

# ยังสุข ยังเสี่ยง

## เหตุผลที่คุณควรเลิกสูบบุหรี่ตอนนี้

การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกาย และปอดอ่อนแอกว่าปกติ

เลิกสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าทำให้ภูมิคุ้มกันปอดดีขึ้น

ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวและสูบบุหรี่ เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเสียชีวิตสูง

การได้รับควันบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า แม้ไม่สูบบุหรี่ เพิ่มความเสี่ยงที่จะติดเชื้อทางเดินหายใจ

ผู้ที่ติดโควิด-19 หากสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ จะเพิ่มความเสี่ยงแพร่เชื้อให้กับคนอื่น

การเลิกสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า จะทำให้ภูมิคุ้มกันโรคของปอดดีขึ้น ความสามารถในการต่อสู้กับโควิด-19 ได้ดีขึ้น โดยยิ่งเลิกเร็วจะยิ่งได้ประโยชน์

ผู้สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า หากเลิกด้วยตนเองไม่สำเร็จ สามารถไปขอรับการรักษาจากโรงพยาบาลต่าง ๆ หรือโทรศัพท์ไปขอคำปรึกษาที่เบอร์ 1600

ผู้สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ที่ยังเลิกสูบไม่ได้

ต้องระวังที่จะไม่สูบในที่สาธารณะ หรือสถานที่ที่มีคนอื่นอยู่ด้วย เพื่อลดโอกาสแพร่เชื้อ

โควิด-19 (กรณีและผู้สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า เป็นผู้ติดเชื้อ

โควิด-19)



# การป้องกันโรค

## ให้ห่างไกลจากมลพิษ

1. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องเดินทางโดยรถสาธารณะ หรือทำงานในที่ที่มีฝุ่นเยอะๆ เพื่อป้องกันมลภาวะ
2. หลีกเลี่ยงการเผชิญกับฝุ่น ควัน รวมทั้งไม่อยู่ใกล้ควันบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า และผู้ที่กำลังสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า
3. ทำความสะอาดร่างกายทันทีหลังเผชิญมลพิษ หรือไม่ก็ควรล้างมือให้สะอาดก่อนทำกิจกรรมอย่างอื่น
4. ผู้ป่วยที่มีอาการไข้และไอ ควรพักผ่อนอยู่กับบ้านจนกว่าอาการจะดีขึ้น หากมีความจำเป็นต้องไปในที่ชุมชน ต้องระมัดระวังการใกล้ชิดกับผู้อื่น
5. หากมีอาการหวัด ไอเรื้อรัง มีเสมหะมาก หอบ เหนื่อย ภูมิแพ้ ควรรีบไปพบแพทย์

## สำหรับข้อบ่งชี้ที่ต้องรับน้ำ

### ผู้ป่วยเด็กที่ติดเชื้อระบบทางเดินหายใจมาพบแพทย์

1. เป็นผู้ป่วยเด็กอายุน้อย โดยเฉพาะถ้าน้อยกว่า 2 ขวบ
2. มีอาการไข้สูง หายใจหอบ เหนื่อย
3. เจ็บคอ หรือมีน้ำมูกเขียวเหลืองร่วมกับมีไข้สูงตั้งแต่ 38.5 องศา ขึ้นไป
4. มีอาการปวดบริเวณโพรงจมูก
5. ปฏิเสธไม่ยอมกินอาหารและน้ำ
6. อาการไม่ดีขึ้นภายใน 1 สัปดาห์

เผยแพร่เดือนพฤษภาคม 2565

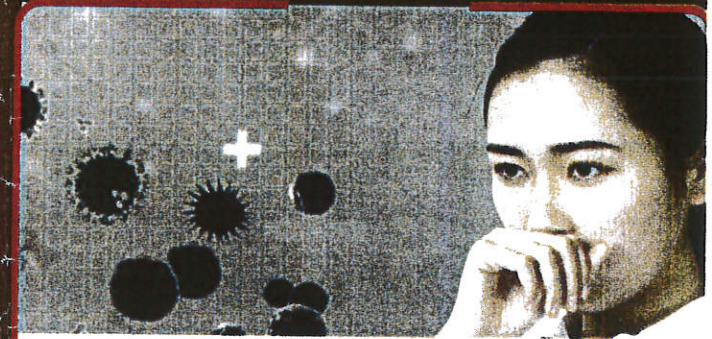


มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

36/2 ซอยประติมาฯ 10 ถนนประดิษฐ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400  
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th  
www.ashthailand.or.th และ www.smoketreezone.or.th

