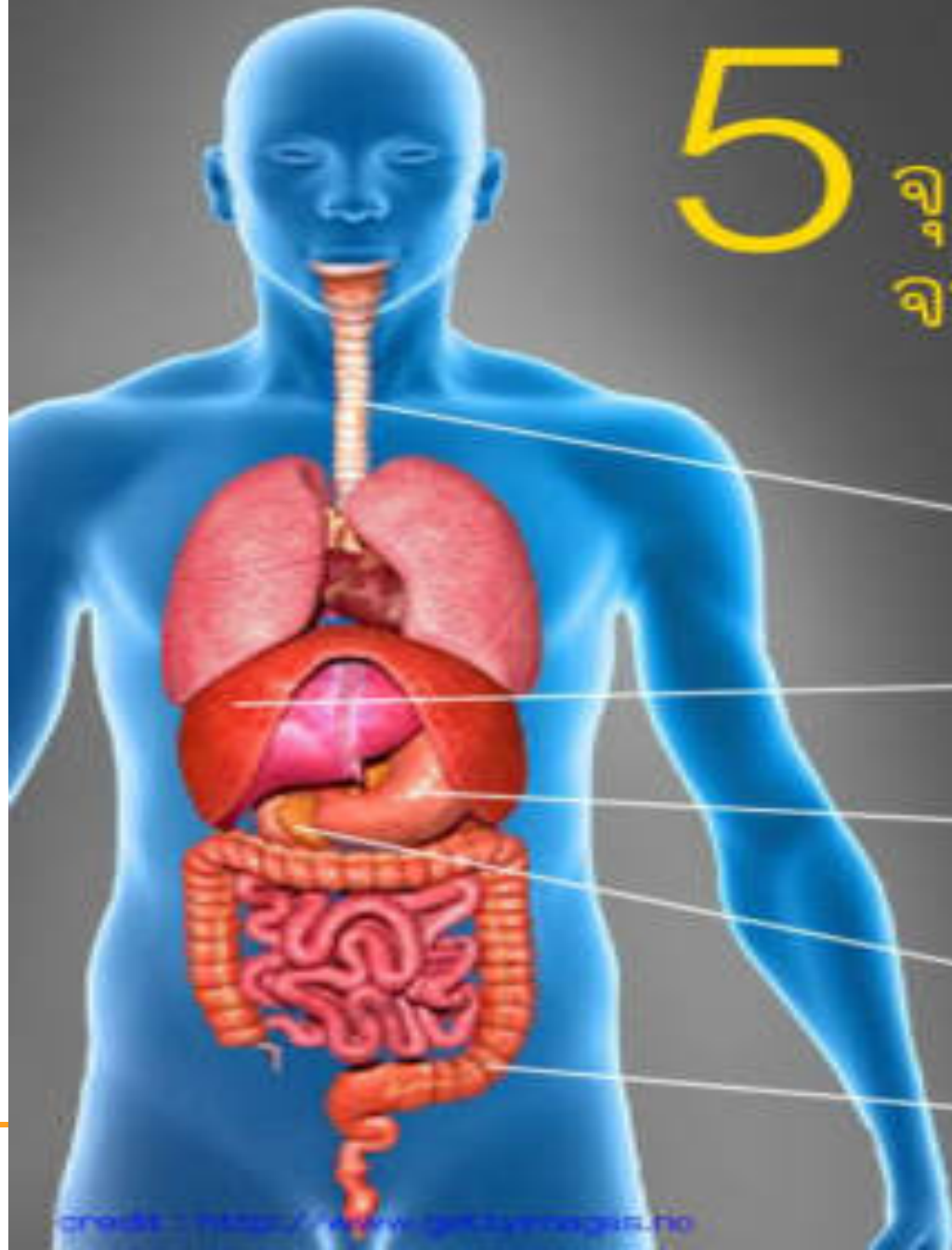


อีก 8

จุดที่สัมผัสคว้นบุหรี
จนเป็นมะเร็ง

- มะเร็งปอด
- มะเร็งตับ
- มะเร็งกระเพาะอาหาร
- มะเร็งตับอ่อน
- มะเร็งไต
- มะเร็งลำไส้ใหญ่
- มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ
- และมะเร็งปากมดลูก (ในผู้หญิง)

5 จุดที่สัมผัสศวันบุหรี จนเป็นมะเร็ง



มะเร็งหลอดอาหาร

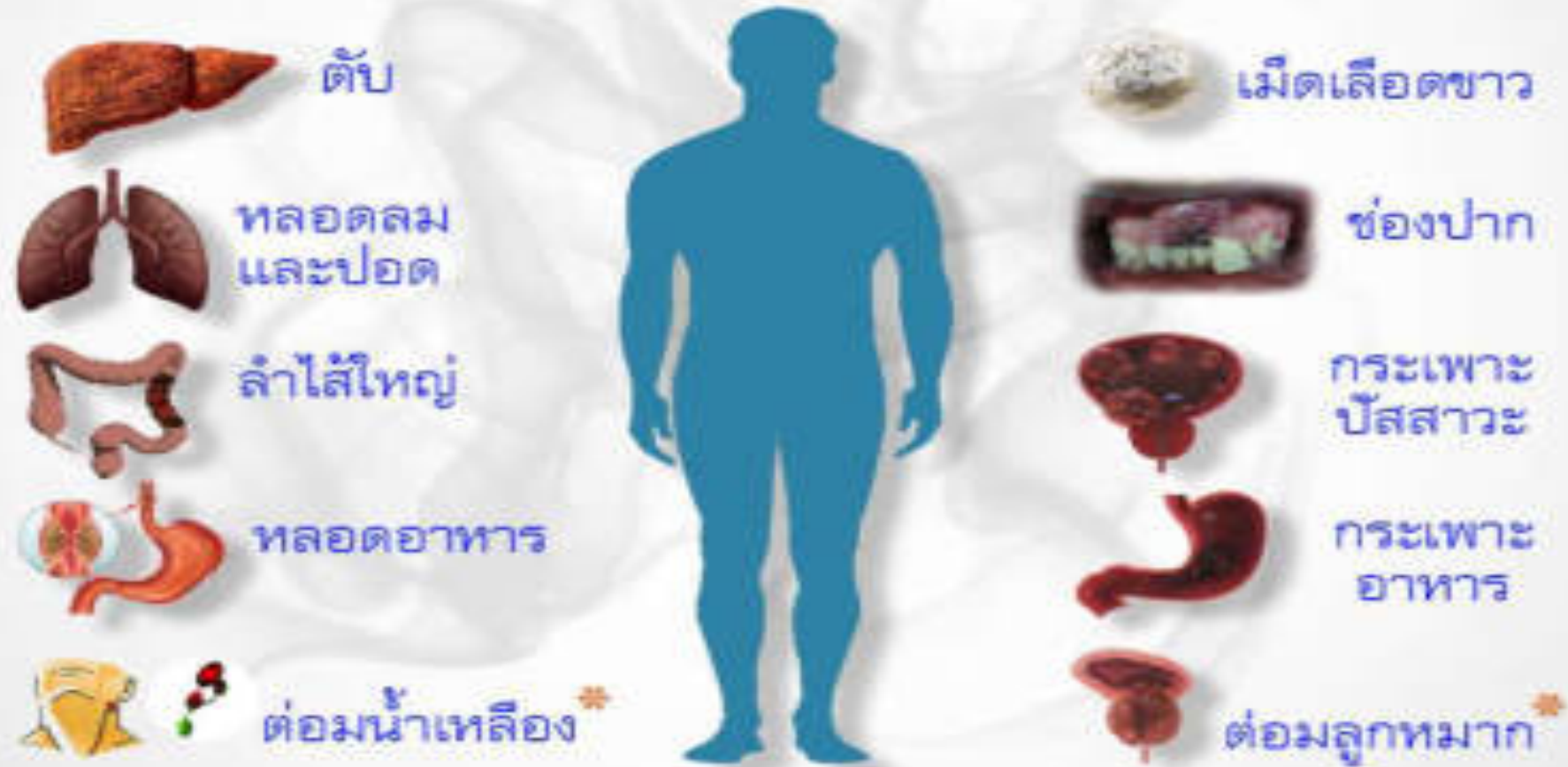
มะเร็งตับ

มะเร็งกระเพาะอาหาร

มะเร็งตับอ่อน

มะเร็งลำไส้ใหญ่

8 ใน 10 ของมะเร็ง ในชายไทยเกิดจากการสูบบุหรี่



* ไม่ได้เกิดจากการสูบบุหรี่

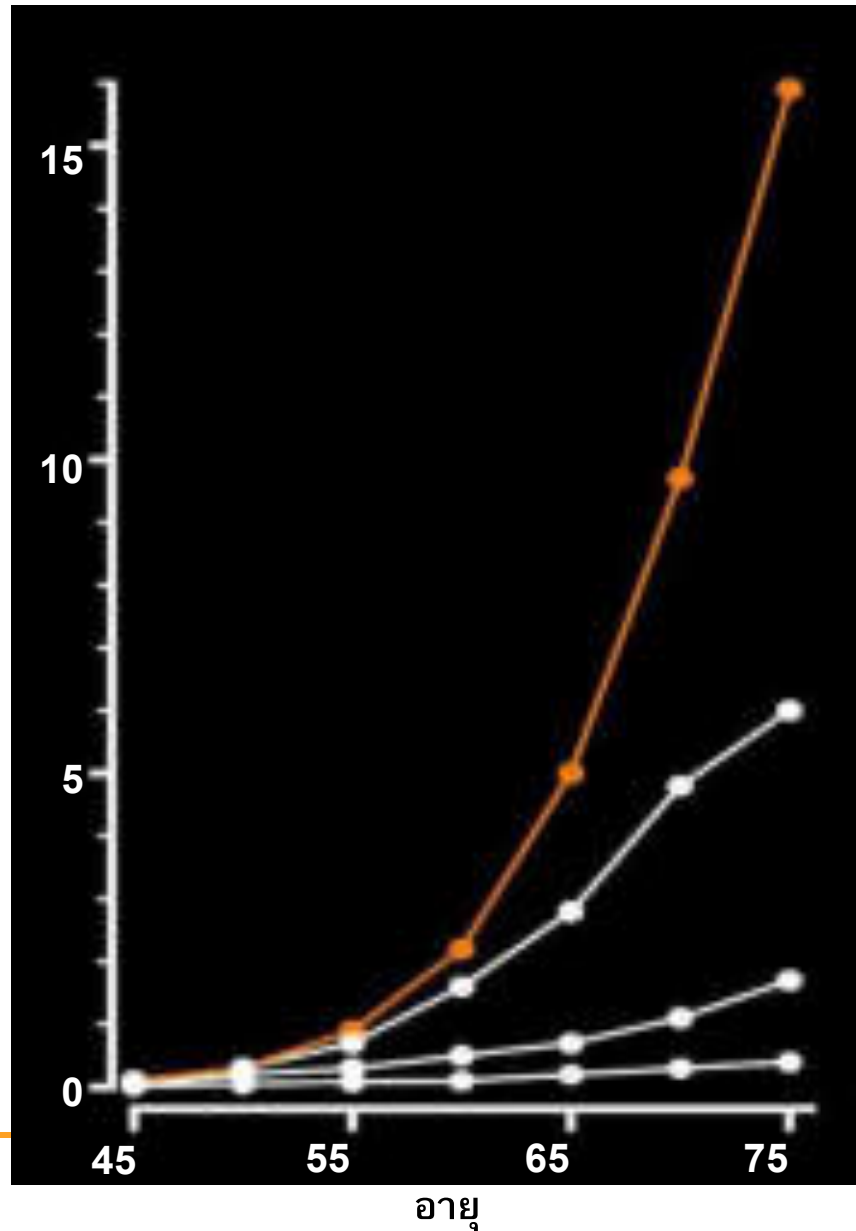
สถาบันมะเร็งแห่งชาติ พ.ศ.2556

ashthailand

อายุที่เลิกสูบบุหรี่ กับอัตราการตายจากมะเร็งปอด

% ตายจากมะเร็งปอด

Cumulative risk at
UK male 1990 rates
BMJ 2000; 321: 323-9



ไม่หยุดสูบ : 16%

หยุดสูบเมื่ออายุ 50 : 6%

หยุดสูบเมื่ออายุ 30 : 2%

ไม่สูบบุหรี่ <1%

ตั้งสติ : แพลงวิกฤตให้เป็นโอกาส ฝุ่นละอองจิวเกินมาตรฐาน ได้เวลาเลิกบุหรี่

จำนวนผู้ป่วยมะเร็งปอดที่จะป้องกันได้ในอังกฤษ
จากการทำให้สังคมปลอดบุหรี่ กับ การลดมลพิษในอากาศ



