



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี  
Chonburi Provincial Health Office

# 31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก



" บุหรี่ไฟฟ้า มีสารพิษ  
เสพติดอันตราย "



เสพติดบุหรี่ไฟฟ้ารุนแรงและเลิกยากกว่าบุหรี่ธรรมดา

กลุ่มงานพัฒนาคุณภาพและรูปแบบบริการ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี

เผยแพร่วันที่ 30 พ.ค. 2566



ทำไม ?

# บุหรี่

## ยิ่งสูบยิ่งเสี่ยง

# มะเร็งช่องปาก

• สาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็งช่องปาก •



บุหรี่  
มีสารก่อมะเร็ง  
มากกว่า  
60 ชนิด



สารก่อมะเร็ง  
เป็นตัวการสำคัญ  
ทำให้เซลล์ในช่องปาก  
ผิดปกติ



ความร้อน  
จากควันบุหรี่  
กระตุ้นให้เกิด  
การเปลี่ยนแปลง  
ในเซลล์ช่องปาก



ประเทศไทยพบ  
ผู้ป่วยมะเร็งช่องปาก  
เป็นอันดับ 6  
ของผู้ป่วยมะเร็ง  
รายใหม่ทั้งหมด

สูบบุหรี่ 20 มวนต่อวัน  
มีโอกาสเกิดมะเร็งช่องปาก  
เพิ่มขึ้น 10 เท่า  
หากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ร่วมด้วย ความเสี่ยงเพิ่ม  
มากถึง 15 เท่า

ข้อมูลความรู้โดย : สำนักทันตสาธารณสุข  
ออกแบบผลิตสื่อโดย : กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ  
จัดทำเมื่อ พฤษภาคม 2566

สายด่วนกรมอนามัย

1 4 7 8

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสูบบุหรี่

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่

AnamaiMedia

สื่อประชาสัมพันธ์ กรมอนามัย



# 10 เคล็ดลับ

## • เลิกบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า •



### 1. หาที่ปรึกษา

พยายามขอคำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ หรือโทรขอคำแนะนำได้ที่ โทร.1600

### 2. ทำกำลังใจ

บอกคนใกล้ตัวทราบถึงความตั้งใจ เลิกสูบบุหรี่ เพื่อเป็นกำลังใจ

### 3. หาเป้าหมาย

วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป

### 4. ไม่รอช้า

ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทันที พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มีมักทำร่วมกับคนสูบบุหรี่

### 5. ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ ควรตั้งมั่นด้วยความสดชื่น ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่

### 6. ไม่กระตุ้น

ระหว่างเลิกสูบบุหรี่ หรือเลิกเลิกกิจกรรมที่จะทำให้มากสูบบุหรี่ เช่น ออกกำลังกาย แอลกอฮอล์

### 7. ไม่ทรมาน

เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบบุหรี่ ให้หยุดพักนอน คลายเครียดโดยการพูดคุยคุยกับเพื่อน ระลึกถึงคนที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

### 8. ไม่ขี้เกียจ

หากิจกรรมต่าง ๆ ทำ หรือ ออกกำลังกายเพื่อช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพื่อประสิทธิภาพของหัวใจและปอด

### 9. ไม่ท้อถอย

อย่าคิดว่าอาการกลับไปสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึง การทวนคืนไปสู่การสูบบุหรี่ต่อไปอีก

### 10. ไม่ท้อแท้

หากผลออกกลับไม่สูบบุหรี่ ไม่ได้หมายถึงคุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เริ่มสูบบุหรี่น้อยลง จะปรับปรุง การตั้งใจเลิกสูบบุหรี่ต่อไป สู้ สู้



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่)

36/2 ซอยประชาอุทิศ 10 ถนนประชาอุทิศ แขวงบางนาค เขตบางนาค กรุงเทพมหานคร 10400  
Tels. 0-2278-1828 โทรสาร 0-2278-1830 E-mail info@sssthai.or.th  
www.sssthai.or.th or th: www.smoketfreezone.or.th โทรสาร 0-2278-2566

