

ยิ่งสูบ ยิ่งเสี่ยง

เหตุผลที่คุณควรเลิกสูบบุหรี่ตอนนี้

- การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายและปอดอ่อนแอกว่าปกติ
- เลิกสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าทำให้ภูมิคุ้มกันปอดดีขึ้น
- ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวและสูบบุหรี่ เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเสียชีวิตสูง
- การได้รับควันบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า แม้ไม่สูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงที่จะติดเชื้อทางเดินหายใจ
- ผู้ที่ติดโควิด-19 หากสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ จะเพิ่มความเสี่ยงแพร่เชื้อให้กับคนอื่น
- การเลิกสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า จะทำให้ภูมิคุ้มกันโรคของปอดดีขึ้น ความสามารถในการต่อสู้กับโควิด-19 ได้ดีขึ้น โดยยิ่งเลิกเร็วจะยิ่งได้ประโยชน์
- ผู้สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า หากเลิกด้วยตนเองไม่สำเร็จสามารถไปขอรับการรักษาจากโรงพยาบาลต่าง ๆ หรือโทรศัพท์ไปขอคำปรึกษาที่เบอร์ 1600
- ผู้สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ที่ยังเลิกสูบไม่ได้ต้องระวังที่จะไม่สูบในที่สาธารณะหรือสถานที่ที่มีคนอื่นอยู่ด้วยเพื่อลดโอกาสแพร่เชื้อโควิด-19 (กรณีและผู้สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า เป็นผู้ติดเชื้อโควิด-19)



การป้องกันโรค

ให้ห่างไกลจากมลพิษ

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

สำหรับข้อบ่งชี้ที่ต้องรับนำ

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 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th
www.ashthailand.or.th และ www.smokefreezone.or.th

ข้อมูลต้องรู้...

การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า



ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ

การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า
สร้างผลกระทบต่อระบบการหายใจ
หลายระบบด้วยกัน
เรียกว่า เป็นอันตรายระดับรุนแรงต่อ “ปอด”
และยังเกิดผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจส่วนต้น ตั้งแต่ จมูก
คอหอย หลอดลม คอ ไปถึงระบบการหายใจ
ในทรวงอก ทางเดินหายใจส่วนปลาย
และลงลึกไปที่ปอด

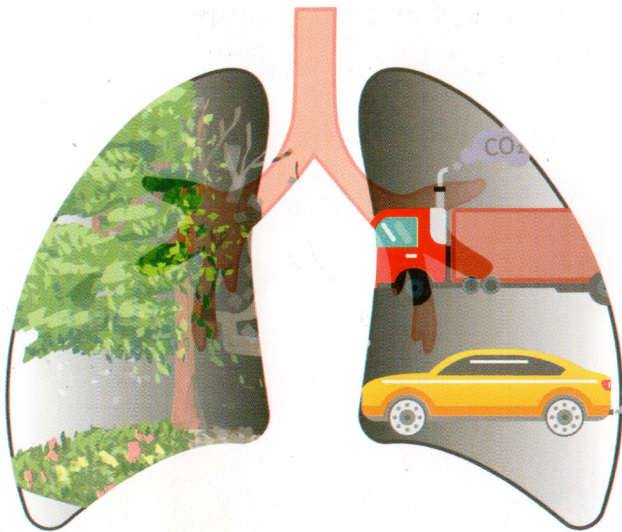


ข้อมูลต้องรู้...การสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ

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 ถือว่าเป็นภัยร้ายใกล้ตัวที่สร้างผลกระทบและอันตรายต่อสุขภาพของเราได้อย่างมากมาย

PM 2.5 ฝุ่นพิษขนาดเล็ก

ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 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



ยาสูบวางยาพิษให้แก่โลก

#เปิดโปงความจริงยาสูบ

ตลอดวงจรชีวิตยาสูบ
สร้างมลพิษให้แก่โลก
ทำลายสุขภาพของทุกคน

บุหรี่ยทำลายสิ่งแวดล้อม

การทำไร่ยาสูบ



การใช้ยาสูบนำไปสู่การตัดไม้ทำลายป่าและความเสียหายต่อสิ่งแวดล้อม มีการประเมินว่าพื้นที่ป่าและป่าไม้กว่า 200,000 เฮกตาร์ทั่วโลก ถูกตัดลงในแต่ละปี เพื่อใช้ในการทำไร่ยาสูบและบ่มยาสูบ (Lecours และคณะ 2012) การรอบด้วยปล่องควันใช้สำหรับทำให้ใบยาสูบแห้ง ซึ่งต้องใช้ไม้ในกระบวนการนี้ด้วย จึงเป็นการกระตุ้นให้มีการตัดต้นไม้เช่นกัน

