

## หลักการปฏิบัติตน

### เพื่อการเลิกสูบบุหรี่

การเลิกสูบบุหรี่ ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป เพียงเตรียมตัวให้ดีและมีใจพร้อมเพื่อการเลิกเสพ ดังนี้

1. **ขอคำปรึกษา** เพื่อให้มีแนวทางในการเลิก อาจพบแพทย์หรือขอคำปรึกษาจากผู้ที่สามารถเลิกได้สำเร็จ ผู้ที่ติดมากอาจต้องให้ยาช่วยในการเลิก
2. **หากำลังใจ** บอกกับคนใกล้ชิดหรือบอกว่าเลิกสูบบุหรี่ครั้งนี้เพื่อคนที่คุณรัก
3. **ตั้งเป้าหมาย** ให้แน่แน่ว เช่น กำหนดวันที่เลิก
4. **ลงมือปฏิบัติ** เช่น ทิ้งอุปกรณ์ในการสูบบุหรี่ หรืออาจใช้สารนิโคตินทดแทน เช่น หมากฝรั่ง หรือ ยามอมบ้วนปากเพื่อลดการอยากบุหรี่
5. **ห่างไกลสิ่งกระตุ้น** เช่น เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดคนสูบบุหรี่
6. **ควรหยุดพัก** เมื่อรู้สึกเครียด เช่น เล่นกีฬา ฟังเพลง
7. **ออกกำลังกาย** อย่างน้อยวันละ 15-30 นาที เพราะทำให้สมองปลอดโปร่ง
8. **ไม่ทำทนาย** ในการลองสูบบุหรี่แค่เพียงมวนเดียว เพราะจะทำให้ทวนกลับมาสูบได้อีก
9. **หากล้มเหลว** ควรเริ่มต้นอีกครั้งอย่าท้อถอย จะพบความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่



## สถานบำบัดรักษา

1. สถาบันธัญญารักษ์ จังหวัดปทุมธานี โทร. 0-2531-0080-8
2. ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด จังหวัดเชียงใหม่ โทร. 0-5326-8037-44
3. ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด จังหวัดแม่ฮ่องสอน โทร. 0-5361-3053-4
4. ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด จังหวัดขอนแก่น โทร. 0-4334-5391-2
5. ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด จังหวัดสงขลา โทร. 0-7446-8398
6. องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านหัน โทร. 044 - 987007
7. คลินิกยาเสพติดในโรงพยาบาลศูนย์, โรงพยาบาลทั่วไปและโรงพยาบาลชุมชน ภาครัฐและเอกชน

สายด่วน

1165

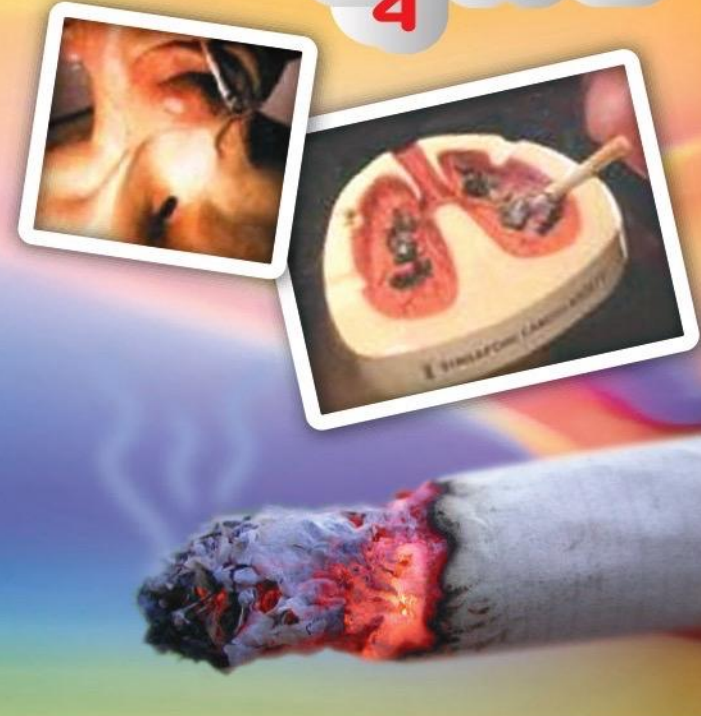
ทุกปัญหา ยาเสพติด มีทางออก  
ตลอด 24 ชม. ทั่วประเทศ



จัดทำโดย อบต.บ้านหัน  
ขอขอบคุณ ข้อมูลจากสถาบันธัญญารักษ์

เอกสารเผยแพร่ ชุด ยาเสพติดอันตราย

# บุหรี่



สถาบันธัญญารักษ์  
Thanyarak Institute



กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

60 ม. 1 ต.ประชาธิปไตย อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี  
โทร. 0-2531-0080-8 โทรสาร 0-2531-0085  
<http://www.thanyarak.go.th>  
E-mail : 1165@thanyarak.go.th

