

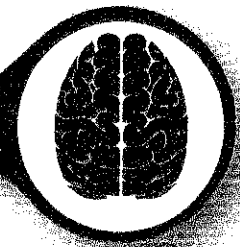
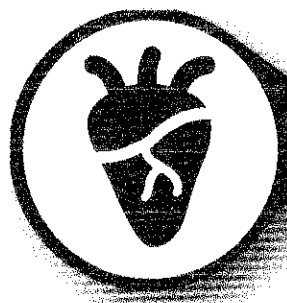


**บุหรี่
ตัวร้าย
ทำลาย
หัวใจ**

Tobacco Breaks Hearts

31 พฤษภาคม
วันงดสูบบุหรี่โลก

ร่วมรณรงค์  วันงดสูบบุหรี่โลก



เส้นเลือดหัวใจตีบ
 ทำให้ตายเร็วที่สุดเพราะหัวใจวาย
 ส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่ามีปัญหาเส้นเลือดหัวใจ
 หรือไม่มีอาการเตือนมาก่อน
 ผู้ที่เสียชีวิตจากหัวใจวายก่อนอายุ 50-60 ปี
 ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่

เส้นเลือดสมองตีบตัน
 ส่วนใหญ่เป็นกะทันหันและตายช้า จาก
 อัมพาต ผู้ป่วยจะทรमान และเป็นภาระ
 ต่อครอบครัว ทั้งในการดูแล และ
 ค่าใช้จ่าย

บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ
 Tobacco breaks hearts
 Choose health, not tobacco

31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก

World No Tobacco Day

บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ : Tobacco breaks hearts

Choose health, not tobacco

องค์การอนามัยโลก กำหนดให้วันที่ 31 พฤษภาคมของทุกปี เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก รัฐบาลทุกประเทศต่างร่วมกันสร้างความตระหนักถึงผลกระทบของบุหรี่ต่อสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคม จึงได้กำหนดนโยบายและมาตรการที่มีประสิทธิภาพในการลดการสูบบุหรี่