source : Brown et al, British Journal of Cancer 2018
Cruk.org/health

จะป้องกันมะเร็งปอดได้



สัญญาณมะเร็ง!

ไอเรื้อรัง

แผลเรื้อรังในปาก

กลืนอาหารลำบาก

เสียงแหบ

ดล่ำก่อนเนื้อไตตามตัว

อาหารไม่ย่อย

ถ่ายอุจจาระ/ปัสสาวะ
ผิดปกติ

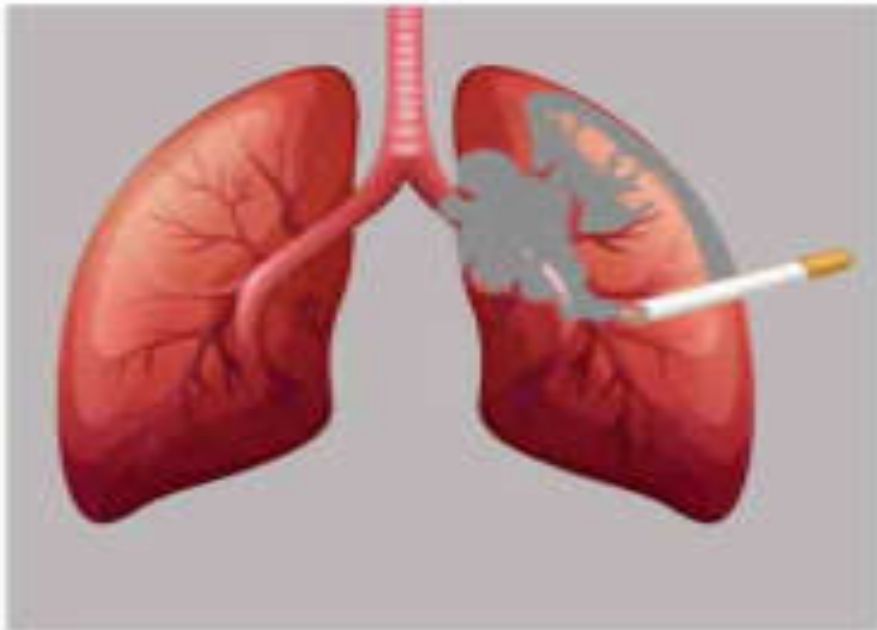
สูบบุหรี่ทำให้เป็นมะเร็ง
12 อวัยวะ

โรคระบบทางเดินหายใจจากการสูบบุหรี่

1. ถุงลมปอดโป่งพอง
2. ปอดบวม
3. การพัฒนาของปอดทาร์กในครรภ์ลดลง
4. โรคทางเดินหายใจของเด็กเล็กและวัยรุ่น
5. ปอดเสื่อมในผู้ใหญ่
6. อาการหืดรุนแรงขึ้น
7. ทำให้วัณโรครักษาหายยาก

ถ้านึกไม่ออกว่า คว้นบุตรีทำร้ายปอดอย่างไร?

ลองนึกภาพคว้นบุตรีเข้าตา จะแสบตา ตาแดงเพราะอักเสบ สารพิษในคว้นบุตรี
“กัดเยื่อตา” เช่นเดียวกัน คว้นบุตรีที่เข้าสู่ปอด **“เยื่อปอดลวม”** ก็ถูกกัด
ระคายเคือง เกิดการอักเสบเรื้อรัง ส่งผลให้ **ปอดติดเชื้อง่าย เป็นวัณโรคง่าย**
เกิดโรคถุงลมโป่งพอง รวมทั้งทำให้เกิด **“มะเร็งปอด”**

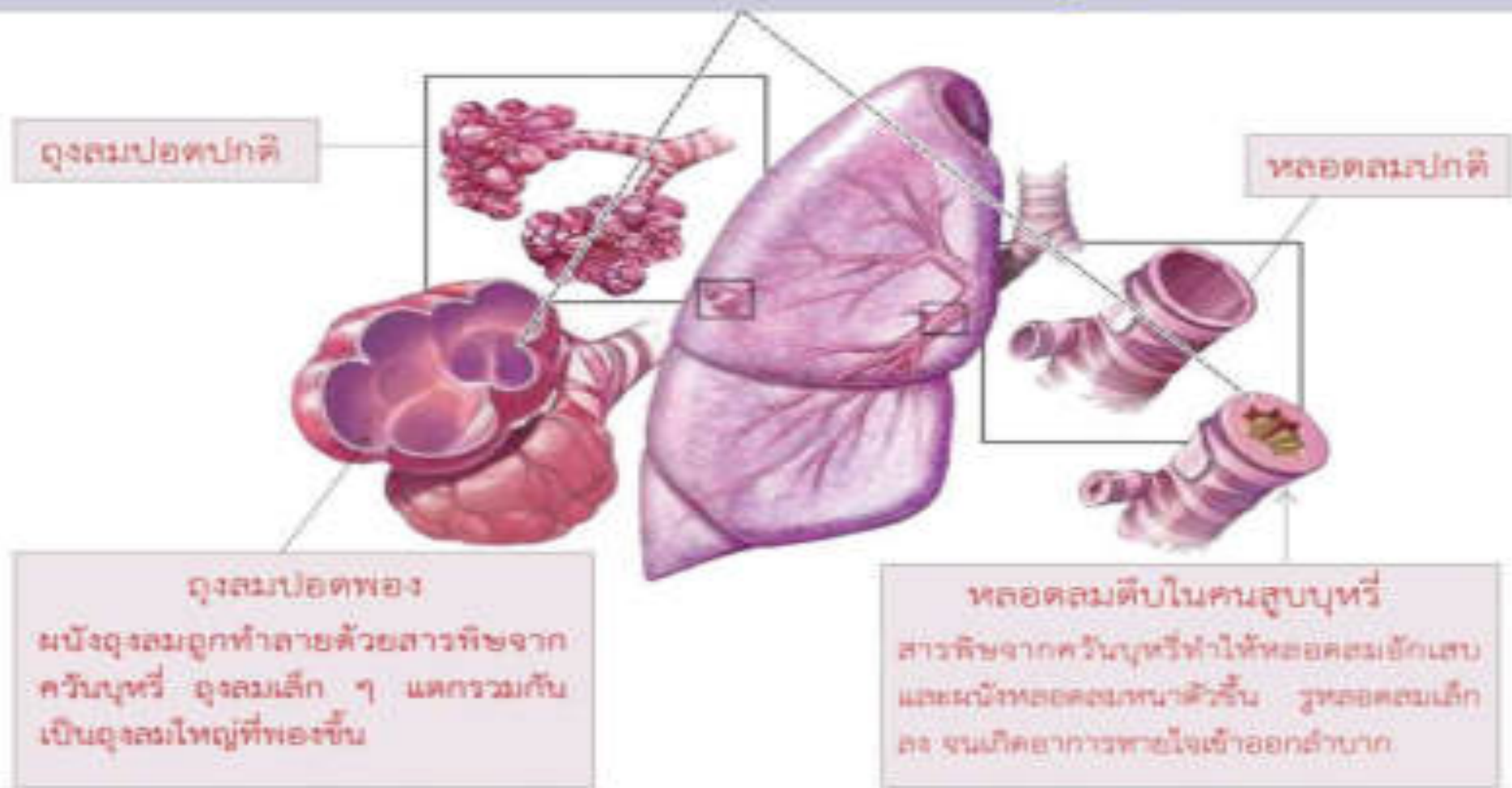




**ดูปอดเหล่านี้สิ
คุณยังกล้าสูบบุหรี่ไหมครับ?**

โรคถุงลมโปดพอง

โรคที่ทรมาณที่สุด จากการสูบบุหรี่



ถุงลมโปดปกติ

หลอดลมปกติ

ถุงลมโปดพอง
ผนังถุงลมถูกทำลายด้วยสารพิษจาก
ควันบุหรี่ ถุงลมเล็ก ๆ แต่กรวมกัน
เป็นถุงลมใหญ่ที่พองขึ้น

หลอดลมตีบในคนสูบบุหรี่
สารพิษจากควันบุหรี่ทำให้หลอดลมอักเสบ
และผนังหลอดลมหนาตัวขึ้น รูหลอดลมเล็ก
ลง จนเกิดการหายใจเข้าออกลำบาก

“บุหรี่ทุกมวนที่สูบ มีอันตรายต่อปอดคุณ”

