



เลิกบุหรี่โทร
quitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

**พิษภัยและผลกระทบของบุหรี่
และ
บทบาท NATIONAL QUITLINE
ในการช่วยเลิกบุหรี่**

**THAILAND NATIONAL QUITLINE :
ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์
แห่งชาติ (1600 สายด่วนเลิกบุหรี่)**

1

รศ.ดร.จินตนา ญนิพนธ์
เลขาธิการมูลนิธิสร้างสุขไทย และผู้อำนวยการ
ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

1/21/2010 Jintana Yunibhand



เลิกบุหรี่โทร
quitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

**พิษภัย และ
ผลกระทบของบุหรี่**

2

รศ.ดร.จินตนา ญนิพนธ์
เลขาธิการมูลนิธิสร้างสุขไทย และผู้อำนวยการ
ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

1/21/2010 Jintana Yunibhand



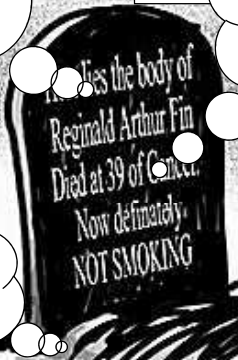
เลิกบุหรี่โทร
uitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

บุหรี่กับความตาย !!!

คนไทยเสียชีวิต
จากโรคที่เกิดจาก
การสูบบุหรี่ปีละ
52,000 คน หรือ
นาทีละ 6 คน**

ทั่วโลกมีผู้เสียชีวิต
ด้วยโรคอันเนื่องมา
จากบุหรี่ปีละ 5
ล้านคน หรือวันละ
13,700 คน*



อีก 25 ปีข้างหน้า
ทั่วโลกตาย
นาทีละ 20 คน*

*WHO
**มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ 2005



เลิกบุหรี่โทร
uitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

Surgeon General's First Report on Smoking and Health

- * การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของมะเร็งปอด และมะเร็งกล่องเสียงในผู้ชาย
- * อาจเป็นสาเหตุของมะเร็งปอดในผู้หญิง
- * เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดหลอดลมอักเสบเรื้อรัง (Chronic Bronchitis)



1/21/2010 Jintana Yunibhand

3

4



เลิกบุหรี่โทร
quitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

การสูบบุหรี่และปัญหาสุขภาพ

1/21/2010 Jintana Yunibhand

- โรคมะเร็ง ปอด ลำคอ ริมฝีปาก เหงือก ไต
- กระเพาะปัสสาวะ และที่อื่นๆ
- โรคหัวใจ อัมพาต และเส้นเลือดแข็ง
- ปัญหาเหงือก-ฟัน และมีกลิ่นปาก
- ปัญหาระบบทางเดินปัสสาวะ
- ปัญหาต่อกระดูกและตาบอด
- ปัญหากระดูกบาง และหักง่าย
- ปัญหาเรื่องเพศ ในผู้ชาย และการมีบุตรยาก เสี่ยงต่อการแท้ง หรือเกิดทารกน้ำหนักน้อยในผู้หญิง
- ปัญหาผิวหนังเหี่ยวย่น แก่กว่าวัย

5



เลิกบุหรี่โทร
quitline
1600

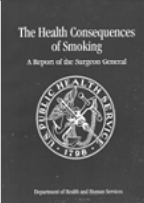
National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

พิษของบุหรี่ ทำให้เกิดโรคและความทรุดโทรมกับอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย

1/21/2010 Jintana Yunibhand

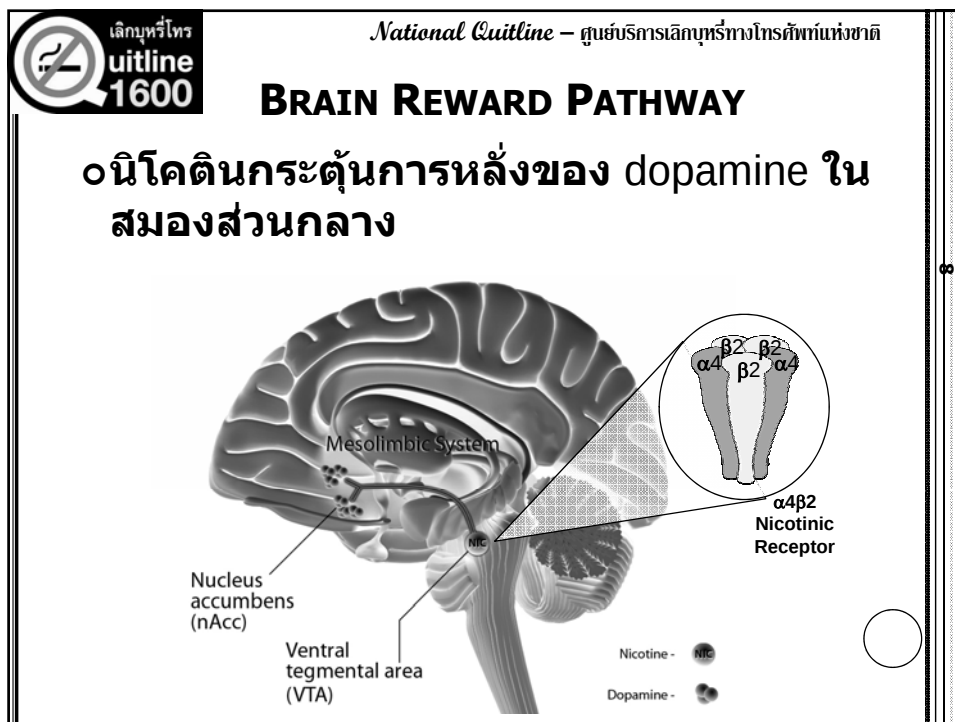
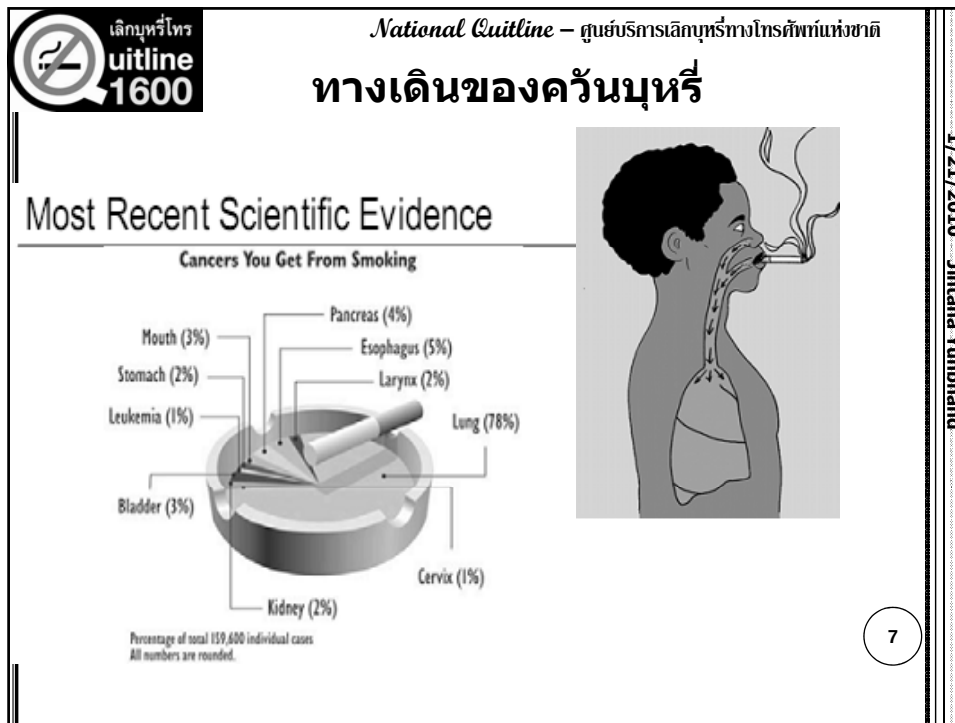
พิษของบุหรี่ ทำให้เกิดโรคและความทรุดโทรมกับอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย

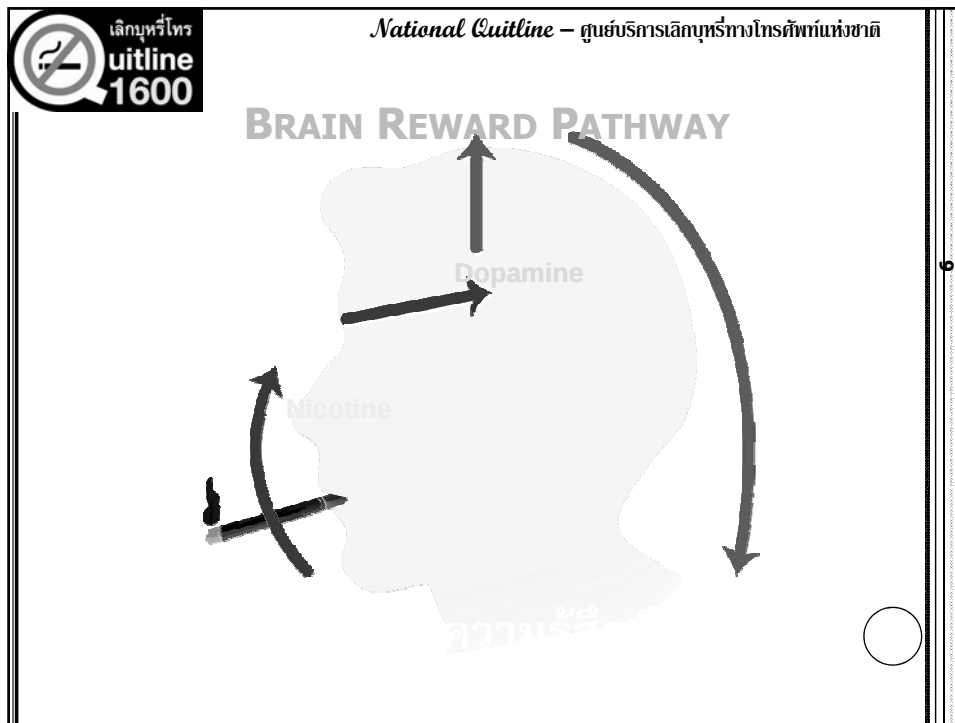
Key Source: 2004 US SGR




<http://apps.nccdc.cdc.gov>







เลิกบุหรี่โทร
Quitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

ผลของนิโคติน
ต่อสารสื่อประสาทในสมอง

Dopamine	ทำให้รู้สึกพึงพอใจ สุขใจ ลดความอยากอาหาร
Acetylcholine	ตื่นตัว ทำให้ความจำและสมาธิดีขึ้น
Serotonin	รักษาระดับอารมณ์ ลดความอยากอาหาร
Norepinephrine	ตื่นตัว มีแรงจูงใจ สดชื่น ลดความอยากอาหาร
Glutamate	เพิ่มความจำ
Vasopressin	เพิ่มความจำ
Beta-endorphin	ลดความวิตกกังวลและความเครียด
GABA	ลดความวิตกกังวล

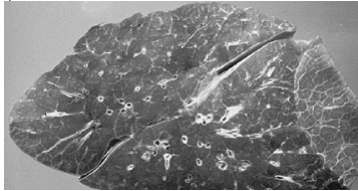


เลิกบุหรี่โทร
uitline
1600

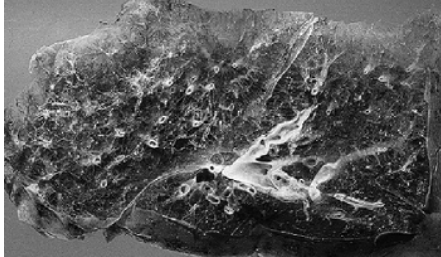
National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

1/21/2010 Jintana Yunibhand

ปอดปกติ



มะเร็งปอด (LUNG CANCER)



11



เลิกบุหรี่โทร
uitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

1/21/2010 Jintana Yunibhand

มะเร็งปอด ร้อยละ 90 เกิดจากควันบุหรี่

- ผู้สูบบุหรี่จัดจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดมากกว่าผู้ไม่สูบถึง 50 เท่า
- ผู้ไม่สูบบุหรี่ที่เป็นมะเร็งปอด ร้อยละ 30 เกิดจากการได้รับควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบ
- ถ้าหยุดสูบบุหรี่ได้ทันก่อนที่ปอดจะได้รับความเสี่ยงหาอย่างถาวร โอกาสเกิดมะเร็งปอดจะลดลงทันที หลังหยุดสูบ 10–15 ปี โอกาสเป็นมะเร็งปอดจะลดลงเหลือ 6 เท่าของคนไม่สูบ