ตามการประเมินทั่วโลก พบว่า การบ่มยาสูบคิดเป็นร้อยละ 1.7 ของการตัดไม้ทำลายป่าทั่วโลก และร้อยละ 4.6 ของการตัดไม้ทำลายป่าเพื่อการปลูกยาสูบในประเทศกำลังพัฒนา 66 ประเทศ (Geist 1999)



ทำให้ดินแห้งแล้ง

บุหรี่ป่าลายสิ่งแวดล้อม

การบ่มใบยาสูบ



ในบังคลาเทศ การผลิตยาสูบมีส่วนต่อการตัดไม้ทำลายป่าร้อยละ 30 ของประเทศ (John และ Vaite 2002) มีการตั้งข้อสังเกตว่า เกษตรกรยาสูบในเขต Bandarban ของบังคลาเทศเพียงแห่งเดียว มีความต้องการพื้นที่ประมาณ 65,000 ไร่



ในแต่ละปี (UBINIG 2010) วนอุทยานแห่งชาติ Kushtia เกษตรกรเปลี่ยนไปใช้ไม้ปอ และ ฟางข้าว เนื่องจากป่าส่วนใหญ่ได้หายไป แล้ว (Akhter, Buckles และ Tito, 2014).

ผลจากการตัดไม้ทำลายป่าสู่พื้นที่โล่งเพื่อปลูกยาสูบ

บุหรี่ทำลายสิ่งแวดล้อม

กระบวนการผลิตผลิตภัณฑ์ยาสูบ



การปลูกพืชยาสูบ (โดยเฉพาะการปลูกยาสูบเชิงเดี่ยว) ทำให้ดินขาดสารอาหาร (โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส และไนโตรเจน) ทั้งยังทำให้เกิดมลพิษในดินและน้ำ เนื่องจากการใช้ยาฆ่าแมลงและปุ๋ยหลายชนิด พืชยาสูบต้องใช้ยาฆ่าแมลงที่เป็นพิษอย่างยิ่งยวด

ซึ่งก่อให้เกิดการปนเปื้อนในน้ำบาดาลและน้ำดื่ม การใช้สารกำจัดศัตรูพืชระดับสูงเช่นนี้ยังทำให้ยุงและแมลงสามารถต้านทานโรคได้ และแพร่กระจายโรคที่มีแมลงเป็นพาหะ เช่น มาลาเรีย (Barry 1991) ควันบุหรี่ยังนำไปสู่มลพิษทางอากาศภายในอาคารด้วยการปล่อยสารเคมีอันตรายหลายพันชนิดสู่อากาศ



**ทำให้เกิดมลพิษ
ทางน้ำ**

บุหรี่ป่าลายสิ่งแวดล้อม

วัสดุหีบห่อ



นอกจากนี้ ต้นไม้ยังถูกตัดเพื่อใช้ทำบรรจุผลิตภัณฑ์ยาสูบ ยาสูบไร้ควันในอินเดียถูกบรรจุในถุงขนาดเล็ก และมีการผลิตถุงดังกล่าว หลายล้านใบทุกปี บุหรี่ยังใช้กระดาษเป็นส่วนประกอบซึ่งทำจากไม้

ในอินเดีย พบว่า Kaththa เป็นส่วนประกอบสำคัญของผลิตภัณฑ์ยาสูบไร้ควัน (gutkha และ pan masala) โดยทำจากเปลือกไม้ของต้น khaire หรือต้นสีเสียด ซึ่งนำไปสู่การทำลายพื้นที่ป่าเป็นวงกว้าง (Efroymson 2001)