โรคถุงลมโป่งพอง 90% เกิดจากการสูบบุหรี่

ประเทศไทย



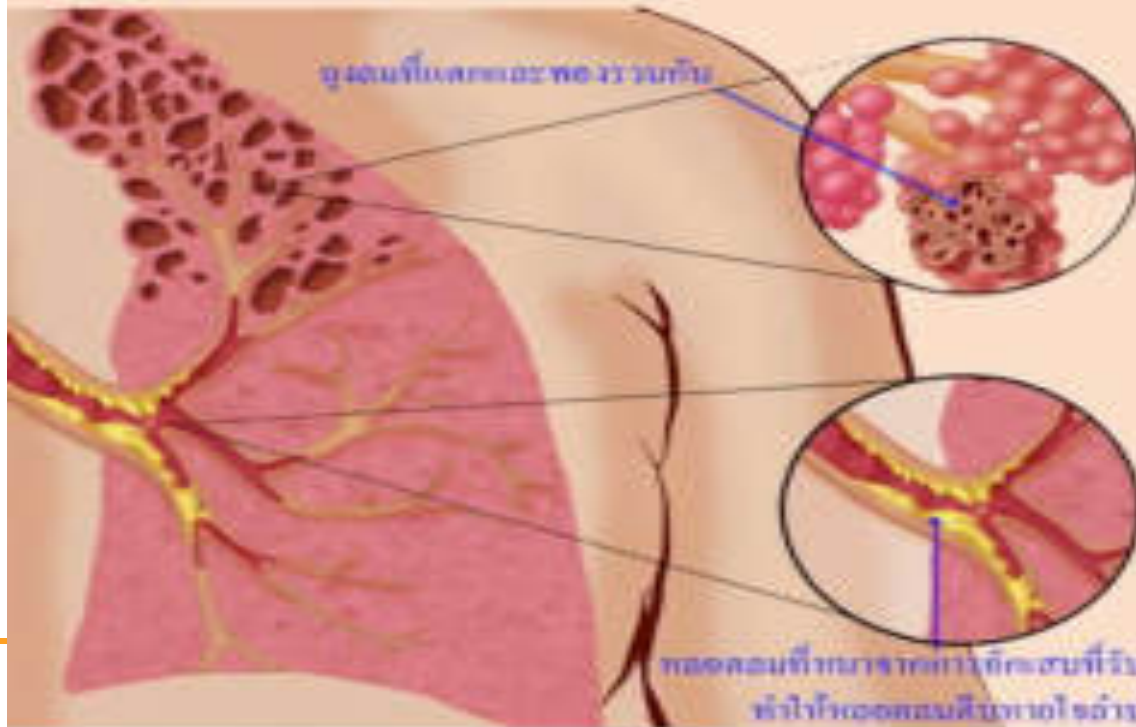
มีผู้สูบบุหรี่
- 10 ล้านคน



เป็นโรคถุงลมโป่งพอง
- 1 ล้านคน



มีอาการเหนื่อยหอบ
- 3 แสนคน



ถุงลมที่แตกและพองรวมกัน

หลอดเลือดที่มาจากทางเดินหายใจในคนสูบบุหรี่
ทำให้หลอดเลือดตีบกว่าปกติ



อาการรุนแรง
ถึงขั้นเสียชีวิต
- 15,000 คนต่อปี

ศ.นพ.สุจิตต์ เจริญโสมบุตร
ประธานมูลนิธิโรคหอบแห่งประเทศไทย
วันที่ 28 ธันวาคม 2558



ทำไมจึงใช้สโลแกนว่า



บุหรี่เผาปอด

Tobacco burns your lungs

เพราะทางเดินหายใจ และปอดเป็นด่านแรกของร่างกาย
ที่สัมผัสสารพิษจากควันบุหรี่มากที่สุด จึงเกิดโรคมามากที่สุด
ครึ่งหนึ่งของคนที่ป่วย และตายจากการสูบบุหรี่
มีสาเหตุมาจากโรคทางเดินหายใจและปอด

โรคหัวใจและหลอดเลือดจากการสูบบุหรี่

1. เส้นเลือดหัวใจตีบ
2. เส้นเลือดสมองตีบหรือแตก
3. หลอดเลือดแข็งตัวทั่วไป
4. เส้นเลือดใหญ่ในท้องโป่ง
5. เส้นเลือดส่วนปลายตีบ



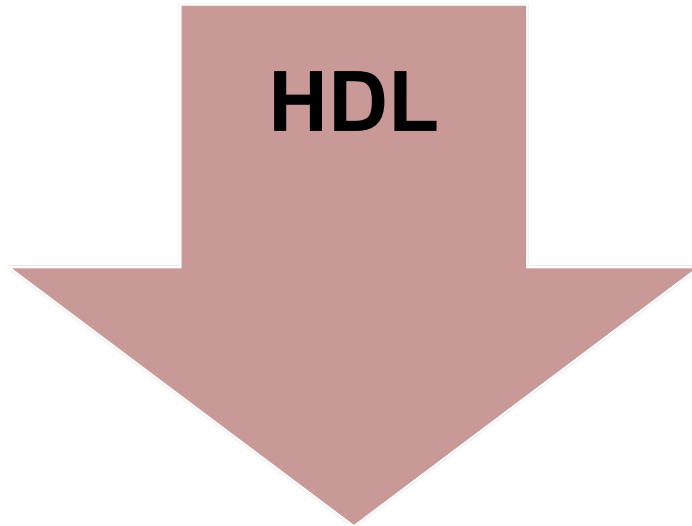
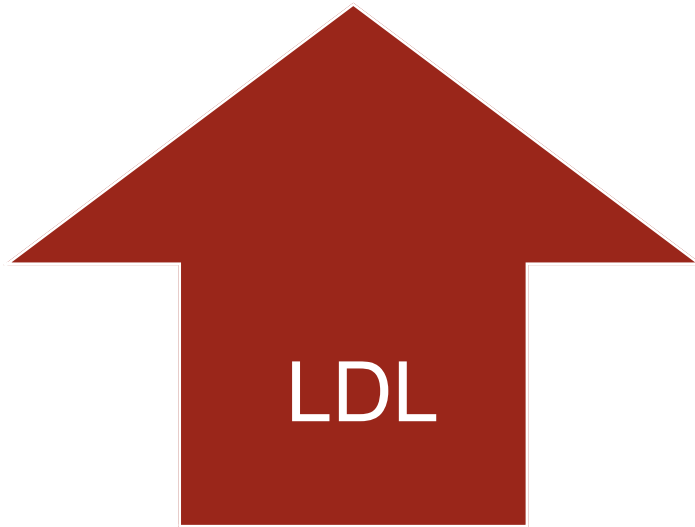
การสูบบุหรี่ทำให้เส้นเลือดตีบ

ควันบุหรี่มีสารเคมีที่เป็นพิษมากมาย

- ทำอันตรายต่อผนังหลอดเลือด (Endothelium)
- เกิดการอักเสบ หลอดเลือดแข็งตัว (Atherosclerosis) ผนังหลอดเลือดหนาขึ้น รุหลอดเลือดตีบ
- ทำให้เกิดความผิดปกติของระดับไขมัน

การสูบบุหรี่ทำให้

Cholesterol ชนิดไม่ดี (LDL) เพิ่มขึ้น



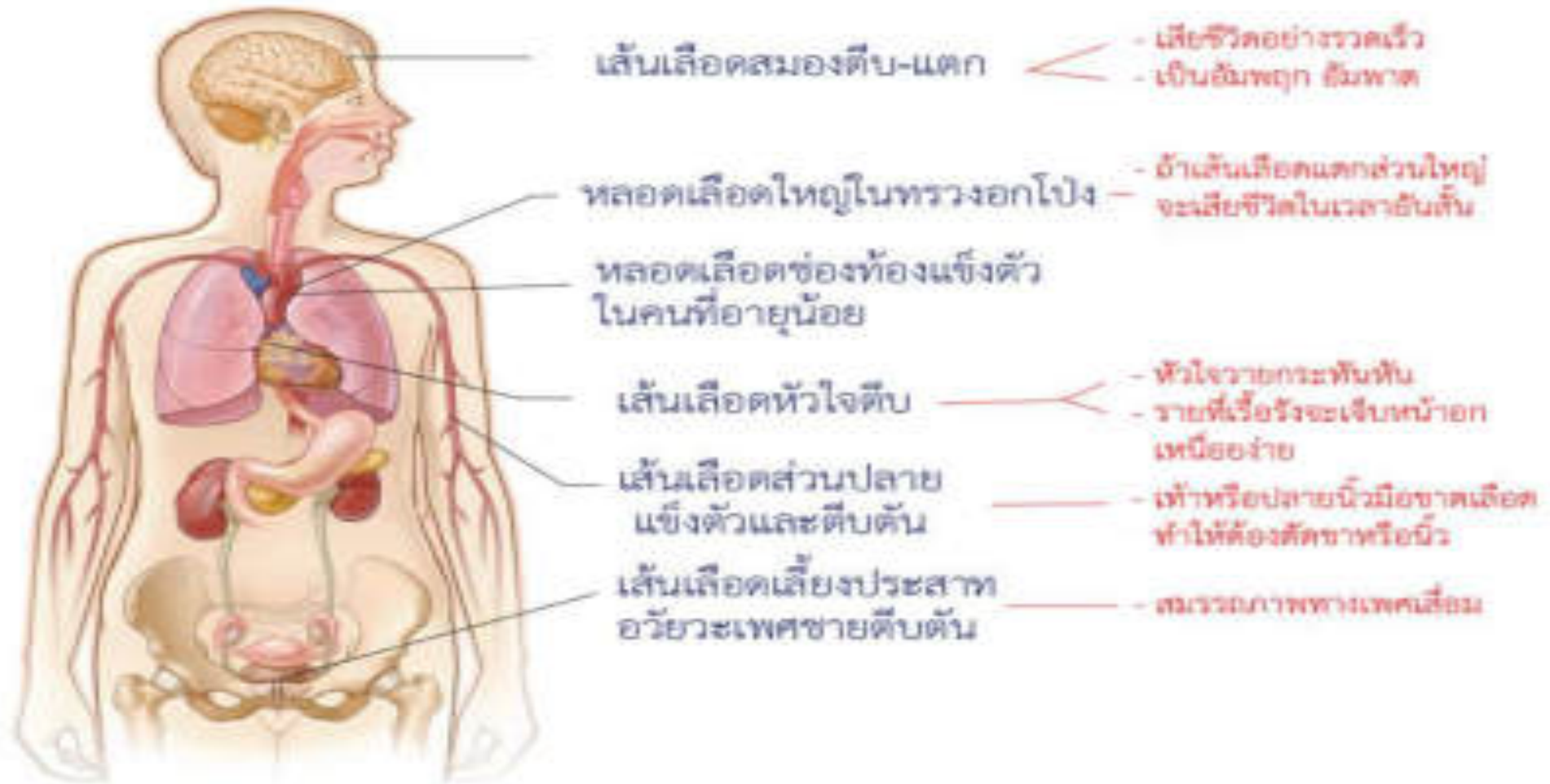
Cholesterol ชนิดดี (HDL) ลดลง

การสูบบุหรี่ทำให้เลือดแข็งตัว เป็นลิ่มเลือดง่ายขึ้น (Increase coagulability)

- ทำให้เกร็ดเลือด (Platelet) เกาะตัวกันง่ายขึ้น ทำให้เกิดลิ่มเลือดง่ายขึ้น
- นิโคตินในบุหรี่ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น



การสูบบุหรี่ทำอันตราย และเร่งความเสื่อม ของเส้นเลือดทั่วตัว



รายงานของนายแพทย์ใหญ่สหรัฐอเมริกา พ.ศ.2557

การสูบบุหรี่กับการเกิดโรคเส้นเลือดสมองเฉียบพลัน (Stroke)

- การสูบบุหรี่ทำให้เส้นเลือดตีบ
- การสูบบุหรี่ทำให้เลือดแข็งตัว เป็นลิ่มเลือดได้ง่ายขึ้น
- การสูบบุหรี่สัมพันธ์กับการเต้นผิดปกติของหัวใจ



การสูบบุหรี่หรืออาจจะกระตุ้นให้เกิดการเต้นผิดปกติของหัวใจ

(Atrial fibrillation หัวใจเต้นพริ้ว)