## ข้อมูลต้องรู้...

# การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า



## ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ

การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า สร้างผลกระทบต่อระบบการหายใจหลายระบบด้วยกัน เรียกว่า เป็นอันตรายระดับรุนแรงต่อ “ปอด” และยิ่งเกิดผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจส่วนต้น ตั้งแต่ จมูก คอหอย หลอดลม คอ ไปถึงระบบการหายใจในทรวงอก ทางเดินหายใจส่วนปลาย และลงลึกไปที่ปอด

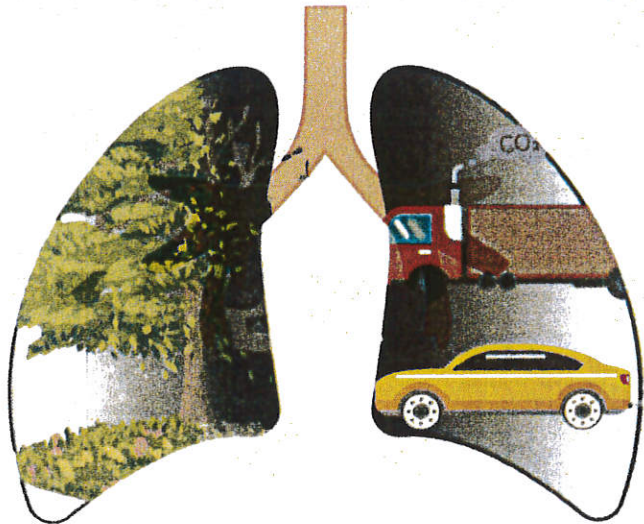


# ข้อมูลต้องรู้...การสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ

อวัยวะของระบบทางเดินหายใจประกอบด้วย รูจมูก (Nostril) โพรงจมูก (Nasal cavity) คอหอย (Pharynx) หลอดลม (trachea) ขั้วปอด (Bronchus) และถุงลมปอด (alveolu) อวัยวะต่างๆ เหล่านี้ทำหน้าที่หลักในการแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนให้กับเลือดผ่านการหายใจเข้า และขับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกสู่ร่างกายผ่านการหายใจออก โดยกระบวนการแลกเปลี่ยนก๊าซจะเกิดขึ้นที่ถุงลมปอด

## การสูบบุหรี่

ควันบุหรี่เป็นมลพิษทางอากาศในอาคาร มีสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด โดยกว่า 70 ชนิดเป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง แม้ว่าควันอาจจะมองไม่เห็นและไม่มีกลิ่น แต่ก็สามารถอยู่ในอากาศได้นานถึง 5 ชั่วโมง ในที่ที่อากาศถ่ายเทไม่ดี ทำให้ผู้ที่สัมผัสกับควันบุหรี่มีความเสี่ยงต่อการเกิดของโรคมะเร็งปอด โรคเรื้อรังในระบบทางเดินหายใจ และทำให้การทำงานของปอดลดลง



## มลพิษทางอากาศ (Air pollution)

มลพิษทางอากาศ ภาวะอากาศที่มีสิ่งปนเปื้อนหรือล่องลอยรวมอยู่ในอากาศที่เราสูดดมเข้าไป แม้อาจจะมองไม่เห็นด้วยตา เช่น ฝุ่นละออง ก๊าซธรรมชาติ หรือมลพิษจากท่อไอเสียของรถยนต์ ควันบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า เป็นต้น ถือเป็นภัยร้ายใกล้ตัวที่สร้างผลกระทบและอันตรายต่อสุขภาพของเราได้อย่างมากมาย



## PM 2.5 ฝุ่นพิษขนาดเล็ก

ฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน ขนจมูกไม่สามารถกรองได้ สามารถแพร่กระจายสู่ทางเดินหายใจ และแทรกซึมกระบวนการทำงานของอวัยวะต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงโรคเรื้อรัง ทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดในสมอง โรคมะเร็งปอด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และโรคติดเชื้อเฉียบพลันในระบบหายใจส่วนล่าง

## การติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

เพราะควันบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าจะเข้าไปทำลายระบบทางเดินหายใจ รวมถึงภูมิคุ้มกันของร่างกาย ซึ่งไวรัสโควิด-19 ก็เป็นไวรัสฯ ที่มีการทำลายปอด ส่งผลเสียหายต่อร่างกายอย่างรุนแรงเช่นกัน ทั้งนี้ พบว่า กลุ่มผู้ป่วยที่สูบบุหรี่จะมีอาการรุนแรงกว่ากลุ่มผู้ป่วยที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 14 เท่า