เราจะคืนคนดีสู่สังคม



# บุหรี่, ยาสูบ

## Cigarette Tobacco

**บุหรี่** เป็นสารเสพติดที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย โดยนำไปยาสูบ *Nicotiana tabacum* มาบดหรือซอย แล้วมวนกระดาษสูบ ซึ่งในปัจจุบันพบว่าสารออกฤทธิ์ที่ทำให้เสพติดคือ นิโคติน ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง เมื่อได้รับในปริมาณน้อย โดยบุหรี่ 1 มวน มีนิโคตินประมาณ 1 มิลลิกรัม

### ในบุหรี่มีสารพิษอะไรบ้าง

ในบุหรี่ 1 มวน เมื่อเกิดการเผาไหม้ จะทำให้เกิดสารเคมี มากกว่า 4,000 ชนิด สารหลายร้อยชนิดมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และมีอย่างน้อย 42 ชนิดที่เป็นสารก่อมะเร็ง

### สารพิษที่สำคัญในควันบุหรี่

1. นิโคติน (Nicotine) มีลักษณะเป็นของเหลว ไม่มีสี เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติด ปัจจุบันถือเป็นสารเสพติดที่เลิกได้ยากชนิดหนึ่ง



2. ทาร์ (Tar) ประกอบด้วยสารหลายชนิด เป็นละอองเหลวเหนียว สีนํ้าตาลคล้ายน้ำมันดิน ร้อยละ 50 ของทาร์จะจับอยู่ที่ปอดทำให้เยื่อปอดตลมน ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ เกิดอาการไอเรื้อรังและเป็นสารก่อมะเร็ง

3. คาร์บอนมอนนอกไซด์ (Carbon monoxide) ซึ่งเป็นก๊าซชนิดเดียวกับที่พ่นออกจากท่อไอเสียรถยนต์ ก๊าซนี้จะขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้ผู้สูบบุหรี่ได้รับออกซิเจนน้อยลงไม่ต่ำกว่าร้อยละ 10-15 หัวใจต้องเต้นเร็วขึ้นและทำงานหนักมากขึ้น

4. ไฮโดรเจนไดออกไซด์ (Hydrogen dioxide) เป็นก๊าซพิษที่ใช้ในสงคราม ก่อให้เกิดอาการไอ มีเสมหะ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง



5. ไนโตรเจนไดออกไซด์ (Nitrogen dioxide) เป็นสาเหตุของโรคถุงลมปอดโป่งพอง เพราะไปทำลายเยื่อปอดตลมนส่วนปลายและถุงลม

6. แอมโมเนีย (Ammonia) มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ

7. ไซยาไนด์ (Cyanide) ซึ่งปกติเป็นยาเบื่อหนู พบในบุหรี่ด้วยเช่นกัน



## ผลกระทบต่อสุขภาพ และภัยต่อฟิวเจอร์

- ทำให้อายุสั้นลงวันละ 2-6 ชั่วโมง หากสูบบุหรี่ 1 ซอง
- มีกลิ่นปาก เกิดโรคเหงือก ฟันดำ
- ไอเป็นเลือด ไอเรื้อรัง ผอมลง อาจเป็นอาการของโรคมะเร็งปอด



- ท้องอืดเบื่ออาหารการรับรสอาหารเสียไป หน้าเหี่ยย่นแก่เร็ว
- ควันบุหรี่ ทำลายเนื้อเยื่อหลอดลมและถุงลมในปอด เกิดโรคถุงลมโป่งพอง มี

อาการเหนื่อยง่าย ไอเรื้อรังหอบ แน่นหน้าอก ไม่มีโอกาสหายแต่จะทรมานตลอดชีวิต

- เกิดการสะสมของคอเลสเตอรอล ทำให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจและอวัยวะอื่นๆ ส่งผลให้หัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจวาย และเสียชีวิตได้
- สำหรับคุณแม่ที่สูบบุหรี่ จะมีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้ง่ายระหว่างตั้งครรภ์ เช่น



- ⇒ ทารกคลอดก่อนกำหนด
- ⇒ โอกาสที่ทารกจะตายเพิ่มเป็น 1.6 เท่า
- ⇒ มีอัตราเสี่ยงต่อการแท้งถึงเท่าตัว
- ⇒ มีความดันโลหิตสูง
- ⇒ มีอาการครรภ์เป็นพิษ

**เมื่อไม่ใ้สูบบุหรี่จะเกิดอาการขาดบุหรี่ปวดศีรษะ หงุดหงิด เครียด ซึมเศร้า**