# ควันบุหรี่มือสามจากบุหรี่ และบุหรี่ไฟฟ้า

## ควันบุหรี่มือสามคืออะไร

สารเคมีจากควันที่เกิดจากการสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า ที่ติดอยู่ตามพื้นผิวต่างๆ เช่น เส้นผม ผิวหนัง เสื้อผ้า โซฟา พรม ผ้าปูที่นอน ฯลฯ



จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับการสัมผัสควันบุหรี่มือสาม มีการเพิ่มขึ้นของสาร Hydroxy-2-deoxyguanosine (8-OHdG) ซึ่งเป็นสารบ่งชี้ภาวะการทำลายดีเอ็นเอ ในปัสสาวะของอาสาสมัครอย่างมีนัยสำคัญ

## ควันบุหรี่มือสาม

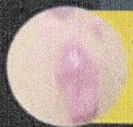
ทำให้ผิวหนังอักเสบและก่อให้เกิดมะเร็งได้

## อันตรายจาก ควันบุหรี่มือสาม จากควันบุหรี่และ บุหรี่ไฟฟ้า

- เมื่อผู้สูบบุหรี่สัมผัส โดยการอ้อม เช่น สามารถทำให้เด็กเสี่ยงต่อโรคทางเดินหายใจ
- แม่ที่สูบบุหรี่ หรือสัมผัสควันบุหรี่ เมื่อให้นมลูกสารพิษจะตกไปถึงลูกด้วย
- เด็กและทารกได้รับควันบุหรี่มือสาม เป็น 2 เท่าของผู้ใหญ่
- สารพิษตกค้างในบ้านอย่างน้อย 6 เดือน เป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อเด็กและสตรีมีครรภ์

การสัมผัสควันบุหรี่มือสาม ทางผิวหนังเป็นเวลา 3 ชั่วโมง สัมพันธ์กับการทำงานของโปรตีนที่ตอบสนองต่อการอักเสบ เพิ่มการยึดเกาะของเซลล์เม็ดเลือด เกิดภาวะหลอดเลือดแข็งตัว และอาการอักเสบของผิวหนังชนิดเรื้อรัง ไคเคนพลาเนียส

เมื่อติดตาม 22 ชั่วโมง ภายหลังจากสัมผัสควันบุหรี่มือสาม พบว่ามีการอักเสบของอวัยวะมีการสะสมโปรตีนเคราติน ในหนังกำพร้า ทำให้มีลักษณะหนาขึ้น เกิดโรคสะเก็ดเงิน ชนิดผื่นหนา และผิวหนังอักเสบอย่างมีนัยสำคัญ



โรคสะเก็ดเงินชนิดผื่นหนา plaque psoriasis



ผิวหนังอักเสบ Lichen planus

ข้อมูล : ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)

<https://www.trc.or.th/attachments/article/691/Press%20Release30nov22.pdf>



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

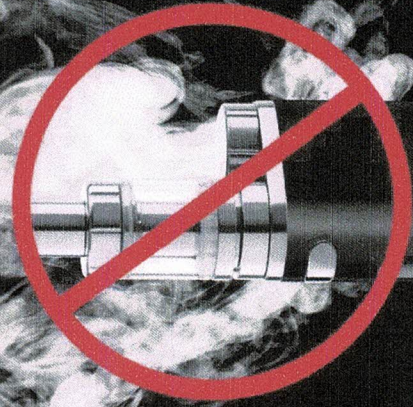
36/2 ซอยประติมากรรม 10 ถนนประดิษฐ์ แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10400  
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th  
www.ashthailand.or.th or www.smoketreezone.or.th โทรแฟกซ์ฉบับวัน 2566





# 31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก

" บุหรี่ไฟฟ้า มีสารพิษ  
เสพติดอันตราย "



เสพติดบุหรี่ไฟฟ้ารุนแรงและเลิกยากกว่าบุหรี่ธรรมดา

กลุ่มงานพัฒนาคุณภาพและรูปแบบบริการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยภูมิ

เผยแพร่วันที่ 30 พ.ค. 2566