

ควันบุหรี่ของแสง

คนที่แพ้



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

Asthma

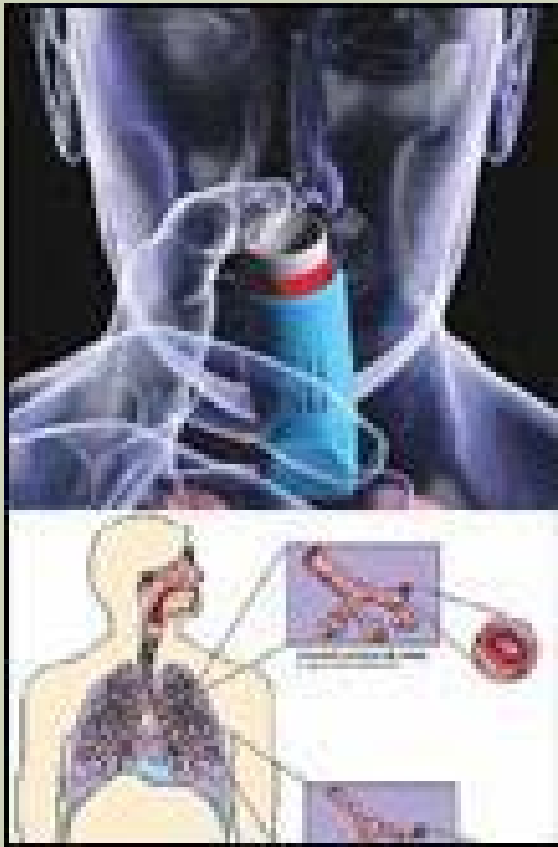


# คว้นบุหรืจากบุหรื ซิการ์ ไปป์ และบุหรืยาเส้น

“เป็นอันตรายต่อปอดและหลอดเลือดของ  
คนที่เป็นโรคหืด เป็นตัวกระตุ้นรุนแรงที่  
ทำให้เกิดอาการหืดจับ”

“เมื่อคนเราหายใจเอาควันบุหรี่เข้าไป สารพิษ และสารระคายเคืองจากควันบุหรี่จะสัมผัสกับผิวหลอดลม สารต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้เกิดการอักเสบของหลอดลม เกิดอาการหืดจับได้ในคนที่เป็็นโรคหืด”

# ควันบุหรี่จากบุหรี่ ทำให้เกิด...

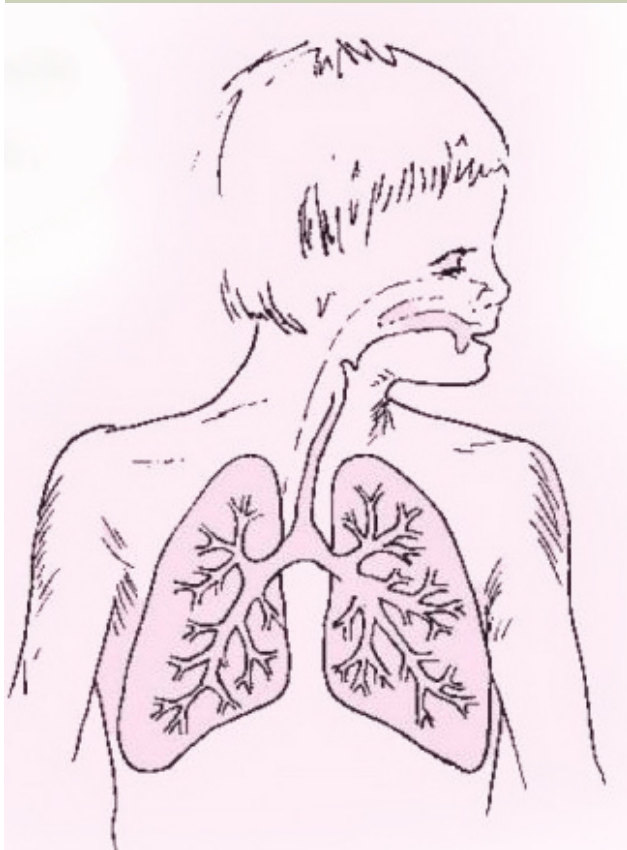


เกิดการระคายเคืองต่อผิว  
หลอดลม ทำให้เกิดการ  
หลั่งสารน้ำเหลืองออกมา  
ในจำนวนที่มากกว่าปกติ  
(เหมือนกับน้ำตาไหล เมื่อ  
ควันบุหรี่เข้าตา”