ในคนที่เป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ

ทำให้เกิดลิ่มเลือดในหัวใจ และลิ่มเลือดหลุดไปอุดตันเส้นเลือดสมอง

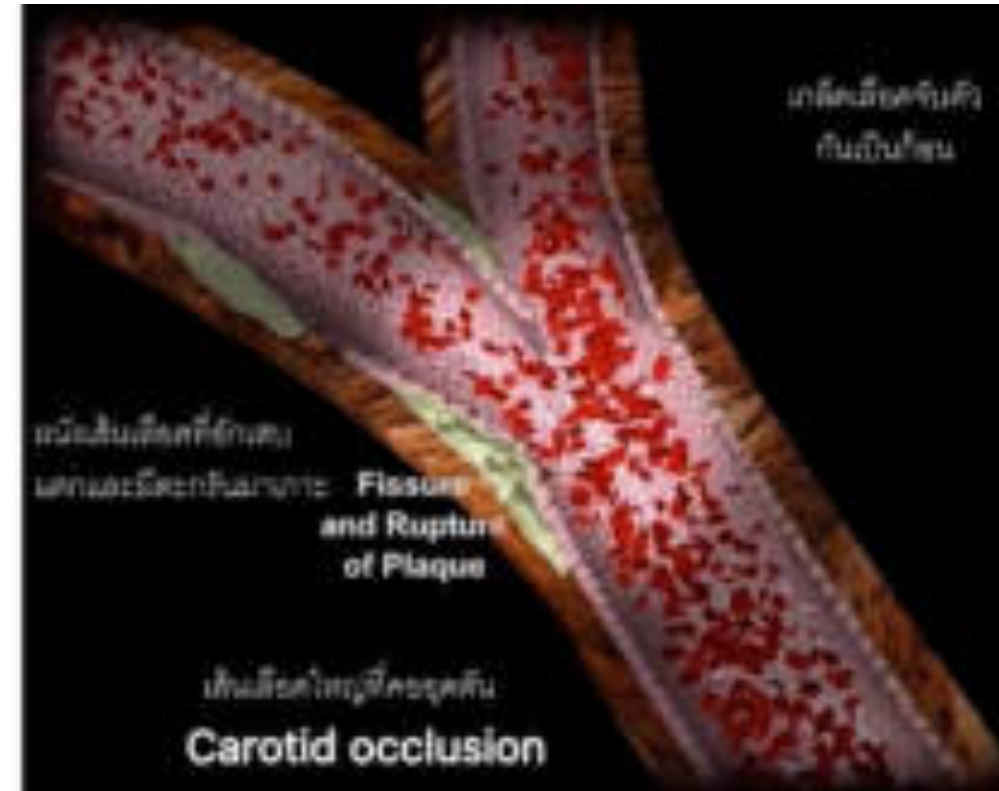
ทำให้สมองขาดเลือดเฉียบพลัน

(Embolic stroke ลิ่มเลือดอุดตันเส้นเลือดสมอง)

ผลจากการสูบบุหรี่ที่ทำให้

- หลอดเลือดแข็งตัว
- รูหลอดเลือดเล็กลง
- เลือดจับตัวเป็นลิ่มเลือดได้ง่ายขึ้น
- ทำให้เส้นเลือดสมองอุดตัน

(Cerebral thrombosis หรือ Ischemic stroke)



- เส้นเลือดตีบและหลอดเลือดอุดตันในคนที่สูบบุหรี่

อาจจะตีบตันที่อวัยวะใดอวัยวะหนึ่ง หรือทั้งสามอวัยวะ คือ หัวใจ สมอง ขา

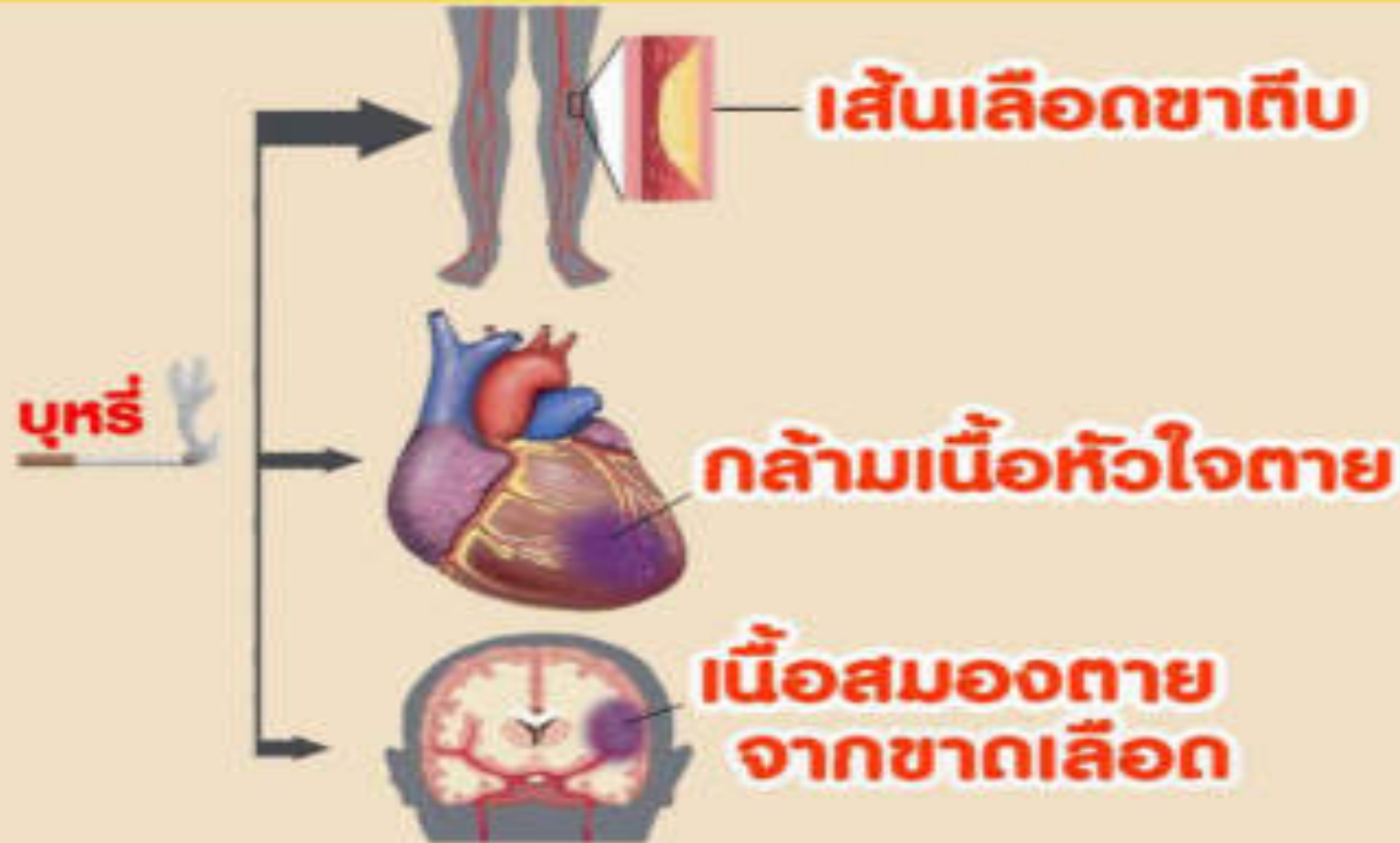
คำเตือนของบุหรี่ประเทศแคนาดา



← คำเตือน

บุหรี่ทำให้เกิดโรคเส้นเลือดในสมอง
ควันบุหรี่ทำให้เส้นเลือดในสมองของคุณตัน
ทำให้สมองขาดเลือด เกิดอัมพาต ทำให้พิการ
และเสียชีวิต

เส้นเลือดตีบ : ยิ่งสูบมากและนานจะยิ่งเสี่ยง และยิ่งเลิกสูบบุหรี่ ความเสี่ยงจะคงอยู่ยาวนาน



Ding, N. et al. J Am Coll Cardiol. 2019;74(4):498-507.

Cigarette Smoking, Smoking cessation, and Long - Term Risk of 3 Major Atherosclerotic Diseases



คนที่ความดันโลหิตสูง

การสูบบุหรี่ยิ่งทำให้เส้นเลือดสมองเสื่อมเร็ว

ตีบตันเร็ว เพิ่มความเสี่ยงเส้นเลือดสมองตีบ

(Ischemic stroke)



ป้องกัน รักษา เอาชนะ เบาหวาน



 <p>คุมน้ำหนัก ให้พอดี</p>	 <p>ออกกำลังกาย สม่ำเสมอ 30 นาทีต่อวัน</p>	
 <p>กินผัก ผลไม้ เพิ่มขึ้น</p>	 <p>ไม่สูบบุหรี่ ลดสุรา</p>	
 <p>ลดพุง</p>	 <p>ตรวจเช็คชีพ สม่ำเสมอ</p>	 <p>กินยาตามหมอสั่ง</p>

จำนวนผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้น

โรคความดันโลหิตสูง ⁽¹⁾	11,000,000 คน
โรคเบาหวาน ⁽²⁾	2,400,000 คน
ความดันสูง+เบาหวาน	2,400,000 คน
โรคหลอดเลือดหัวใจ ⁽³⁾	982,800 คน
โรคหลอดเลือดสมอง ⁽⁴⁾	709,800 คน
โรคถุงลมปอดพอง ⁽⁵⁾	327,600 คน
รวม	17,820,000 คน

หมายเหตุ (3) (4) และ (5) อาจจะเป็นในคนเดียวกันกับ (1) (2)

คำนวณจาก รายงานการตรวจสุขภาพประชากรไทย โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ.2557

รวมผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่สูบบุหรี่ ที่ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงจะเกิดอัมพฤกษ์อัมพาต

	สูบบุหรี่
ความดันสูง	1,716,000
เบาหวาน	532,800
โรคหลอดเลือดหัวใจ	86,486
โรคหลอดเลือดสมอง	144,799
รวม	2,480,085

หมายเหตุ : ผู้ป่วยบางคนเป็นมากกว่า 1 โรค จำนวนผู้สูบบุหรี่จะน้อยกว่าที่แสดงเล็กน้อย

คำนวณจาก ศ.วิชัย เอกพลากร

การสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ.2557

สูบบุหรี่ทำให้...แผลหายช้า



HORROR



O Ministério da Saúde adverte:
Este produto causa envelhecimento precoce da pele.



PARE DE FUMAR
DISQUE SAÚDE
0800 61 1997

ผลกระทบของการสูบบุหรี่ต่อการเจริญพันธุ์ในสตรี

1. มีบุตรยาก
2. ทารกตายในครรภ์และไหลตาย
3. ทารกมีน้ำหนักน้อย
4. การตั้งครรภ์ที่มีภาวะแทรกซ้อน
5. ทำให้การเคลื่อนไหวของสเปิร์มลดลง

สูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ทำให้ลูกเป็น “โรคสมาธิสั้น”



นิโคตินในบุหรี่ ส่งผลกระทบต่อระยะสำคัญของการพัฒนาด้านสมอง
ในตัวอ่อนทารก ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงถาวรที่เกิดกับเซลล์สมอง
ทำให้เกิดความบกพร่อง ทางพฤติกรรมต่าง ๆ ในเด็ก
รวมทั้งอาการสมาธิสั้นประเภท ADHD

สูบบุหรี่ระหว่างตั้งครรภ์ คลอดลูกปากแหว่งได้*

สนง.สถิติแห่งชาติ 2550 พบหญิงไทย 17,059 คน สูบบุหรี่ตอนตั้งครรภ์



* รายงานสุขภาพเพื่อประชากรของสหรัฐอเมริกา พ.ศ.2557

ashthailand

ศูนย์รณรงค์งดสูบบุหรี่



คำเตือน : การสูบบุหรี่ทำให้เลือดไปเลี้ยงองคชาตลดลง ทำให้หย่อนสมรรถภาพทางเพศ





ถามหรือยังว่า
จับองคุณคิดอย่างไร?

