|  |
| --- |
| ผลการค้นหารูปภาพสำหรับ รูปการ์ตูนบุหรี่  **บุหรี่**  เป็นสิ่งเสพติดอย่างอ่อนที่ถูกต้องตามกฎของประเทศ ซึ่งทำรายได้แก่ผู้ผลิตและรัฐบาลจำนวนมาก แต่บุหรี่ถือว่าเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดโรคร้ายแรงหลายอย่างของระบบทางเดินหายใจ หัวใจ และระบบหมุนเวียนโลหิต พิษของบุหรี่เป็นฤทธิ์ผสมของสารพิษต่างๆ ในควันควันบุหรี่ที่สูดดมเข้าทางปาก และ จมูก คนที่ติดบุหรี่ทีโอกาสเป็นมะเร็งที่ปอด ปาก หลอดลม กระเพาะปัสสาวะ หรือที่ตับอ่อน เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ และอาจมีอันตรายต่อทารกในครรภ์ และผู้ที่อยู่อาศัยในบริเวณใกล้เคียงด้วย  **ควันบุหรี่ประกอบด้วย** |
|  |
| ควันบุหรี่มาจากการเผาไหม้ของใบยาสูบ กระดาษมวน และสารบางอย่างที่เติมลงไปในบุหรี่จากการเผาไหม้ ที่มีอุณหภูมิค่อนข้างสูง คือ อุณหภูมิของบุหรี่ ณ จุดที่กำลังเผาไหม้จะสูงถึง 900 องศาเซลเซียส และจะมีอุณหภูมิลดลง เมื่อออกจากก้นกรองเข้าสู่ปากที่อุณหภูมิประมาณ 30 องศาเซลเซียส แต่เมื่อบุหรี่เหลือประมาณ1นิ้ว อุณหภูมิของควันที่เข้าปาก เพิ่มขึ้นเป็น 50 องศาเซลเซียส ควันบุหรี่ที่เกิดจากการเผาไหม้บุหรี่นั้น แบ่งได้ 2 ประเภท คือ   1. ควันที่สูบ(Mainstream) 2. ควันบุหรี่ที่เผาไหม้โดยไม่ได้สูบ (Sidestream) 3. ควันบุหรี่ทั้งส่วนนี้จะประกอบด้วยสารเคมีที่คล้ายคลึงกันแต่จะมีปริมาณที่แตกต่างกัน โดยทั่วไปแล้วพบว่ามี สารเคมีที่อยู่ในควันบุหรี่ที่ไม่ได้สูบโดยตรง มากกว่าส่วนที่ผ่านบุหรี่เข้าสู่ปาก เพราะได้ทีการกรองด้วยเส้นยาสูบและก้นกรอง ในบุหรี่ก่อนเข้าสู่ปากของผู้สูบบุหรี่ ดังนั้นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดผู้สูบบุหรี่ พึงตระหนักไว้ว่า ท่านมีโอกาสได้รับสารพิษจากควันบุหรี่ มากกว่าผู้สูบ 2-5 เท่า สารเคมีต่างๆ ที่ออกมากับควันบุหรี่มีมากไม่ต่ำกว่า   3,800 ชนิด แต่ที่ทราบคุณสมบัติทางชีวเคมีแล้วมีเพียงไม่ กี่ชนิด สารเหล่านี้อยู่ในสถานะทั้งที่เป็นอนุภาคเล็กๆ ก๊าซ ของเหลว และน้ำมันดิน ได้แก่  **3.1 นิโคติน** เป็นสารที่มีลักษณะคล้ายน้ำมัน ไม่มีสี ร้อยละ 95 ของนิโคติน ที่เข้าสู่ร่างกายจะไปจับอยู่ที่ปอด บางส่วนจับอยู่ที่เยื่อหุ้มริมฝีปาก และบางส่วนถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด มีผลโดยตรงต่อต่อมหมวกไต ทำให้มีการหลั่งสารเอพิเนฟริน ก่อให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว หลอดเลือดแดงหดตัว และอาจหัวใจวายได้ มีการเพิ่มของไขมันในเลือด เส้นเลือดในสมองตีบ และอาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้  **3.2 ทาร์ (น้ำมันดิน)** มีลักษณะเป็นละอองของเหลวเป็นยางสีน้ำตาลเข้มคล้ายน้ำมันดิบร้อยละ 50 ของทาร์จะจับอยู่ที่ปอดทำให้เซลล์ของปอดไม่ทำสามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ เมื่อรวมตัวกับฝุ่นที่สูดเข้าไปจะยังอยู่ในถุงลมปอด ทำให้เกิดการระคายเคืองเป็นสาเหตุของการไอเรื้อรัง ก่อให้เกิดมะเร็งปอดและถุงลมโป่งพอง  **3.3 สารจำพวกกรดและฟีนอล** ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อบุผิว