ทำให้เกิดมลพิษทางอากาศ

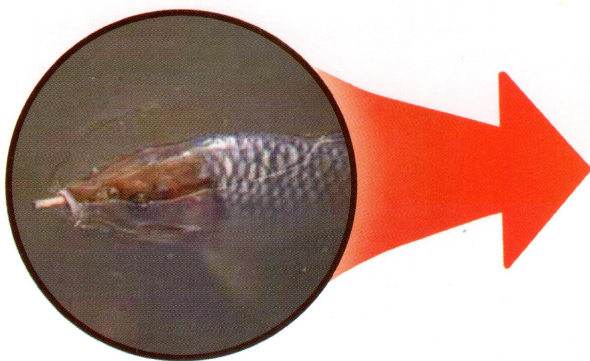
บุหรี่ทำลายสิ่งแวดล้อม

การบริโภคยาสูบ



การผลิตผลิตภัณฑ์จากยาสูบนำไปสู่การผลิตของเสีย เช่น ตัวทำลาย สารละลายน้ำมัน ไม้ พลาสติก กระดาษ และของเสียจากสารเคมีที่เป็นพิษ (ASH 2000) การกำจัดกันบุหรี่ ทุบบรรจุยาสูบ ซองและกล่องบุหรี่ ตลอดจนผลิตภัณฑ์ยาสูบอื่น ๆ ทำให้เกิดของเสีย กันบุหรี่จำนวนมากถูกทิ้งระหว่างการทำความสะอาดชายฝั่ง (Novotry และ Zhao 1999)

ในการทำความสะอาดชายฝั่งทะเลระหว่างประเทศ ในปี พ.ศ.2556 ซึ่งจัดขึ้นใน 92 ประเทศ พบว่า กันบุหรี่เป็นขยะที่พบได้บ่อยที่สุดและคิดเป็นร้อยละ 15 ของขยะทั้งหมด (Ocean Conservancy 2013) น้ำปนเปื้อนขยะจากกันบุหรี่เป็นพิษร้ายแรงต่อปลาทะเลและปลาน้ำจืดบางชนิด แม้ตัวกรองที่ไม่ได้รณรงค์วัน ก็เป็นพิษเช่นกัน (Slaughter และคณะ 2011) นอกจากนี้ กันบุรียังเป็นอันตรายต่อสุขภาพของสัตว์ โดยเฉพาะวัวในประเทศในเอเชียใต้บางประเทศที่เดินเตร่กินขยะอยู่ตามท้องถนน เด็กเล็กอาจกลืนกันบุหรี่เข้าไปโดยไม่ได้ตั้งใจ ทั้งนี้ ตัวกรองบุหรี่ จะไม่เสื่อมสลายและคงอยู่เป็นเวลากว่า 5-7 ปี ดังนั้น จึงเป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อมอย่างมาก (Buckley 1996)



สัตว์น้ำที่ได้รับผลกระทบ จากผลิตภัณฑ์ยาสูบ

บุหรี่ทำลายสิ่งแวดล้อม

ขยะจากยาสูบ



การวางกันบุหรี่และปลายบุหรี่พื้นเมือง (bidi) ที่ยังลุกไหม้อยู่บนพื้นหญ้า ทำให้เกิดไฟป่า ในปี 2010 พบว่า กันบุหรี่ทำให้เกิดไฟไหม้ในรัฐ Kerala ของอินเดีย ส่งผลให้พื้นที่ป่าไม้เสียหายถึง 60 เฮกตาร์ (Eriksen และคณะ 2015) มีตัวอย่างดังกล่าว อีกมากมายจากส่วนอื่น ๆ ของโลก ผลกระทบของไฟป่าดังกล่าวยังพิจารณาจากธรรมชาติของป่าที่ถูกทำลายด้วย เช่น อาจทำให้เกิดความเสียหายทางเศรษฐกิจจากความเสียหายที่เกิดขึ้นกับต้นไม้ที่ปลูกไว้ ทั้งยังถือเป็นภัยคุกคามต่อความหลากหลายทางชีวภาพและที่อยู่อาศัยตามธรรมชาติ รวมทั้งการสูญเสียสัตว์อันเนื่องมาจากไฟป่าด้วย