จับองคุณคิดว่า
คุณควรหยุดสูบบุหรี่

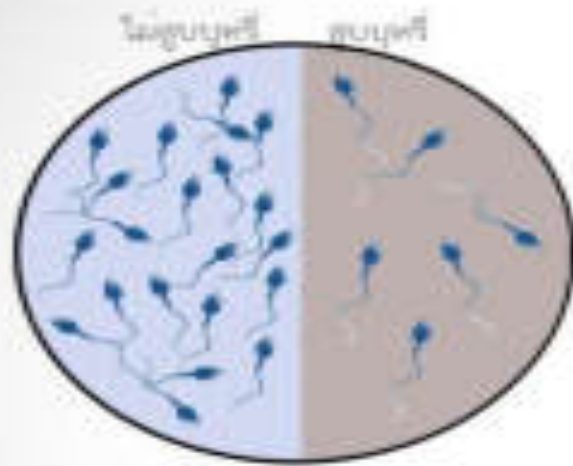
การสูบบุหรี่ทำให้
สมรรถภาพทางเพศเสื่อมได้
Smook can cause impoience.



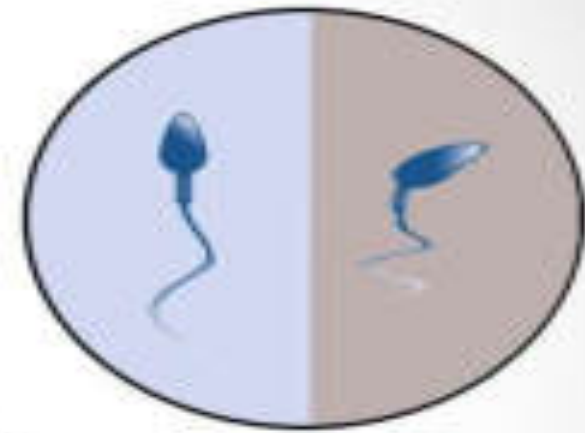
สำนักงานบริการสุขภาพแห่งชาติประเทศไทย



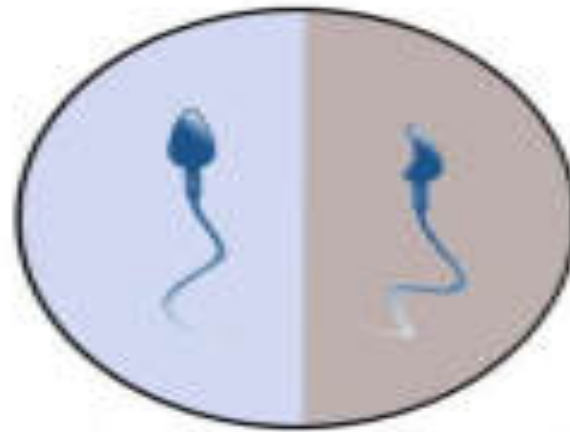
การสูบบุหรี่ทำให้เชื้ออสุจิ



มีจำนวนลดลง



เคลื่อนไหว
ผิดปกติ



มีรูปร่างผิดปกติ

คำเตือน : การสูบบุหรี่ทำให้เชื้ออสุจิได้รับอันตราย ทำให้มีบุตรยาก



โรคอื่น ๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่

1. ต้อกระจกตา
2. สุขภาพโดยทั่วไปทรุดโทรม
3. กระจกพรุน
4. กระจกตะโพกหักง่าย
5. โรคแผลในกระเพาะอาหาร
6. โรคเอ็ดส์ลุกลามเร็วขึ้น



ผลกระทบต่อสุขภาพของวัยรุ่นที่สูบบุหรี่

- สุขภาพจะไม่สมบูรณ์เท่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่
- ทำให้ปอดพัฒนาไม่เต็มที่
- ออกกำลังกายได้น้อยกว่าคนไม่สูบ
- มีอาการทางระบบหายใจมากกว่า เช่น ไอ เหนื่อยง่าย
- นำไปสู่การติดสิ่งเสพติดอื่น

การสำรวจในผู้ใหญ่อายุเกิน 15 ปี พ.ศ.2554

อัตราความเชื่อว่าการสูบบุหรี่ทำให้เป็น

- อันตรายร้ายแรงต่อสุขภาพ = 97
- มะเร็งปอด = 97.8
- ถุงลมปอดพอง = 92.8
- มะเร็งกล่องเสียง = 92.2
- มะเร็งปาก = 91.8

การสำรวจในผู้ใหญ่อายุเกิน 15 ปี พ.ศ.2554

อัตราความเชื่อว่าการสูบบุหรี่ทำให้เป็น

- โรคอัมพฤก / อัมพาต = 81.0
- หัวใจวาย = 77.3
- สมรรถภาพทางเพศเสื่อม = 65.5
- คลอดก่อนกำหนด = 64.4
- มะเร็งกระเพาะอาหาร = 51.4
- กระจกพรุน = 49.6
- มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ = 48.1

การรับรู้ว่ามีหรือเป็นสาเหตุ.....	จำแนกตามการสูบบุหรี่	
	ไม่สูบ (%)	สูบ (%)
1. เส้นเลือดในสมองแตก/ตีบ/ตันเฉียบพลัน	77.4	66.0
2. หัวใจวาย	69.8	57.1
3. มะเร็งปอด	73.8	66.2
4. ความดันโลหิตสูง	72.2	64.7
5. มะเร็งในช่องปาก	89.3	77.5
6. มะเร็งกล่องเสียง	90.3	81.5

การรับรู้ว่ามีหรือเป็นสาเหตุ.....	จำแนกตามการสูบบุหรี่	
	ไม่สูบ (%)	สูบ (%)
7. หย่อนสมรรถภาพทางเพศในผู้ชาย	57.5	38.7
8. ถุงลมโป่งพอง	94.0	89.2
9. มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ	43.6	31.2
10. มะเร็งกระเพาะอาหาร	44.7	32.4
11. มารดาคลอดทารกก่อนกำหนด (28-34 wks)	54.3	39.5
12. กระจกเสื่อม	42.8	27.6

รายงานของกระทรวงสาธารณสุขสหรัฐอเมริกา พ.ศ.2549

คว้นบรุหรีมือสอง : มลพิษทางอากาศที่ร้ายแรงที่สุด

- คว้นบรุหรีมือสองมีสารพิษและสารก่อมะเร็งหลายร้อยชนิด เช่น ฟอรัมาลดีไฮด์ เบนซิน วินิลคลอไรด์ อาร์เซนิก แอมโมเนีย และ ไฮโดรเจนไซยาไนด์ เป็นต้น
- คว้นบรุหรีมือสองเป็นสาเหตุของโรคและการตายก่อนวัยอันควรในเด็กและผู้ใหญ่ที่ไม่สูบบุหรี่แต่ได้รับคว้นบรุหรีมือสอง

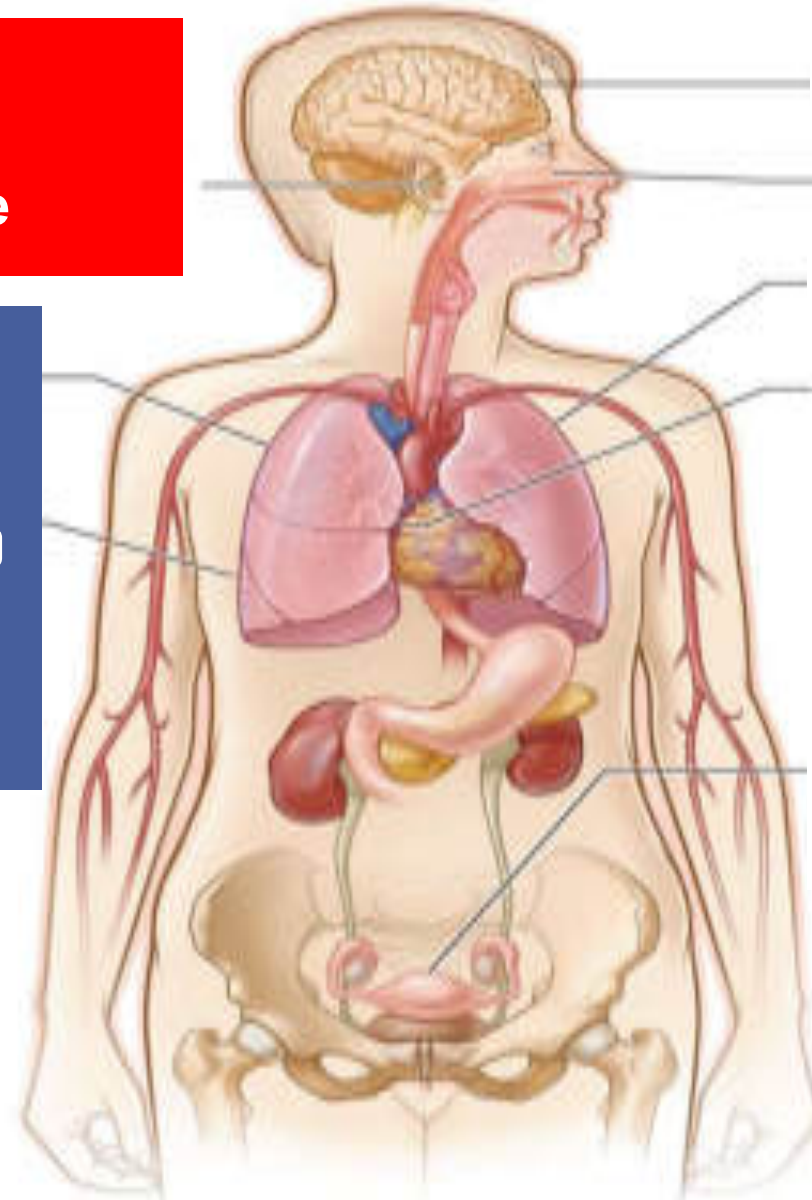
Figure 1B The health consequences causally linked to exposure to secondhand smoke

Children

การได้รับควันบุหรี่มือสอง
เป็นสาเหตุของการเกิด Stroke

ผู้ใหญ่ไทยที่ไม่สูบบุหรี่
9.5 ล้านคน ได้รับควันบุหรี่มือสอง
ในบ้าน (2560)