12

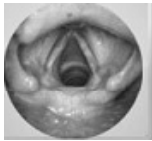
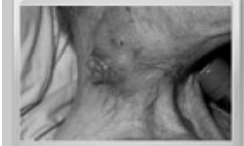


เลิกบุหรี่โทร
uitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

มะเร็งกล่องเสียง (LARYNGEAL CANCER)

- ผู้ที่ได้รับควันบุหรี่วันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป มีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งที่ลำคอมากกว่าคนที่ไม่ได้รับควันบุหรี่ 3 เท่า



1/21/2010 Jintana Yunibhand

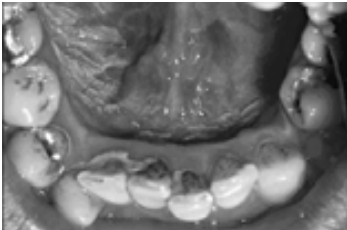
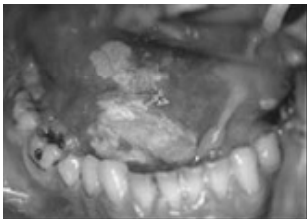
13



เลิกบุหรี่โทร
uitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

มะเร็งช่องปาก (ORAL CANCER)



1/21/2010 Jintana Yunibhand

14



เลิกบุหรี่โทร
quitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

มะเร็งหลอดอาหาร
(ESOPHAGEAL CANCER)

มะเร็งตับอ่อน
(CANCER OF THE
PANCREAS)

มะเร็งตับ (Liver
cancer)

มะเร็งปากมดลูก
(Cervical
cancer)

มะเร็งเม็ดเลือดขาว

1/21/2010 Jintana Yunibhand

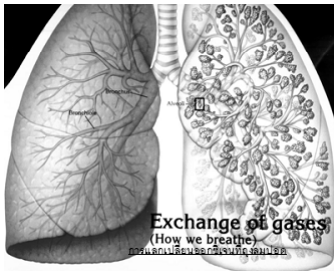
15



เลิกบุหรี่โทร
quitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

โรคถุงลมโป่งพอง/ปอดอุดกั้นเรื้อรัง



1/21/2010 Jintana Yunibhand

16



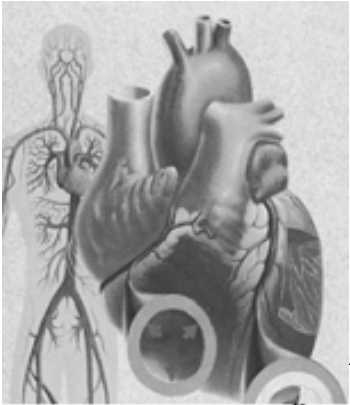
เลิกบุหรี่โทร
uitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด

การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสหัวใจวายตาย
ในอายุ 30-40 ปี สูงกว่าผู้ไม่
สูบบุหรี่ถึง 5 เท่า



1/21/2010 Jintana Yunibhand

17



เลิกบุหรี่โทร
uitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

นิโคตินทำให้เส้นเลือดตีบ

- * การสูบบุหรี่ ทำให้เส้นเลือดตีบและเกิดการตีบตันเร็ว
มากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 10-15 ปี
- * ถ้าเป็นทั้งโรคความดันเลือดสูงและมีไขมันในเลือดสูง จะ
เสี่ยงต่อโรคหัวใจถึง 8 เท่า ของคนทั่วไป
- * มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหัวใจวายจากกล้ามเนื้อหัวใจ
ตายเฉียบพลันมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 10 เท่า

ควันบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญ ทำให้เกิดโรคหัวใจวาย

1/21/2010 Jintana Yunibhand

18

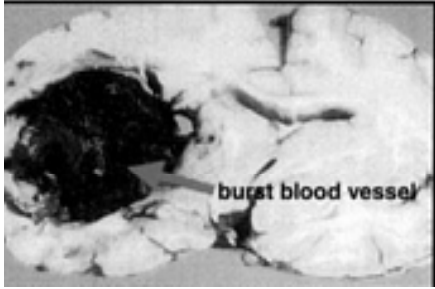


เลิกบุหรี่โทร
uitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

หลอดเลือดในสมองแตก

Gangrene from peripheral vascular disease caused by smoking



burst blood vessel

1/21/2010 Jintana Yunibhand

19



เลิกบุหรี่โทร
uitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

* คำนึงว่ามีสารที่ทำให้หลอดเลือดตีบแคบลง การทำงานจึงเสื่อมลง และการสร้างเชื้ออสุจิลดลง และเชื้ออสุจิอ่อนแรง



สูบแล้ว
แก่เร็ว

1/21/2010 Jintana Yunibhand

20



เลิกบุหรี่โทร
uitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

1/21/2010 Jintana Yunibhand

ภาพลักษณ์



香港特區政府忠告市民
吸煙可加速皮膚老化
焦油：毫克 尼古丁：毫克



Current Aged Non-Smoker Aged Smoker



คนสูบบุหรี่...
หัวใจล้มเหลว
โรคหลอดเลือดหัวใจ
โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
โรคเบาหวาน
โรคความดันโลหิตสูง
โรคไต



สูบบุหรี่แล้วจะนิกลิ้นปาก

21

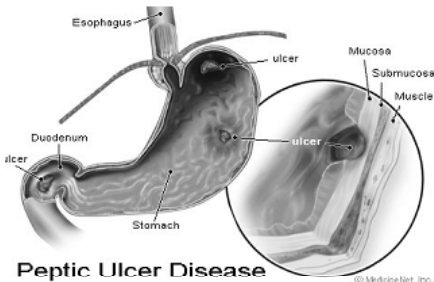


เลิกบุหรี่โทร
uitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

1/21/2010 Jintana Yunibhand

แผลในกระเพาะอาหาร



Esophagus
Duodenum
Stomach
ulcer
Mucosa
Submucosa
Muscle
ulcer
ulcer

Peptic Ulcer Disease

© MedicineNet, Inc.

การเสื่อมของจอตา

22



เลิกบุหรี่โทร
quitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

ฟันร่วง เหงือกอักเสบ



1/21/2010 Jintana Yunibhand

23



เลิกบุหรี่โทร
quitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

สูบบุหรี่มือสอง

- ควันบุหรี่ในมวน (Mainstream smoke : MS) คือควันทีสูดเข้าในร่างกาย แล้วฟ่นออกมา
- ควันบุหรี่นอกมวน (Sidestream smoke : SS) คือควันบุหรี่ทีลอยอยู่ด้านนอกขณะทีไม่มีการสูดควัน
- ควันบุหรี่มือสองคือควันบุหรี่ทั้งทีคนสูบฟ่นออกมาและทีลอยอยู่ระหว่างไม่ดูด



เลิกบุหรี่โทร
uitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

**บุหรี่มือสอง
(SECONDHAND SMOKING)**

- ในบรรยากาศของควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบ 20 มวน จะมีผลกระทบต่อผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ เท่ากับการสูบบุหรี่ 1 มวน
- 1 ใน 3 ของมะเร็งปอดพบในผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ แต่อาศัยอยู่ร่วมกับผู้ที่สูบบุหรี่





เลิกบุหรี่โทร
uitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

การสูบบุหรี่และปัญหาสุขภาพ

ควันบุหรี่....อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพเด็ก ได้ดังนี้

- เด็กทารกตายหลังคลอด
- โรคหอบ หืด
- โรคภูมิแพ้ ปอดอักเสบ
- โรคหุอักเสบ

1/21/2010 Jintana Yunibhand

26



	<i>National Quitline</i> – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ
คว้นบุหรืนอกมวน	
๐คาร์บอนไดออกไซด์ เพิ่มขึ้น	8 เท่า
๐คาร์บอนมอนอกไซด์ เพิ่มขึ้น	2.5 เท่า
๐ทาร์ เพิ่มขึ้น	1.3 เท่า
๐นิโคติน เพิ่มขึ้น	2.7 เท่า
๐ไคเมธิลไนโตรซามีน เพิ่มขึ้น	52 เท่า