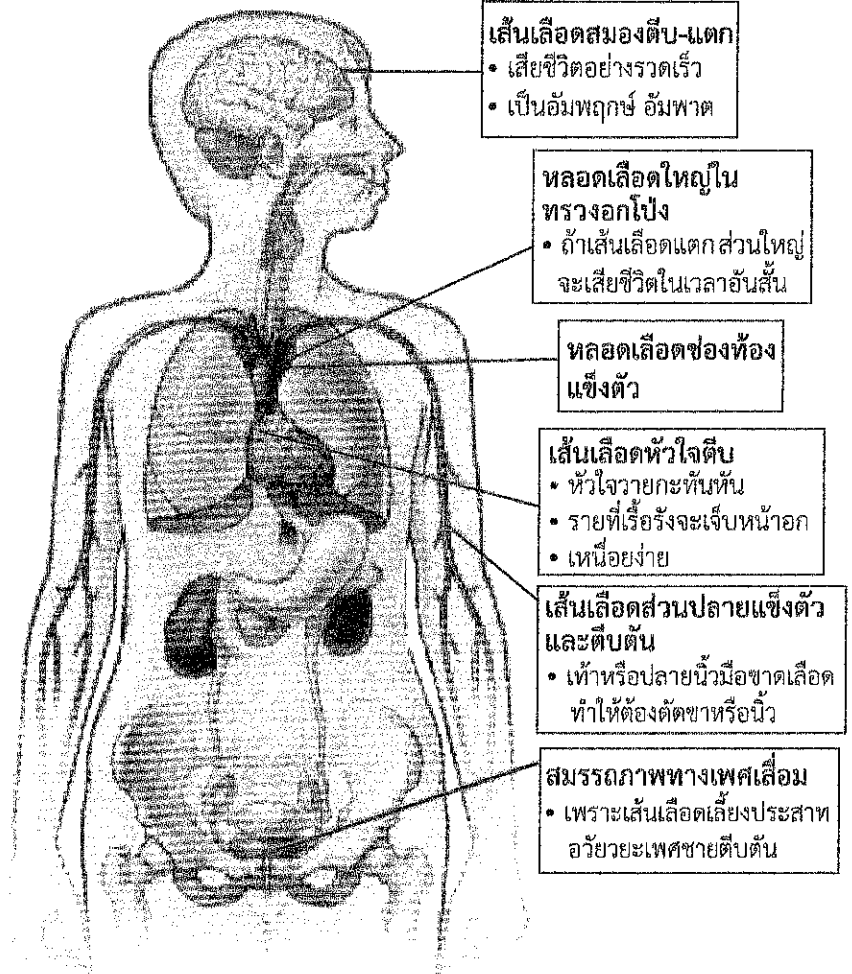
บุหรี่กับโรคหัวใจ

การรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก ในปีนี้ทั่วโลกจะร่วมกันเน้นในเรื่อง “บุหรี่กับโรคหัวใจ” เพราะ

- บุหรี่เป็นต้นเหตุของโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดอื่นๆ รวมถึงโรคเส้นเลือดสมอง ซึ่งรวมกันแล้วเป็นสาเหตุการเสียชีวิตระดับต้นๆ ของโลก
- โรคหัวใจและหลอดเลือดคร่าชีวิตประชากรโลกมากกว่าสาเหตุอื่นๆ การสูบบุหรี่ และการได้รับควันบุหรี่มือสองเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตร้อยละ 12 จากโรคหัวใจทั้งหมด การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญลำดับที่ 2 ของการเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือด รองจากโรคความดันโลหิตสูง

การสูบบุหรี่

เร่งความเสื่อมของเส้นเลือดทั่วร่างกาย



ข้อมูลจาก : The Health Consequences of Smoking-50 Years of Progress :
A Report of the Surgeon General.

ผลกระทบของนิโคตินต่อการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด

นิโคตินเป็นสารเสพติดที่พบในผลิตภัณฑ์ยาสูบชนิดต่าง ๆ รวมทั้งบุหรี่ไฟฟ้า

- 1. นิโคตินทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น**

นิโคตินทำให้ร่างกายหลั่งสารเคมี (catecholamines) ที่ออกฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของหัวใจเพิ่มขึ้น โดยทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันเลือดสูงขึ้น และหัวใจบีบตัวแรงขึ้น ทำให้หัวใจต้องการเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น
- 2. นิโคตินทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจลดลง**

นิโคตินทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจหดตัว ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่เพิ่มขึ้น แม้ในภาวะที่หัวใจต้องการเลือดเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในคนที่หลอดเลือดแข็งตัว จากโรคความดันสูงหรือจากการสูบบุหรี่
- 3. นิโคตินทำให้ความดันสูงขึ้น**

ในคนที่เป็โรคความดันสูง นิโคตินจะทำให้ความดันยิ่งเพิ่มขึ้นหัวใจต้องทำงานเพิ่มขึ้นทำให้ต้องใช้ยาแรงขึ้น ในการรักษาความดัน
- 4. นิโคตินส่งผลกระทบต่อไขมันในเลือด**

การสูบบุหรี่ทำให้ระดับไขมันชนิดไม่ดี (VLDL และ LDL) ในเลือดเพิ่มขึ้น และไขมันชนิดดี (HDL) ลดลง นิโคตินทำให้สาร catecholamines หลั่งออกมาเพิ่มขึ้น ทำให้ไขมันในเลือดเปลี่ยนแปลง ส่งผลทำให้หลอดเลือดแข็งตัวและเสื่อมเร็ว
- 5. นิโคตินทำให้แผลหายช้า**

การสูบบุหรี่ทำให้แผลผิวหนังหายช้า จากการที่นิโคตินทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงผิวหนังหดตัว ทำให้ผิวหนังได้รับออกซิเจนน้อยลง แผลผ่าตัดก็หายช้า ซึ่งการหายของบาดแผลต้องการเลือดมาเลี้ยงที่เพียงพอ การปลูกผิวหนังในศัลยกรรมตกแต่งก็จะไม่ค่อยประสบความสำเร็จหรือได้ผลไม่ดี
- 6. นิโคตินทำให้เกิดโรคแผลในกระเพาะ**

