



ทั้งชายและหญิงลดความเสี่ยง จากการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดได้

ถ้าเลิกสูบบุหรี่

1. สุขภาพจะเริ่มดีขึ้นหลังจากงดบุหรี่ได้ในปีแรก และลดการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ-ตันลงได้
2. องค์การอนามัยโลก ศึกษาแล้วพบว่า การเลิกบุหรี่ลดอัตราการตายของโรคหลอดเลือดหัวใจร้อยละ 50 ในปีแรก แต่อัตราเสี่ยงจะลดลงเท่าคนปกติ เมื่อหยุดบุหรี่แล้ว 15 ปี
3. ในการศึกษาวิจัยอื่นๆ พบว่า เมื่องดสูบบุหรี่ 5 ปีจะลดความเสี่ยงจากอัมพาตได้เท่าคนปกติ

ง บุหร

กับโรคหัวใจ

ด้วยความปลอดภัยจาก...

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
สำนักงานเทศบาลตำบลปลาไหล

หมู่ที่ 4 ตำบลปลาไหล ต.วาริชภูมิ อ.วาริชภูมิ จ.สกลนคร 47150
โทรศัพท์ 0-4274- 2593 โทรสาร 0-4216-5214



สารพิษที่พบในควันบุหรี่.....

- นิโคติน ทำให้หลอดเลือดตีบ-ตัน ทำให้เกิดโรคหัวใจ
- ทาร์ สาเหตุของการเกิดมะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง
- คาร์บอนมอนอกไซด์ ทำให้หัวใจและร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ
- ไฮโดรเจนไซยาไนด์ ทำให้มีอาการไอ และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง
- ไนโตรเจนไดออกไซด์ ทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง
- แอมโมเนีย มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ
- สารกัมมันตรังสี เป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งปอด



ผลร้าย ของบุหรี่ บุหรี่ฆ่าคนได้ ถ้าไม่ถึงตายก็อยู่ได้อย่างทรมาณ

อันตรายของบุหรี่อยู่ที่การสูดควันเข้าไปในปอดแล้วสารพิษกว่า 2,000 ชนิดก็ไหลตามกระแสเลือดไปทั่วร่างกาย คนสูบบุหรี่จะเหม็น ฟันดำ สมรรถภาพทุกระบบเสื่อมไป จากปอด หัวใจโต และทางเพศ

ควันบุหรี่ทำร้ายคนใกล้ชิด ทำร้ายลูกในครรภ์ และการสูบบุรียังนำไปสู่สิ่งเลวร้ายอื่น ๆ



โดยปกติแล้วหัวใจของคนเราจะเต้นประมาณ 60-80 ครั้งต่อนาที ซึ่งอยู่ในอัตราที่พอเหมาะต่อการสูบโลหิตไปเลี้ยงร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แต่เมื่อเราสูบบุหรี่เข้าไปสารนิโคตินและก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ทำให้หัวใจเต้นเร็ว หลอดเลือดหัวใจหดตัวในระยะแรก นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในหลอดเลือด โดยมีการจับตัวของไขมันที่ผนังหลอดเลือด ในระยะต่อมาทำให้หลอดเลือดทั่วร่างกายตีบแคบลงทำให้หลอดเลือดเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอ หัวใจขาดออกซิเจน เกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันได้ และหากเกิดกับหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง จะทำให้สมองเสื่อมนำไปสู่การเป็นอัมพฤกษ์อัมพาตได้ ถ้าหลอดเลือดส่วนปลายที่ขา ทำให้แผลเรื้อรังจนต้องตัดขาทิ้ง

การไม่สูบบุหรี่จึงเป็นการลดอัตราการเสี่ยง ต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดที่สำคัญที่สุด และสำหรับผู้ที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบแล้วการเลิกสูบบุหรี่จะเป็นการลดอัตราการเกิดโรคซ้ำ และลดอัตราการตายได้

หากคุณยังสูบบุหรี่อีก
โปรดระลึกไว้สักนิดว่าหัวใจ
ของคุณคือชีวิตของคุณ แล้ว
วันนี้คุณดูแลหัวใจของคุณ
ดีเพียงใด



- คนที่สูบบุหรี่มือสอง คือสูดควันบุหรี่จากคนที่ใกล้ชิด เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ 1.25 เท่า มีรายงานว่า (ภรรยา) ที่ไม่สูบบุหรี่อยู่กับสามีที่สูบบุหรี่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจเพิ่มร้อยละ 24 พนักงานที่ทำงานในสถานที่ที่เต็มไปด้วยควันบุหรี่ เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจเพิ่มร้อยละ 85
- คนที่สูดควันบุหรี่เป็นอัมพาตเพิ่มขึ้นมาก
- การสูดควันบุหรี่หรือที่เรียกว่าสูบบุหรี่มือสอง ทำให้เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ แม้ตนเองจะไม่สูบบุหรี่

ในสิ่งแวดล้อมที่มีคนสูบบุหรี่ ผู้ที่ได้รับควันบุหรี่มีโอกาasเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ เพิ่มขึ้นประมาณ 1.5 เท่า มากกว่าคนไม่สูดควัน 1.58 เท่า