Adults



โรคเส้นเลือดสมอง

ระคายเคืองจมูก

มะเร็งปอด

โรคเส้นเลือดหัวใจ

- ความผิดปกติระบบเจริญพันธุ์

- เด็กคลอดน้ำหนักตัวน้อย

สุขบุรีในบ้าน ทำให้แมวเป็นมะเร็ง



ควันบุหรี่มือสอง เพิ่มความเสี่ยงเด็ก

เจ็บป่วยด้วยโรค
ทางเดินหายใจเฉียบพลัน

50 - 100 %

#stoptobacco



World Health
Organization
Europe

สิ่ง : กระตุ้นให้เกิดหืดจับ



สูบบุหรี่ในบ้าน ลูกได้รับสารพิษด้วย

การตรวจปีสภาวะ เด็กอายุ 1 ขวบ 725 คน



พบว่าเด็ก 295 คน
(40.7%)

มีสารพิษจากควันบุหรี่
ในปีสภาวะ



“ บ้านต้องปลอดบุหรี่ ”

การได้รับความทุกข์ในบ้านในผู้ใหญ่ที่ไม่สุขุมหรือ



8.4
ล้านคน



3.1
ล้านคน



การสำรวจความคิดเห็นเรื่องการสูบบุหรี่

และการรณรงค์ “บ้านปลอดบุหรี่”

ของผู้ปกครอง 658 คน ที่พบบุตรหลานอายุ 1-4 ขวบ

มารับบริการตรวจรักษา

ที่สถาบันเด็กแห่งชาติมหाराชิ



- ร้อยละ 82 ของผู้ปกครองที่สูบบุหรี่มีการสูบบุหรี่ในบ้าน
- %ของผู้ปกครองที่ทราบว่า ควันบุหรืมือสอง ทำให้เด็กป่วยด้วยโรคต่อไปนี้ได้
 - เป็นหวัดบ่อยขึ้น = 37.0%
 - เกิดการติดเชื้อทางเดินหายใจ = 51.8%
 - เกิดหอบหืดอักเสบ = 48.8%
 - ทำให้หืดจับบ่อยขึ้น = 53.8%
 - เกิดโรคหุ้หน้าหนก = 17.4%
 - เกิดโรคไหลตาย = 17.0%

คนไทย* 15.2 ล้านคน ได้รับควันบุหรี่มือสอง ในบ้านทุกวัน

*คนไทยที่มีอายุ 15 ปี ขึ้นไป
15.2 ล้านคน (28.1%)

การสำรวจของ สนง.สถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2557



มูลนิธิเพื่อสุขภาพไทย  ashthailand credit : thairath.co.th



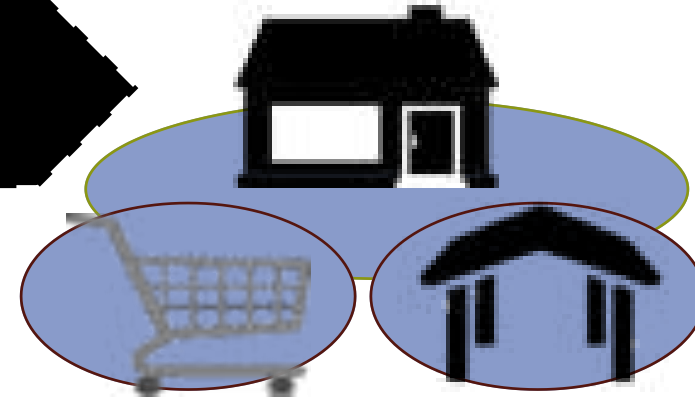
บ้านปลอดบุหรี่

อิทธิพลของการได้รับวัคซีนหรือมือสอง

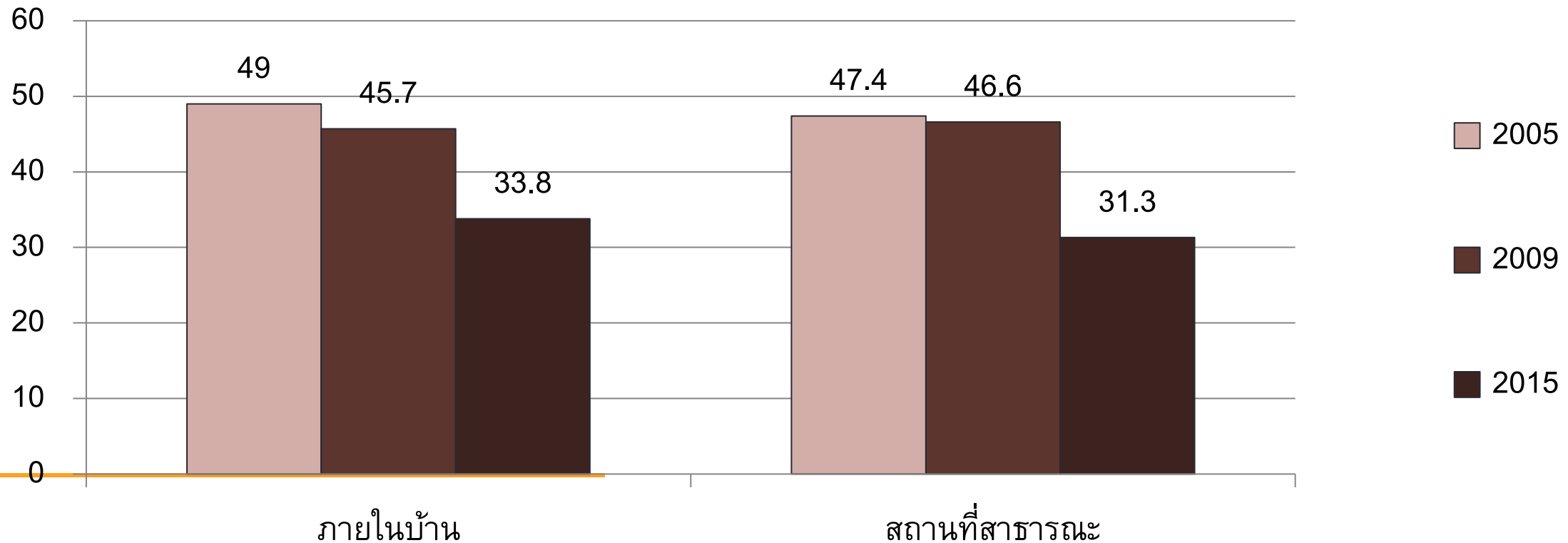
วัยรุ่นที่ไม่สูบบุหรี่ ที่ได้รับวัคซีนหรือมือสองที่บ้าน มีโอกาสติดบุหรี่เพิ่มขึ้น 1.4 ถึง 2.1 เท่า เมื่อเทียบกับวัยรุ่นที่ไม่ได้รับวัคซีนหรือมือสองที่บ้าน



>> การได้รับควันบุหรี่มือสองของเยาวชนไทย <<



เปรียบเทียบการได้รับควันบุหรี่มือสองของเยาวชนไทยภายในบ้านและ
สถานที่สาธารณะ จากผลการสำรวจการบริโภคยาสูบในเยาวชน
อายุ 13 -15 ปี ของประเทศไทย ปี พ.ศ. 2548 , 2552 และ 2558



ความรู้เกี่ยวกับอันตรายควันบุหรี่มือสอง ทำให้เป็น%

- โรคร้ายแรง = 94.2
- มะเร็งปอด = 91.2
- โรคปอดในเด็ก = 87.3
- ถุงลมปอดพอง = 84.3
- โรคหัวใจ = 65.5
- เด็กคลอดน้ำหนักตัวน้อย = 65.5
- คลอดก่อนกำหนด = 58.6

วัด PM 2.5 ในห้องน้ำที่เคยมีคนแอบสูบบุหรี่

แม่จิง | 20 สิงหาคม 2561 | 20 สิงหาคม 2561 | 20 สิงหาคม 2561 | 20 สิงหาคม 2561

กระทู้สนทนา

กลิ่นควันบุหรี่
มือสาม
อันตราย
กว่าที่คิด



ควั่นบุหรี่มือสาม ทำร้ายลูกได้ 20 เท่า!!

ผู้ที่ได้รับสารเคมีที่ติดค้างอยู่ตามสิ่งของ เสื้อผ้า และกลิ่นตัว ที่เราเรียกกันว่า "ควั่นบุหรี่มือสาม"