การสูบบุหรี่ทำให้อาการกรดไหลย้อนเป็นมากขึ้น เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการเกิดแผลในกระเพาะ ทำให้แผลหายช้าหรือกลับเป็นใหม่ ทั้งสองโรคนี้เกิดจากการที่นิโคตินทำให้น้ำย่อยจากถุงน้ำดีไหลย้อนเข้าสู่กระเพาะ และการหลั่งสารที่เป็นต่างลดลง
- 7. นิโคตินกระตุ้นให้เนื้องอกมะเร็งโตเร็วขึ้น**

สารนิโคตินไม่ใช่สารก่อมะเร็ง แต่มีฤทธิ์เป็นตัวกระตุ้นให้เนื้องอกมะเร็งโตเร็วขึ้น (Tumor promoter) สารก่อมะเร็งมีอยู่ในใบยาตามธรรมชาติ และสารก่อมะเร็งจะเพิ่มขึ้นในกระบวนการบ่มใบยา
- 8. นิโคตินมีผลเสียต่อเด็กในครรภ์**

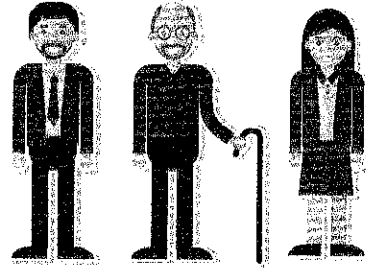
นิโคตินทำให้เส้นเลือดที่เลี้ยงรกหดตัว ทำให้เลือดไปเลี้ยงทารกน้อยลง ประกอบกับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์จากควันบุหรี่ทำให้เลือดส่งออกซิเจนได้น้อยลง และสารพิษอื่น ๆ จากควันบุหรี่ เช่น โลหะหนัก ตะกั่ว แคดเมียม ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดที่ไปเลี้ยงรกเกิดความผิดปกติ ทำให้ทารกได้รับเลือดและออกซิเจนน้อยลง ทำให้น้ำหนักตัวทารกน้อยลง มีความผิดปกติในโครงสร้างและการทำงานของสมองทารก
- 9. นิโคตินอันตรายต่อทารกแรกเกิด**

การทดลองที่ให้นู๋ที่ตั้งครรภ์ได้รับนิโคติน ทำให้เกิดความผิดปกติของสมองของลูกหนูที่คลอดออกมามีพฤติกรรมที่ผิดปกติ และทนต่อการขาดออกซิเจนได้น้อย ซึ่งน่าจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในทารกที่เสียชีวิตกะทันหันในแม่ที่สูบบุหรี่ (Sudden infant death syndrome)

Nicotine Addiction in Britain:
A Report of the Tobacco Advisory Group of the Royal College of Physicians (2000)

สำหรับผู้สูบบุหรี่ ไม่ว่าจะ เป็นโรคเกี่ยวกับการสูบบุหรี่แล้วหรือยัง การเลิกสูบบุหรี่จะทำให้อายุยืนขึ้น (โดยเฉลี่ย)

- เลิกช่วงอายุ 30 ปี → อายุยืนขึ้น 10 ปี
- เลิกช่วงอายุ 40 ปี → อายุยืนขึ้น 9 ปี
- เลิกช่วงอายุ 50 ปี → อายุยืนขึ้น 6 ปี
- เลิกช่วงอายุ 60 ปี → อายุยืนขึ้น 3 ปี