	<i>National Quitline</i> – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ
อันตรรายของบุหรืมือสอง	
☐ หลุ้งที่สูบบุหรืระหว่างตั้งครรภ์จะทําให้ทารกที่เกิดมา	
☐ น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	
☐ พิการ เช่น ปากแหว่ง เพดานโหว่	
☐ หลุ้งที่สูบบุหรืจะผลิตน้ำนมได้น้อยกว่าปกติ	



เลิกบุหรี่โทร
uitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

อันตรายของบุหรี่มือสอง

- บุหรี่มือสองจะเพิ่มจำนวนและความรุนแรงของ asthma attacks และหุ้ชั้นกลางอักเสบในเด็ก
- เด็กที่มีพ่อ-แม่สูบบุหรี่ ≥ 15 ต่อวันจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเข้า รพ. ด้วยอาการทางเดินหายใจ เป็น 2 เท่า
- เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคในผู้ไม่สูบบุหรี่
 - โรคหัวใจและหลอดเลือด ~ 25 - 30 %
 - มะเร็งปอด ~ 20 %



เลิกบุหรี่โทร
uitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

ความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งจากบุหรี่ ขึ้นอยู่กับ

- ☐ อายุที่เริ่มสูบบุหรี่
- ☐ ลักษณะการสูบ
- ☐ จำนวนมวนบุหรี่ที่สูบ
- ☐ จำนวนปีที่เลิกสูบ (Number of years since stopping)
- ☐ ชนิดของบุหรี่ที่สูบ (Types of cigarettes smoked)
- ☐ การสัมผัสกับสารอื่นๆ (Other exposures)

1/21/2010 Jintana Yunibhand

30



เลิกบุหรี่โทร
uitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

การเลิกบุหรี่...เกิดผลดีทันตาเห็น

- ภายใน 20 นาที ⇒ 0 ความดันเลือดและชีพจรจะเต้นในระดับปกติ
- 8 ชั่วโมง ⇒ 0 ระดับออกซิเจนในเลือดจะคืนสู่ระดับปกติ
- 1 วัน ⇒ 0 คาร์บอนไดออกไซด์ที่จับแน่นกับเม็ดเลือดแดงจะถูกขจัดออกปอดเริ่มขจัดเสมหะและสิ่งสกปรกต่างๆ ออก

โอกาสที่จะเกิดหรือตายจากหัวใจล้มเหลวลดลง

1/21/2010 Jintana Yunibhand

31



เลิกบุหรี่โทร
uitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

การเลิกบุหรี่...เกิดผลดีทันตาเห็น

- 2 วัน ⇒ 0 นิโคตินจะไม่เหลือในร่างกาย การรับรู้รสและกลิ่นจะดีขึ้น
- 2-12 สัปดาห์ ⇒ 0 การไหลเวียนเลือดสู่แขนขาดีขึ้น การหายใจจะคล่องมากขึ้น การเดินจะทำได้เร็วและนานขึ้น

1/21/2010 Jintana Yunibhand

32



เลิกบุหรี่โทร
uitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

การเลิกบุหรี่...เกิดผลดีทันตาเห็น

- 1-9 เดือน ⇒ ปัญหาการไอลดลง การหายใจดีขึ้น
ความเสี่ยงต่อปอดอักเสบลดลง
- 1 ปี ⇒ ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจลดลงเหลือ
ครึ่งหนึ่งของผู้ยังไม่เลิกสูบบุหรี่
- 5 ปี ⇒ โอกาสเกิดโรคมะเร็งปอดและที่อื่นๆ
ลดลง
- โอกาสเกิดอัมพาตเท่ากับผู้ไม่สูบ
บุหรี่

ถ้ามีโรคเรื้อรัง สุขภาพทั่วไปจะดีขึ้น

1/21/2010 Jintana Yunibhand



เลิกบุหรี่โทร
uitline
1600

National Quitline – ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

คว้นบุหรี่มือสาม

- ฝุ่นควันบุหรี่ติดมือ ปาก ร่างกายและ
เสื้อผ้า
- มีผลต่อ หญิงมีครรภ์ และเด็กๆ