**ทำให้เกิดไฟป่า
ขนาดใหญ่**

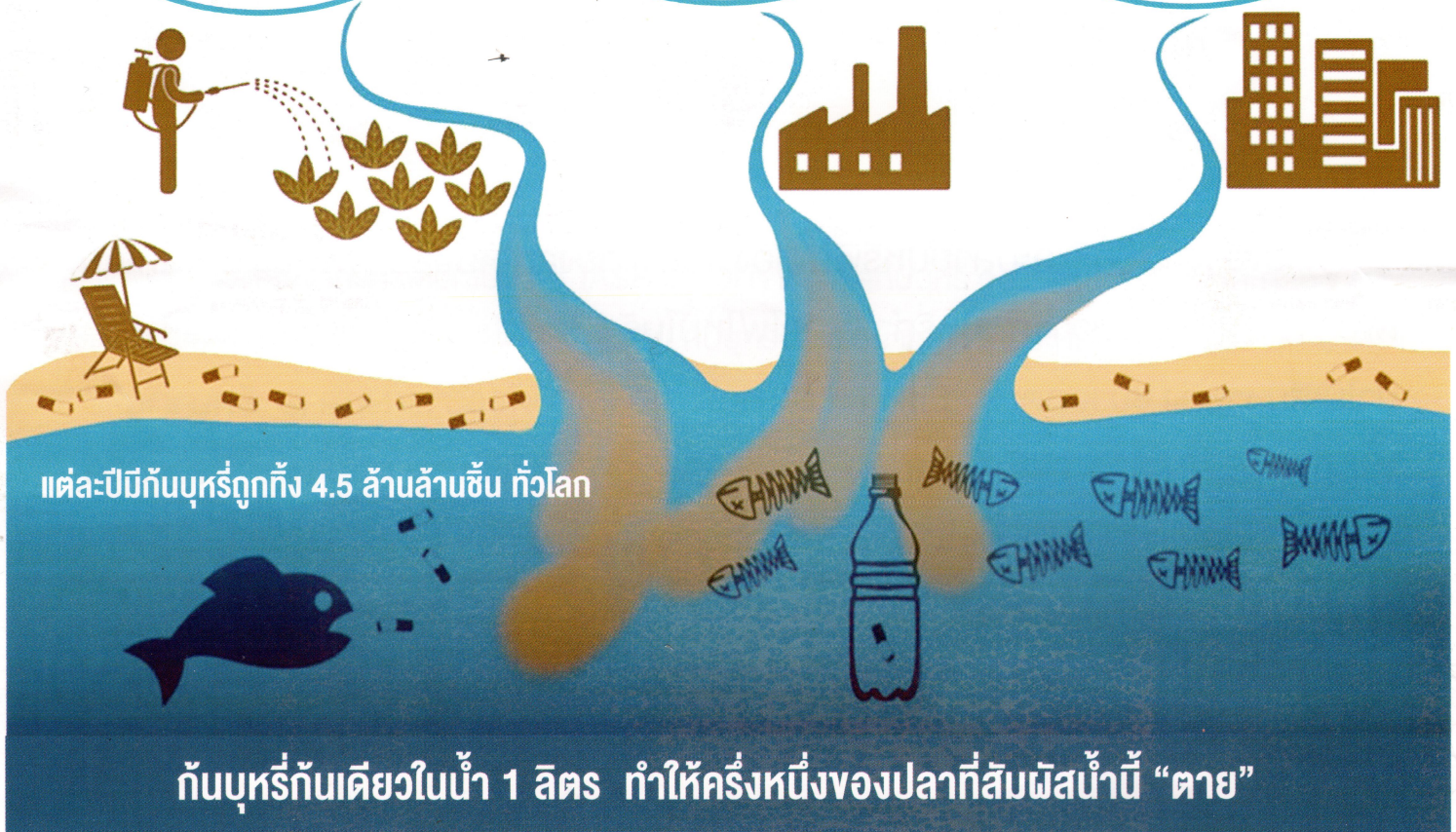
ยาสูบทำให้แหล่งน้ำ

ปนเปื้อนได้อย่างไร

การปลูกพืชยาสูบ
ยาฆ่าแมลง ไหลลงแม่น้ำ
และน้ำใต้ดิน

การผลิตบุหรี่
น้ำเสีย จากการผลิต
มีนิโคติน โลหะหนัก
และสารพิษอื่นๆ

บุหรี่ที่สูบ
กันกรองบุหรี่ ประกอบด้วย
พลาสติกและสารพิษ
7,000 ชนิด



Unfairtobacco

เราเปิดโปง : บริษัทบุหรี่ทำร้ายชาวไร่ ผู้บริโภค และสิ่งแวดล้อมอย่างไร

เผยแพร่เดือนพฤษภาคม 2565



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร 0-2278-1830
www.ashthailand.or.th Email : info@ashthailand.or.th



บุหรี่ทำลาย

สิ่งแวดล้อม

วันงดสูบบุหรี่โลก 2565

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