Fact sheet about health benefits of quitting for all smokers: WHO : TFI

ผลดีของการเลิกสูบบุหรี่ต่อหัวใจและหลอดเลือด

- ภายใน 20 นาที ชีพจรจะเต้นช้าลง (จากเดิมที่เต้นเร็วกว่าปกติ) และความดันเลือดลดลง
- ภายใน 12 ชั่วโมง ระดับคาร์บอนมอนอกไซด์จะลดลงสู่ปกติ หัวใจคุณจะทำงานหนักน้อยลง
- ในเวลา 2-12 สัปดาห์ ระบบไหลเวียนเลือดของคุณจะดีขึ้น
- หลังเลิกได้ 1 ปี ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจจะลดลงครึ่งหนึ่ง
- หลังเลิกได้ 5 ปี ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเส้นเลือดสมองเฉียบพลันลดลง เหลือเท่ากับคนที่ไม่สูบบุหรี่
- หลังเลิกได้ 15 ปี ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจจะลดลงเหลือเท่ากับคนที่ไม่เคยสูบบุหรี่
- คนที่เป็นโรคหัวใจแล้วหยุดสูบบุหรี่ โอกาสที่จะเกิดเส้นเลือดหัวใจอุดตันเฉียบพลันซ้ำจะลดลง 50%

Fact sheet about health benefits of quitting for all smokers: WHO : TFI

คนไทยนับล้าน ยังไม่รู้ว่า การสูบบุหรี่และการได้รับควันบุหรี่มือสอง

ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง จากการสำรวจในคนที่อายุเกิน 15 ปี (54 ล้านคน)

1. เชื่อหรือไม่ว่า การสูบบุหรี่ทำให้หัวใจวายกะทันหันได้

เชื่อ = 41.8 ล้านคน ไม่เชื่อ = 12.2 ล้านคน

2. เชื่อหรือไม่ว่า การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง

เชื่อ = 43.9 ล้านคน ไม่เชื่อ = 10.1 ล้านคน

3. เชื่อหรือไม่ว่า การได้รับควันบุหรี่มือสองทำให้เกิดโรคหัวใจ

เชื่อ = 35.5 ล้านคน ไม่เชื่อ = 18.5 ล้านคน

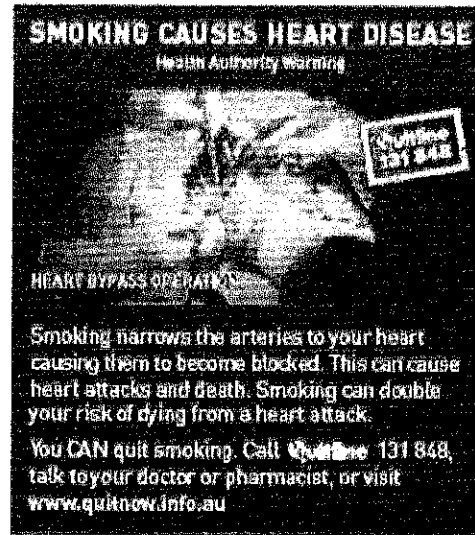
Global Adult Tobacco Survey : Thailand Report, 2011.

ทั่วโลกเตือน บุหรี่ทำให้เป็นโรคหัวใจ และหลอดเลือดสมอง

• โรคเส้นเลือดหัวใจตีบในผู้สูบบุหรี่

- เป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่ เสียชีวิตมากพอ ๆ กับ โรคมะเร็ง
- เป็นสาเหตุของหัวใจวายกะทันหันที่สำคัญที่สุดในวัยกลางคน
- ความเสี่ยงของการเสียชีวิต จากหัวใจวายเพิ่มขึ้น สองเท่าในผู้สูบบุหรี่เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่
- การสูบบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ป้องกันและแก้ไขได้ ง่ายกว่าปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจอื่น เช่น ไขมันใน เลือดสูง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เครียด และไม่ออกกำลังกาย
- ในผู้ที่เลิกสูบบุหรี่โอกาสเกิดหัวใจวายเฉียบพลัน จะลดลงครึ่งหนึ่งหลังจากเลิกสูบบุหรี่หนึ่งปี
- ในปี พ.ศ.2557 คนไทยเสียชีวิตจากโรคหัวใจ และ หลอดเลือดสมอง (อัมพาต) ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ 11,626 คน