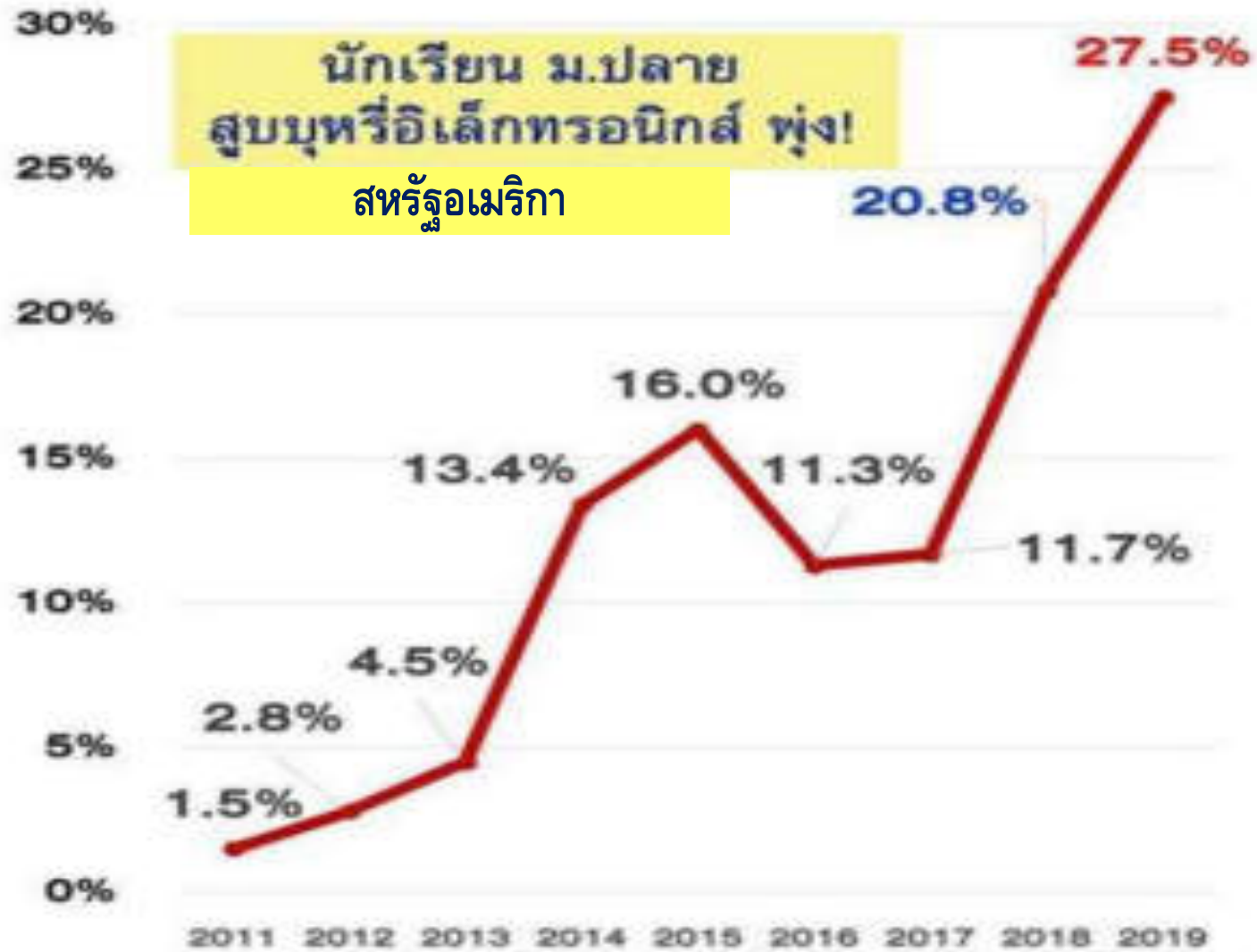
อุปกรณ์แท่งบุหรี่ไฟฟ้า ชนิดใช้น้ำยา



ส่วนประกอบน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า

1. นิโคติน
2. สารที่ทำให้เกิดละอองไอน้ำ
3. สารปรุงแต่งกลิ่นรส

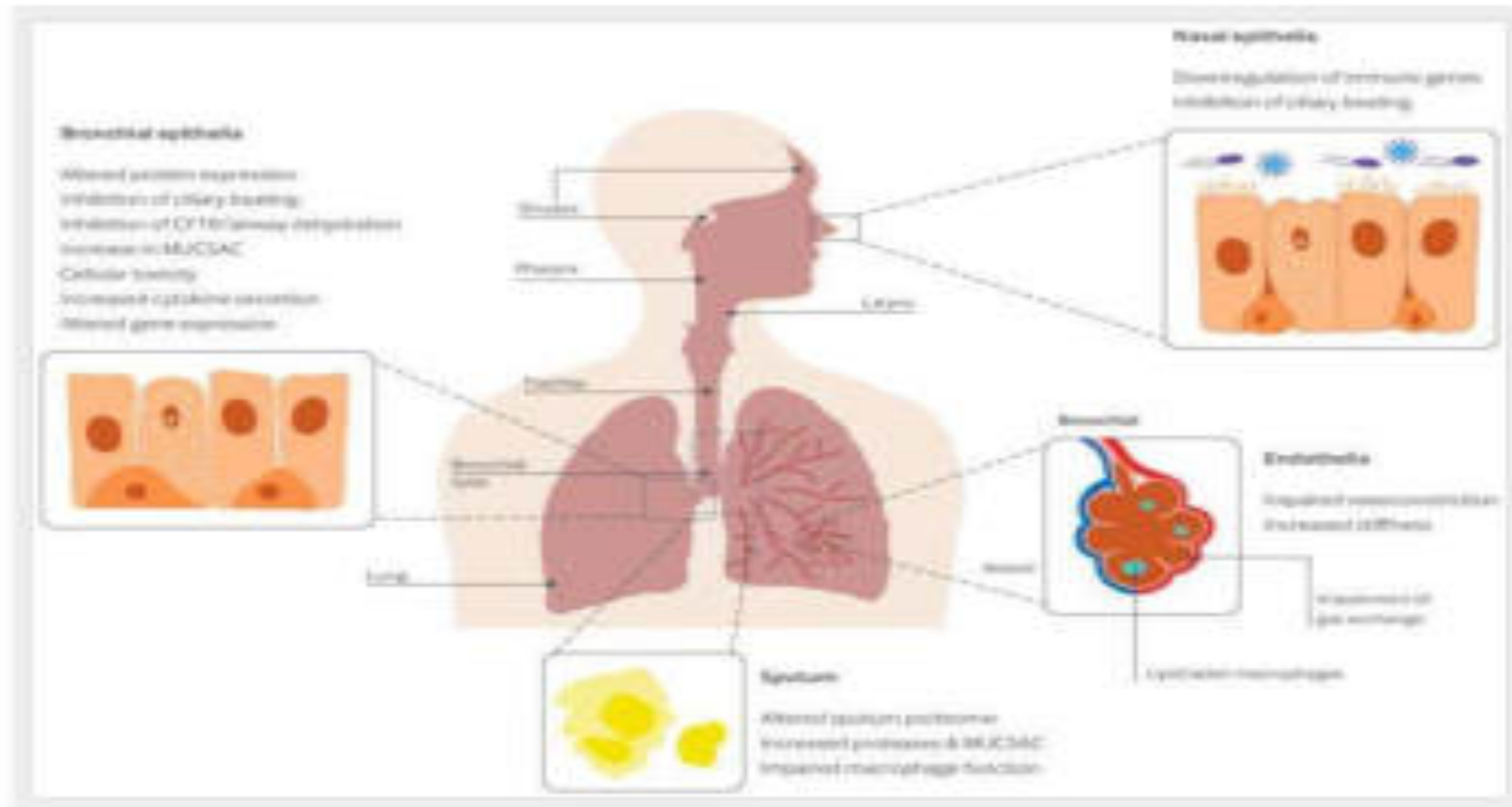
การเกิดขึ้นของผลิตภัณฑ์ยาสูบชนิดใหม่ ๆ



What are the respiratory effects of e-cigarettes?

BMJ 2019 ;366 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.l5275> (Published 30 September 2019)

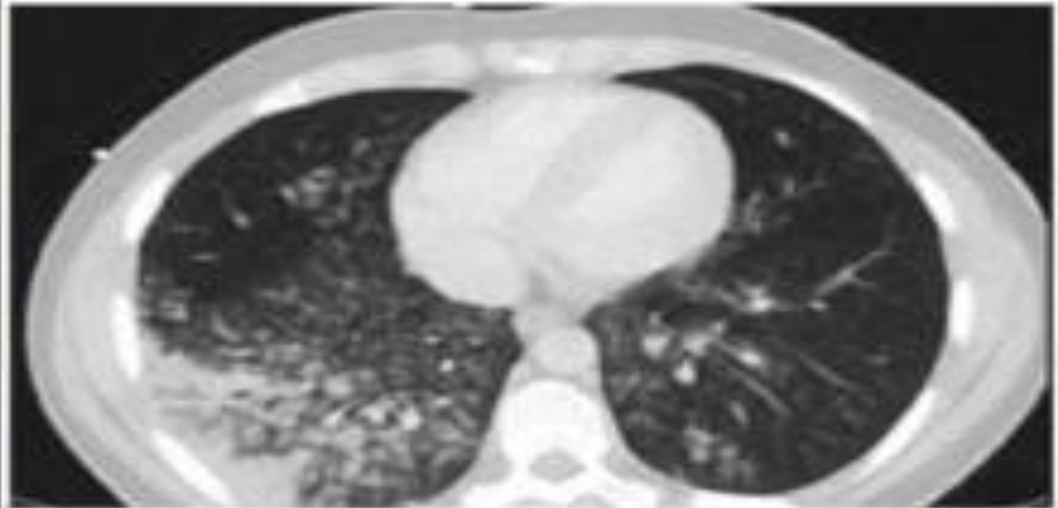
Cite this as: BMJ 2019;366:l5275



หลักฐานงานวิจัยเท่าที่มี ยังไม่สามารถที่จะบอกว่า
บุหรี่ไฟฟ้าอันตรายน้อยกว่าบุหรี่ธรรมดา

EVALI (e-cigarette or vaping product use associated lung injury)

ชื่อโรคที่ต้งขึ้นใหม่ของปอดอักเสบ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้า