และรบกวนการทำงานของขนเล็กๆในจมูก       **3.4 สารจำพวกอัลดีไฮด์และคีโตน** สารเหล่านี้ก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อบุผิวของระบบทางเดินหายใจ  **3.5 สารจำพวกโพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน** ตัวที่พบมากที่สุดในควันบุหรี่คือ เบนโซ-(เอ)-พัยรีน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งอย่างร้ายแรง  **3.6 สารจำพวกก๊าซต่างๆ** ได้แก่        - คาร์บอนมอนอกไซด์ เป็นก๊าซที่มีความเข้มมากในควันบุหรี่เกิดจาการเผาไหม้ของใบยาสูบ จะขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้ผู้สูบบุหรี่ได้รับออกซิเจนน้อยลงกว่าปกติ ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 10-15 ทำให้หัวใจต้องเต้นเร็วกว่าปกติ เพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายให้เพียงพอ มีการปวดหัว คลื่นไส้ กล้ามเนื้อแขนและขาไม่มีแรง       - ไนโตรเจนไดออกไซด์ เป็นสาเหตุสำคัญของโรคถุงลมโป่งพอง เพราะทำลายเยื่อบุหลอดลมส่วนปลาย และ ถุงลม        - แอมโมเนีย มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ เกิดอาการไอ และมีเสมหะมาก        - ไฮโดรเจนไซยาไนด์ เป็นก๊าซที่ก่อให้เกิดอาการไอ มีเสมหะ และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง       **3.7 สารพิษชนิดอื่นๆ** ได้แก่สารเคมีกำจัดแมลง เช่น พาราไธออน ซึ่งตกค้างมาจากใบยาสูบ และโลหะหนักบางชนิด เช่น สารหนู นอกจากนี้อาจพบสารกัมมันตภาพรังสี เช่น เรเดียม โปโลเนียม  ผลการค้นหารูปภาพสำหรับ รูปการ์ตูนบุหรี่  ผลการค้นหารูปภาพสำหรับ รูปอันตรายจากการสูบบุหรี่ |
|  |
|  |
| ขึ้นอยู่กับความเข้มแข็งทั้งร่างกายและจิตใจของแต่ละคน รวมถึงโอกาสและระยะเวลาสักช่วงหนึ่ง อย่างไรก็ตามทุกคนสามารถทำได้โดยอาศัยขั้นตอนดังนี้       1. นึกถึงเหตุจูงใจที่เลิกสูบบุหรี่ เช่น เพื่อความปลอดภัยของคนที่คุณรัก รวมถึงตัวคุณเองด้วย       2. เตรียมตัว ก่อนอื่นต้องรู้ว่าเมื่อใดและที่ไหนที่คุณชอบสูบบุหรี่ แล้วลองคิดหากิจกรรมที่จะทำแทนการสูบบุหรี่ และทำให้คุณลืมการสูบบุหรี่ เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เป็นต้น แล้วหาใครบางคนไว้คอยช่วยเหลือ เป็นสักขีพยานรับรู้ความตั้งใจของคุณ แล้วจึงกำหนดวันลงมือ       3. ลงมือ…หยุดเลย ต้องพยายามหลีกเลี่ยงกิจวัตรที่มักทำให้ต้องสูบบุหรี่เหมือนเมื่อก่อน       4. ยืนหยัดต่อไป เมื่อใครๆต่างก็รู้ว่าคุณเลิกได้แล้ว โอกาสที่จักลับไปสูบอีกครั้งหนึ่งจึงขึ้นกับตัวคุณเอง จงอย่าตามใจตนเอง จงฝึกการคลายเครียด เช่นการนั่งสมาธิ และ ต้องคอยระวังน้ำหนักตัวเองให้ดี ในขั้นแรกอาจใช้เวลาไม่กี่วัน จนถึงไม่กี่ปี ขั้นที่2 และ 3 อาจใช้เวลาไม่กี่ชั่วโมง หรือ หลายสัปดาห์ ขั้นที่ 4 สำคัญมาก กว่าที่คุณจะมั่นใจว่าเลิกเด็ดขาดคงต้องใช้เวลาหลายเดือน  **การเลิกบุหรี่ มิใช่เรื่องยาก**  **สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ**  **คุณต้องตั้งใจให้มั่นว่าคุณทำได้** |
|  |
|  |

 

พิษภัยของบุหรี่



**องค์การบริหารส่วนตำบลตาชี อ.ยะหา จ.ยะลา ร่วมกับ สสส.**