คว้นบุนหรืยังทำให้อชนเล็ก ๆ ที่ผิวหลอดลมนไม่  
ทำงาน ซึ่งโดยปกติชนเล็ก ๆ เหล่านี้อำหน้าทำ  
โบกพั๊ด ผุ่นและเสมหะออกจกหลอดลมน

เมื่อคว้นบุนหรืทำให้อชนเล็ก ๆ เหล่านี้อไม่ทำงาน  
ก็จะทำให้อผุ่นและเสมหะตกค้ำงในหลอดลมน

# คนที่เป็นหืด หากสูบบุหรี่หรือได้รับควันบุหรี่



- อาการหืดจะรุนแรง และควบคุมยาก
- ปอดจะเสื่อมเร็วขึ้น
- ตอบสนองต่อการรักษา น้อย ต้องใช้ยามากขึ้น

# เด็กที่เป็นโรคหืด เมื่อได้รับควันบุหรี่

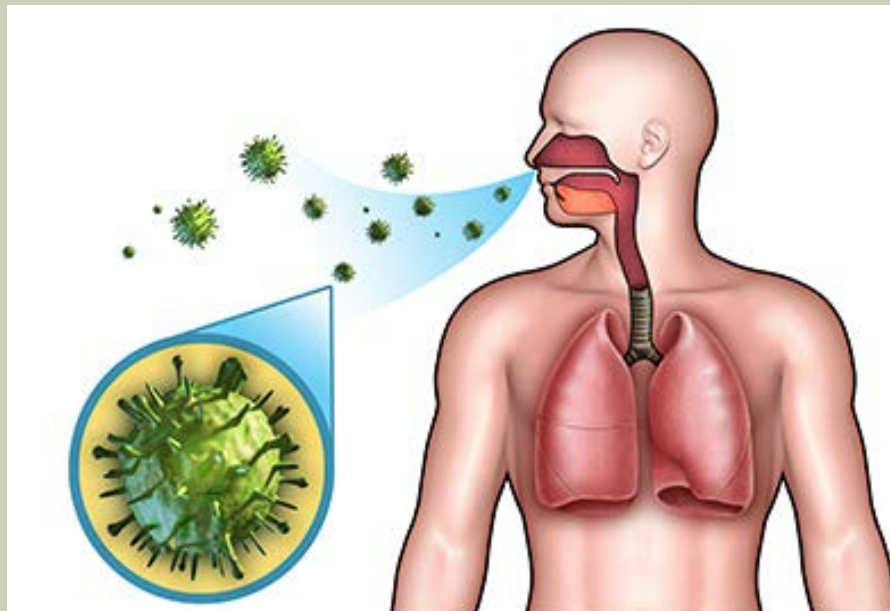
- เด็กจะติดเชื้อของทางเดินหายใจ และเป็นไซนัสบ่อยขึ้น ซึ่งการติดเชื้อเหล่านี้จะทำให้เกิดอาการหืดจับ และรักษายาก
- เนื่องจากหลอดลมของเด็กมีขนาดเล็ก เมื่อระคายเคืองจากการได้รับควันบุหรี่ จึงเกิดอาการหืดจับได้ง่าย และรุนแรงกว่าในผู้ใหญ่