คำเตือนของบุหรี่ประเทศออสเตรเลีย



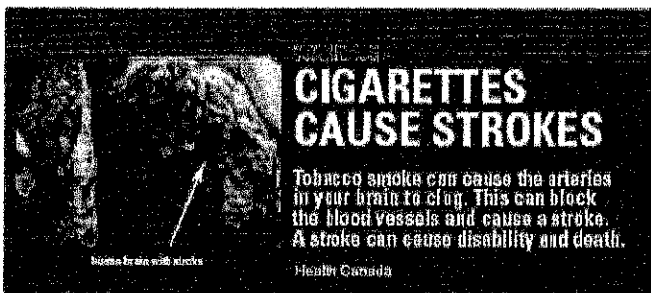
← การสูบบุหรี่ ทำให้เป็นโรคหัวใจ

การสูบบุหรี่ทำให้เส้นเลือดหัวใจตีบ ทำให้เกิดการอุดตัน ทำให้หัวใจวายเสียชีวิตได้ การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงที่คุณ จะหัวใจวายตายขึ้นสองเท่า

• เส้นเลือดตีบและหลอดเลือดอุดตันในคนที่สูบบุหรี่

อาจจะตีบตันที่อวัยวะใดอวัยวะหนึ่ง หรือทั้งสามอวัยวะ คือ หัวใจ สมอง ขา

คำเตือนของบุหรี่ประเทศแคนาดา



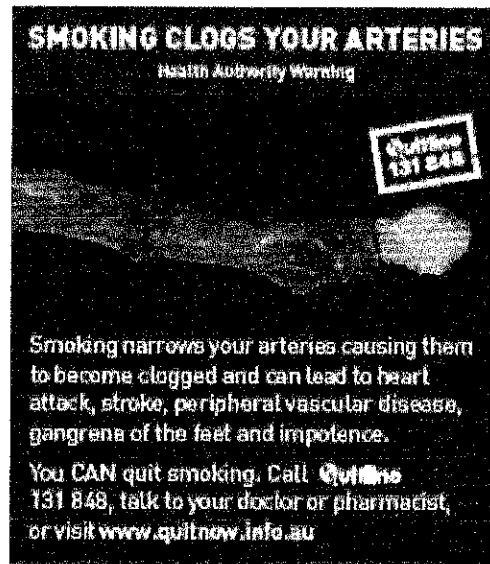
ตราบุหรี่

← คำเตือน

บุหรี่ทำให้เกิดโรคเส้นเลือดในสมอง คนสูบบุหรี่ทำให้เส้นเลือดในสมองของคุณตัน ทำให้สมองขาดเลือด เกิดอัมพาต ทำให้พิการ และเสียชีวิต

- **โรคหัวใจ หลอดเลือดและเส้นเลือดสมอง**
สารพิษในควันบุหรี่เมื่อถูกดูดซึมผ่านปอดจะไหลเวียนไปตามกระแสเลือดไปทั่วตัว สารพิษเหล่านี้ ทำให้ผนังหลอดเลือดแข็งตัว โดย
 - ทำให้เกิดความผิดปกติของระดับไขมันในเลือด
 - ทำให้ไขมันชนิดดี (HDL) ลดลง
 - ทำให้ไขมันชนิดไม่ดี (LDL) เพิ่มขึ้น
 - ทำให้เกล็ดเลือดจับตัวกันง่ายขึ้น
 - ทำให้เลือดมีความหนืดเพิ่มขึ้น
 - ทำให้เกิดการอักเสบของผนังเส้นเลือด และผนังเส้นเลือดหนาขึ้น ทำให้เส้นเลือดตีบตัน
 - ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในควันบุหรี่ยึดขวางการรับออกซิเจนของเม็ดเลือด ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น เพราะต้องสูบน้ำเลือดเพิ่มขึ้น

คำเตือนของบุหรี่ประเทศออสเตรเลีย



← การสูบบุหรี่ ทำให้เส้นเลือดอุดตัน

การสูบบุหรี่ทำให้เส้นเลือดตีบ ทำให้เกิดการอุดตัน ทำให้หัวใจวาย เส้นเลือดสมองตีบหรือแตก โรคของเส้นเลือดส่วนปลายขาเน่า และสมรรถภาพทางเพศเสื่อม

