บุหรี่ และผู้ใกล้ชิด

การสูบบุหรี่ นอกจากจะมีผลต่อผู้สูบโดยตรงแล้ว ยังทำให้ผู้อื่นที่สูดเอาควันพิษจากควันบุหรี่เข้าไป เกิดอันตรายเช่นเดียวกับผู้สูบบุหรี่ด้วย ซึ่งผลกระทบของบุหรี่ที่มีผลต่อคนข้างเคียงมีดังนี้

☞ **เด็ก** การสูบบุหรี่ของคนในครอบครัว ทำให้เด็กป่วยด้วยโรคหลอดลมอักเสบ ปอดบวม หอบหืด หูชั้นกลางอักเสบมากขึ้น

☞ **หญิงมีครรภ์** หญิงมีครรภ์ที่สูบบุหรี่จะทำให้น้ำหนักตัวขณะตั้งครรภ์เพิ่มน้อยกว่าปกติ และมีโอกาสแท้ง คลอดก่อนกำหนด และทำให้เกิดภาวะรำเกาะต่ำและรกลอกตัวก่อนกำหนดมากขึ้น บุตรที่คลอดจากมารดาที่สูบบุหรี่อาจจะมีน้ำหนักตัวและความยาวน้อยกว่าปกติ พัฒนาการด้านสมองช้า หรืออาจมีความผิดปกติทางระบบประสาทและความจำ

☞ **คู่สมรสของผู้สูบบุหรี่** มีโอกาสเป็นมะเร็งปอดมากกว่าคู่สมรสที่ไม่สูบบุหรี่ 2 เท่า มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจ 3 เท่า และเสียชีวิตเร็วกว่าปกติถึง 4 ปี

☞ **คนทั่วไป** คนทั่วไปที่ต้องอยู่ในบรรยากาศที่ผู้อื่นสูบบุหรี่ควันบุหรี่จะทำให้เกิดการระคายเคืองตา ปวดศีรษะ คัดจมูก น้ำมูกไหล โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการหอบหืด โรคหัวใจ โรคหลอดลมอักเสบ จะทำให้มีอาการของโรคเพิ่มขึ้น

๗ วิธี เลิกบุหรี่ให้เห็นผล

1. ปรับพฤติกรรม เนื่องจากคนส่วนใหญ่ที่พยายามเลิกบุหรี่ด้วยการสูบให้น้อยลงนั้น ในที่สุดจะกลับไปสูบมากขึ้นอย่างเดิม หรือสูบมากกว่าเดิมเสียอีก

2.หลีกเลี่ยงสถานที่หรือช่วงระยะเวลาที่เคยสูบบุหรี่อยู่เป็นประจำ เพราะความเคยชินเหล่านั้น อาจจะเป็นสาเหตุทำให้หวนกลับไปสูบบุหรี่อีกครั้ง ลองหาสถานที่ใหม่ ๆ หรือเดินออกกำลังกายเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ช่วยได้มากไม่น้อย

3.การดื่มน้ำก็เป็นตัวช่วยที่ดี เช่นกัน คนที่เลิกบุหรี่ควรดื่มน้ำไม่ต่ำกว่าวันละ 10 แก้วหรือปริมาณ 2 ลิตรต่อวัน เพราะน้ำจะเป็นตัวช่วยขับสารพิษออกจากร่างกายและจะช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วยิ่งขึ้น

4.การเลือกรับประทานอาหาร ผู้ที่เลิกบุหรี่ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภท เผ็ด เค็ม มัน หวาน เพราะอาหารประเภทเหล่านี้ก็เป็นตัวกระตุ้นให้ผู้สูบอยากสูบบุหรี่เช่นกัน ในช่วงที่เลิกบุหรี่ควรรับประทานผักผลไม้ โดยเฉพาะผลไม้รสเปรี้ยว ที่เป็นตัวช่วยที่ดีในการลดอาการอยากสูบบุหรี่ ผลไม้ควรเป็นผลไม้สดเท่านั้น

5.การนำมะนาวมาเป็นตัวช่วย แนะนำให้หั่นมะนาวทั้งเปลือกเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่กล่องพกติดตัวไว้ เมื่อมีความรู้สึกอยากสูบบุหรี่ขึ้นมาก็หยิบมะนาวขึ้นมาอมและขณะเวลาอมควรอมช้าๆ และเคี้ยวเปลือกมะนาวแล้วกลืน การทำเช่นนี้จะช่วยได้เพราะรสขมของผิวมะนาวจะช่วยทำให้รู้สึกขมปากขมคอ จนไม่อยากสูบบุหรี่

6.การออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายทุกวัน วันละอย่างน้อย 30 นาที เพราะยิ่งออกกำลังกายมากเท่าไหร่ปอดก็จะยิ่งแข็งแรง นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยให้ร่างกายขับพิษออกมากับเหงื่อได้อีกด้วย

7.การย้ำเตือนตนเอง หากคิดที่จะสูบบุหรี่ขึ้นเมื่อไหร่ ก็ขอให้ย้ำกับตนเองอยู่เสมอว่า ที่เลิกนั้นเพื่ออะไร และให้ทำตามเป้าหมายการเลิกบุหรี่ของตนเองตามที่ตั้งใจไว้ให้ดีที่สุด

สามารถขอรับบริการได้ที่โรงพยาบาลรัฐบาลทุกแห่ง และขอรับคำปรึกษาในการเลิกบุหรี่ได้ที่ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์

โทร.1600

การสูบบุหรี่ 1 มวน

จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

ควันบุหรี่ เต็มไปด้วย

นิโคติน (สารเสพติด)

สารเคมี 7,000 ชนิด

สารพิษมากกว่า 250

ชนิด และสารก่อมะเร็ง

มากกว่า 70 ชนิด

สูบบุหรี่แล้วได้อะไร

- ☞หลอดเลือดในสมอง ตีบ - แตก - ตัน
- ☞โรคปอด และระบบทางเดินหายใจ
- ☞โรคระบบทางเดินอาหาร
- ☞ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- ☞หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงแท้ง ลูกในครรภ์เสี่ยงตาย
- ☞มีโอกาสตาบอดถาวร
- ☞โรคหัวใจและหลอดเลือด
- ☞โรคระบบทางเดินปัสสาวะ
- ☞โรคเกี่ยวกับกระดูกและกล้ามเนื้อ
- ☞สารพัดโรคมะเร็งและอาการทางร่างกายอื่นๆ เช่น แก่เร็ว ปากเหม็น ฟันดำ ฯลฯ

บุหรี่ มีพิษร้าย

ทำร่างกายให้เสื่อมถอย

องค์การบริหารส่วนตำบลน้ำชุน

อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

โทร 056-794255