



31 พฤษภาคม วัน **งด** สูบบุหรี่โลก



31 พฤษภาคม
วันงดสูบบุหรี่โลก



ติดบุหรี่ ติดโควิด เสี่ยงตายสูง
#เลิกสูบลดเสี่ยง

REH
CLINI

31 พฤษภาคม วัน **งด** สูบบุหรี่โลก

ด้วยรักและห่วงใย
จาก

งานประชาสัมพันธ์ อบต.โคกสะอาด
องค์การบริหารส่วนตำบลโคกสะอาด



สุดควัน สุขชีวิต
...เมื่อไฟติด...
ชีวิตมอด



รณรงค์ งดสูบบุหรี่

โทษของ**บุหรี่** ผลเสียด้านสุขภาพ

การสูบบุหรี่ส่งผลเสียต่อสุขภาพโดยเป็นที่มาของการเจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ด้วยสารก่อมะเร็งมากมาย

- คาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbon monoxide) ทำให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถจับออกซิเจนได้เท่าเวลาปกติ จึงเกิดการขาดออกซิเจน ทำให้มึนงง ตัดสินใจช้า เหนื่อยง่าย ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ
- นิโคติน (Nicotine) 95% ของนิโคตินจะอยู่ที่ปอด และถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด มีผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หลอดเลือดที่แขนและขาหดตัว หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ เพิ่มไขมันในเส้นเลือด
- อีพินเฟริน ให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ และไม่เป็นจังหวะ หลอดเลือดที่แขนและขาหดตัว เพิ่มไขมันในเส้นเลือด (กันกรองไม่ได้ทำให้ปริมาณนิโคตินลดลงได้)

วัน**งด**สูบบุหรี่โลก

(WORLD NO TOBACCO DAY)

วันงดสูบบุหรี่โลก จัดตั้งขึ้นเมื่อปี 2531 โดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization หรือ WHO) กำหนดให้วันงดสูบบุหรี่โลก ตรงกับวันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปี โดยเล็งเห็นโทษของบุหรี่ที่มีความอันตรายต่อสุขภาพ ทั้งผู้ที่สูบและผู้ที่ไม่ได้สูบแต่ได้รับควันจากบุหรี่ และมีการกำหนดค่านิยามในการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ในทุกๆปี



- ทาร์ (Tar) จะจับอยู่ที่ปอด ทำให้เซลล์ของปอดไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ เมื่อสูดเข้าไปจะอยู่ในถุงลมปอด ทำให้เกิดการระคายเคือง เป็นสาเหตุของการไอเรื้อรัง ก่อให้เกิดมะเร็งปอดและถุงลมโป่งพอง
- ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นต่อกระดูก เนื่องจากสารพิษในบุหรี่จะเข้าสู่เส้นเลือด ทำให้ตาข่ายผิว ยิ่งสูดมากก็ยิ่งมีโอกาสมาก
- เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด บุหรี่ส่งผลให้หลอดเลือดหัวใจหดตัว เกิดการตีตัน หากมีการออกกำลังกายหนักๆ อาจมีโอกาสเกิดหัวใจวายเฉียบพลัน
- โรคปอด โดยเฉพาะโรคหอบหืด สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการสูบบุหรี่ โดยจากข้อมูลพบว่าเพียงแค่สูบบุหรี่วันละ 1 ซอง สามารถมีโอกาสเป็นโรคหอบหืดมากกว่าคนปกติถึง 10 เท่า!