# อาการหืดจับเกิดขึ้นได้อย่างไร

ในคนที่เป็นหืด เมื่อลมหายใจมีสิ่งทีแพ้หรือระคายเคืองต่อหลอดลม ผิวหลอดลมจะเกิดการอักเสบ กล้ามเนื้อรอบหลอดลมจะเกิดการหดตัว ทำให้รูหลอดลมเล็กลง

ทำให้ลมหายใจ  
เข้าออกลำบาก  
ทำให้เกิดอาการ  
“หืดจับ” ขึ้น





# สิ่งระคายเคืองที่กระตุ้นให้เกิดอาการหืดจับ

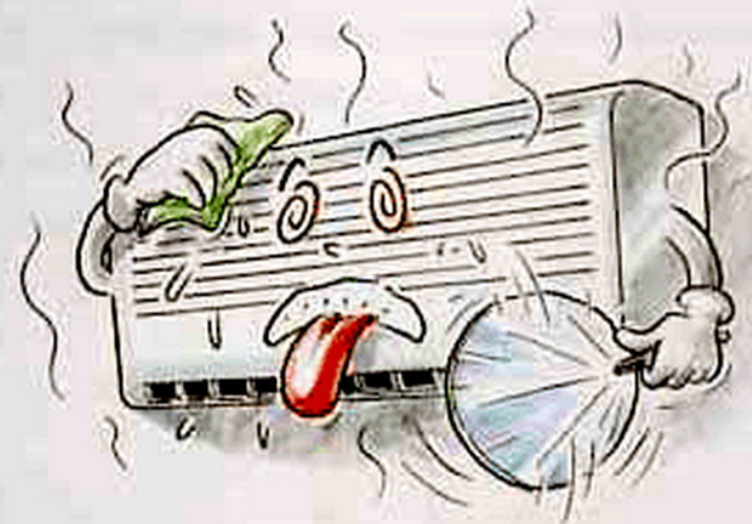
- ฝุ่นละอองเกสร / ขนสัตว์ / หมัดไร
- สารเคมี / กลิ่นฉุน / ควันทุกชนิด
- ควันบุหรี่



# สิ่งที่ต้องรู้...

- ทั่วโลกมีผู้ป่วยโรคหืดที่เสียชีวิตจากการได้รับควันบุหรี่มือสองปีละ 36,900 คน (วารสารแลนเซต. 8 มกราคม 2554)
- ประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคหืดประมาณ 3 ล้านคน เสียชีวิตปีละ 1,000 คน
- ผู้สูบบุหรี่ไทย 12.5 ล้านคน ประมาณครึ่งหนึ่งสูบบุหรี่ในบ้าน

- ดังนั้น จึงมีโอกาสูงที่ผู้ป่วยเกิดอาการหืดจับจากการได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้าน โดยเฉพาะในเด็กที่เป็นโรคหืด ถ้าคุณหรือลูกคุณเป็นหืด
- การใช้เครื่องปรับอากาศไม่สามารถฟอกสารพิษจากควันบุหรี่ได้



# ถ้าลูกหลานคุณเป็นหิด

- ทำให้บ้านและรถปลอดบุหรี่
- ขอร้องให้คนอย่าสูบบุหรี่ใกล้คุณและลูกหลานคุณ
- เรียกร้องให้สถานเลี้ยงเด็กและโรงเรียนของลูกคุณเป็นที่ปลอดบุหรี่
- เลือกใช้ภัตตาคาร ร้านอาหาร และสถานที่สาธารณะที่ปลอดบุหรี่



- สอนลูกหลานให้หลีกเลี่ยงการได้รับควันบุหรี่มือสอง
- ถ้าคุณเองเป็นคนสูบบุหรี่อย่าสูบบุหรี่ใกล้ลูกคุณอย่าอุ้มลูกคุณหลังสูบบุหรี่คุณควรจะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้





## มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-22781828

[www.smokefreezone.or.th](http://www.smokefreezone.or.th)  
Email : [info@ashthailand.or.th](mailto:info@ashthailand.or.th)