12 ธ.ค.2562

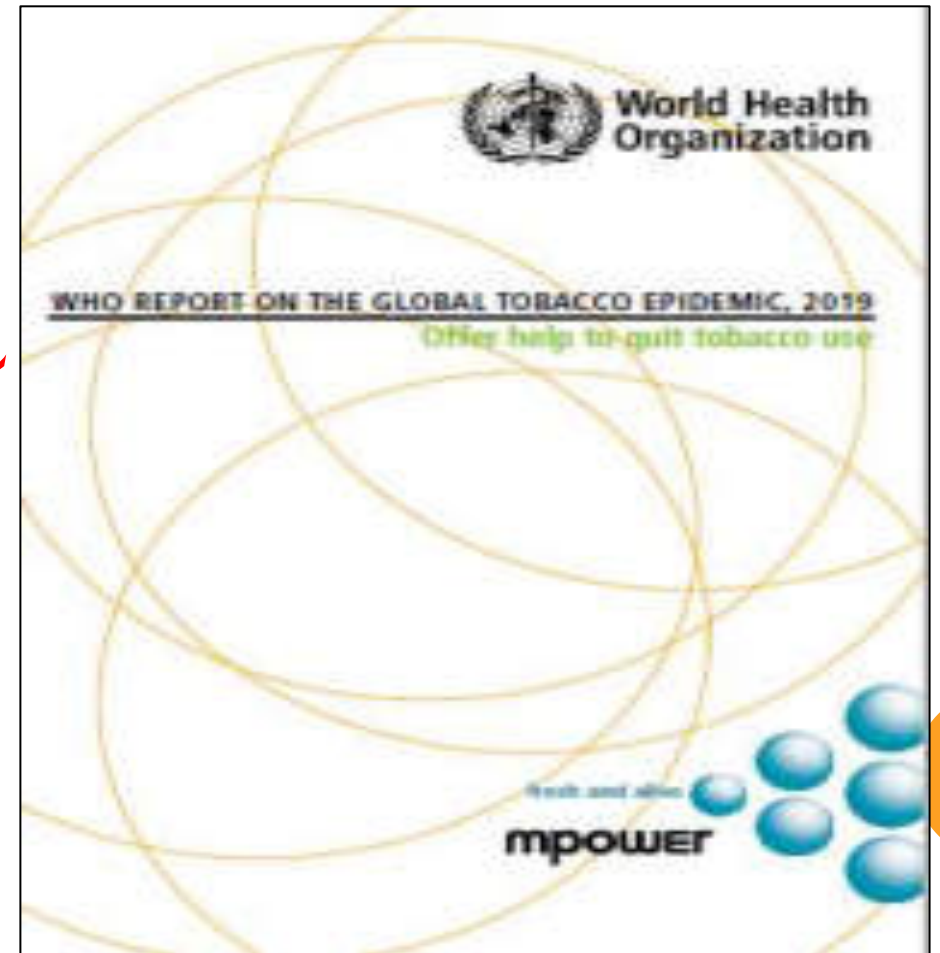
ตาย 52

ป่วยเข้า รพ. 2,409 คน

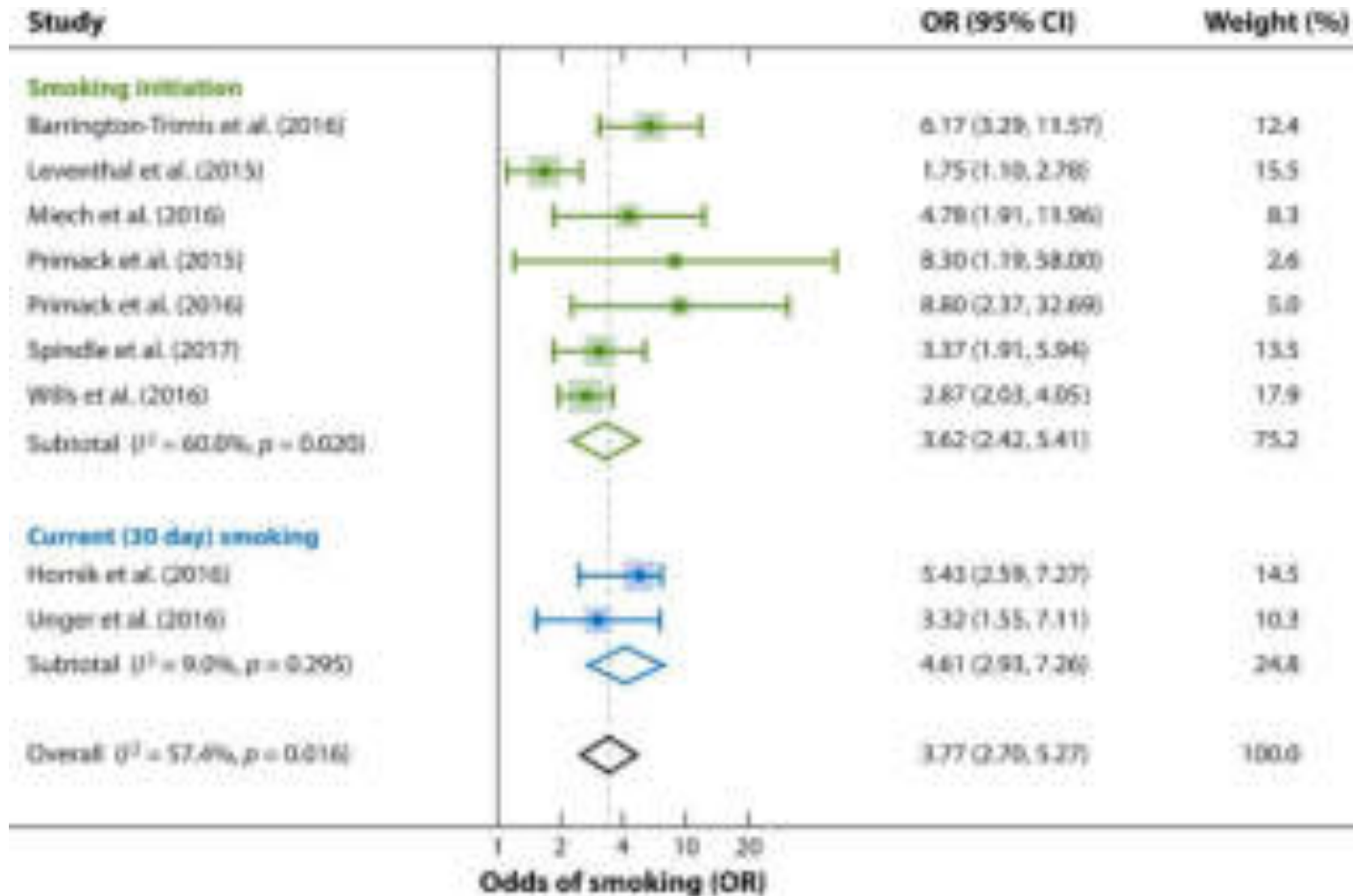
“There is insufficient independent evidence to support the use of these products as a population level tobacco cessation intervention to help people quit conventional tobacco use.” WHO, 2019

รายงานองค์การอนามัยโลก

**“ยังไม่มีหลักฐานที่เป็นกลางที่ยืนยันว่าการใช้
บุหรี่ไฟฟ้าจะทำให้ช่วยเลิกสูบบุหรี่ได้”**

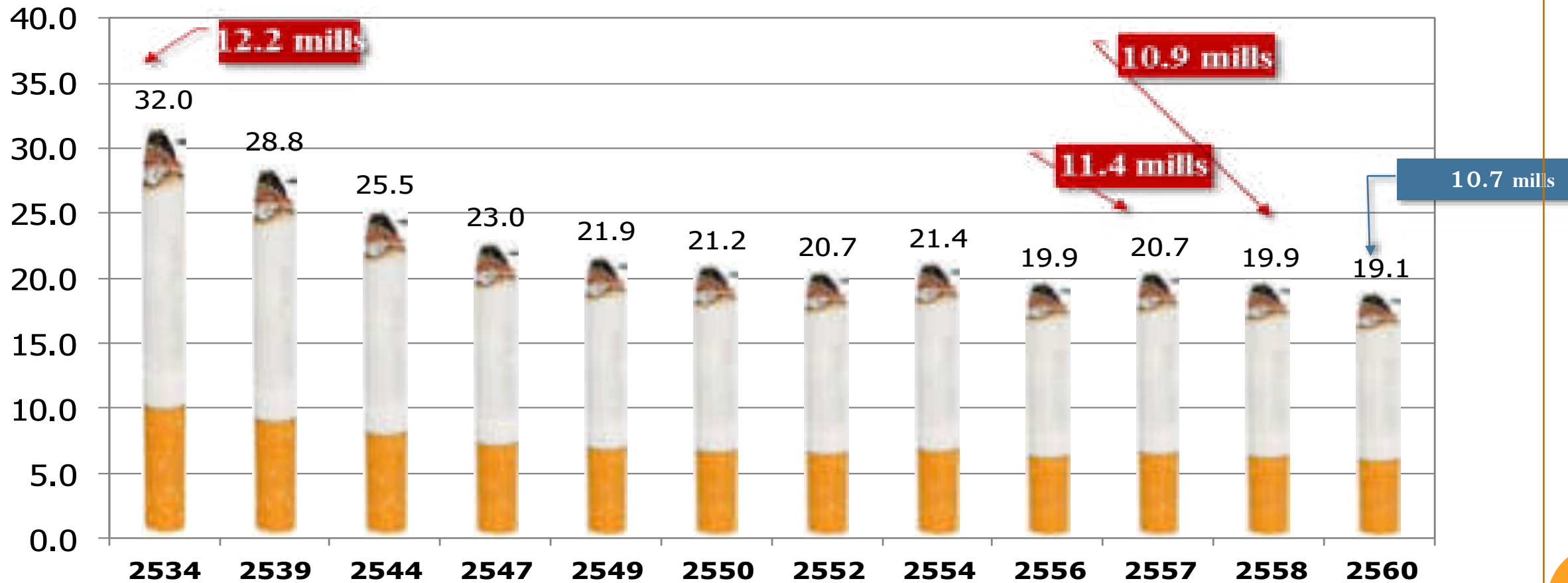


งานวิจัยยืนยันบุหรี่ไฟฟ้าทำให้เกิดนักสูบหน้าใหม่



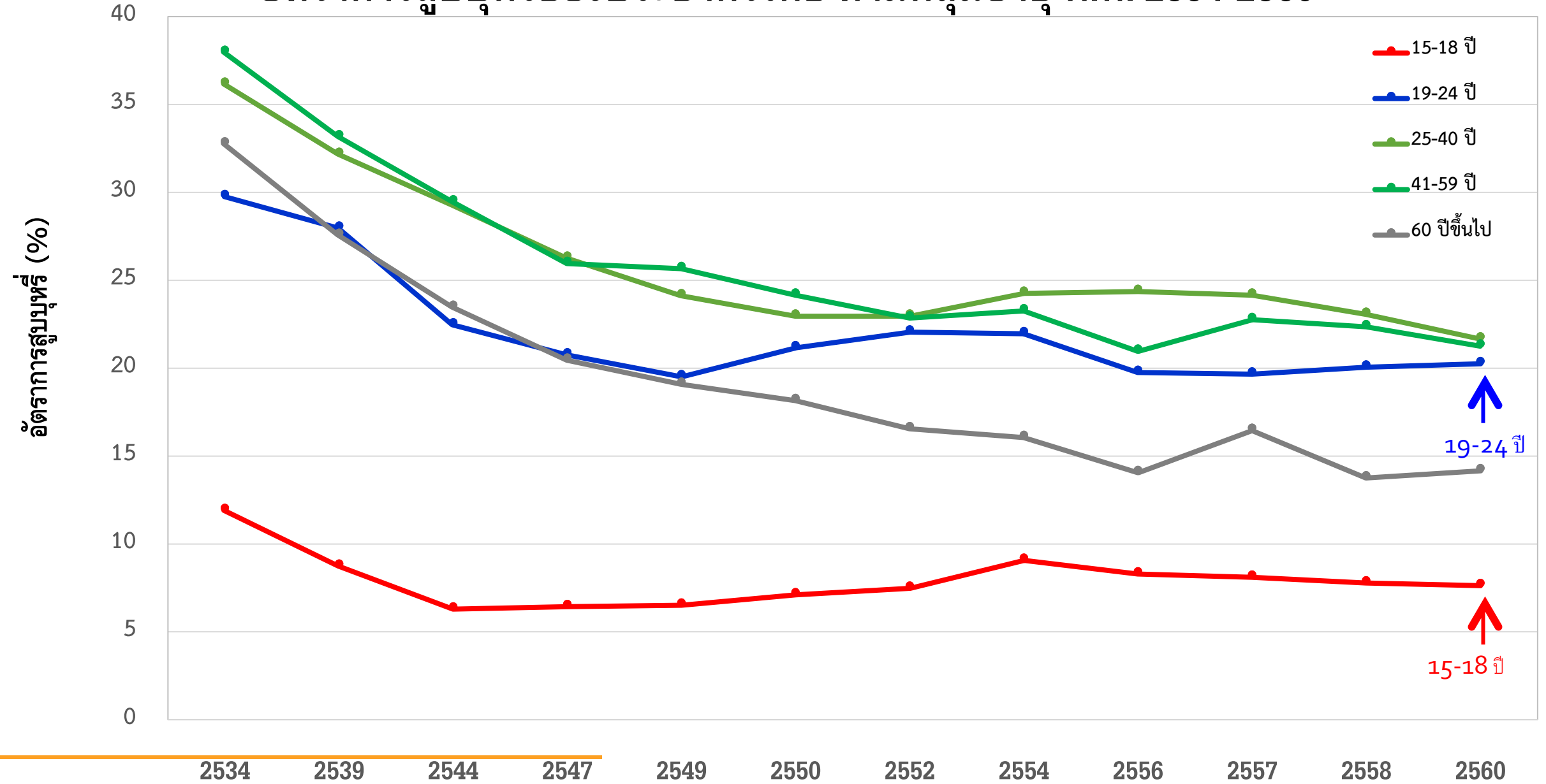
คนที่ไม่เคยสูบบุหรี่
มาก่อน หากลองสูบบุหรี่
ไฟฟ้า จะมีโอกาสที่จะเริ่ม
สูบบุหรี่ธรรมดาสูงขึ้น
เป็น 4 เท่า

สถานการณ์การสูบบุหรี่ชนิดมีควันของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป



หมายเหตุ: ปี 2560 ประชากรไทยที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ทั้งหมด 55,948,229 คน

อัตราการสูบบุหรี่ของประชากรไทย ตามกลุ่มอายุ พ.ศ. 2534-2560





อัตราการสูญบุหรือประชากรไทย (%)

	พ.ศ.2534	พ.ศ.2560	ลดลง
ภาคอีสาน	36.7	21.1	42.5
ภาคเหนือ	36.0	17.1	52.5
ภาคใต้	31.2	24.5	21.5
ภาคกลาง	30.1	17.6	41.5
กทม.	23.4	15.4	34.2
รวม	32.0	19.1	40.3

พิษภัยบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า

อันตรายของบุหรี่มือสอง / มือสาม



ศ.นพ.ประกิต วาทีสารกกิจ
มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

