

พลเสียที่คุณ

สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ในบ้าน

- คนที่อยู่ในบ้านโดยเฉพาะลูกจะได้รับอันตรายจากควันบุหรี่/ บุหรี่ไฟฟ้า
- เพิ่มโอกาสที่ลูกจะกลายเป็นคนติดบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
- คนในครอบครัวโดยเฉพาะลูกคุณ จะเป็นห่วงคุณ ทุกครั้งที่เห็นคุณสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
- คุณจะมีโอกาสสูบบุหรี่มากขึ้น
- คุณจะเลิกสูบบุหรี่ได้ยากขึ้น

สิ่งดีๆ เมื่อบ้านคุณปลอดบุหรี่

- อากาศในบ้านคุณจะสดชื่น เพราะไม่มีกลิ่นควันบุหรี่รบกวน
- คุณไม่ต้องกังวลว่า คนในบ้านจะได้รับอันตรายจากควันบุหรี่/ บุหรี่ไฟฟ้า
- ลดโอกาสที่ลูกคุณจะกลายเป็นคนสูบบุหรี่
- คุณไม่ต้องเสียเวลา กำลังงาน เงินทอง ในการกำจัดสิ่งที่ไม่น่าดู เพราะบุหรี่ทำให้ เช่น รอยบุหรี่บนโซฟา บนพรม ผ้าปูโต๊ะ ที่เหม็นควันบุหรี่ และก้นบุหรี่ตามที่ต่าง ๆ
- ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ทำให้คุณสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า น้อยลง และเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น



จงอย่ารีรอ

ที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่บัดนี้

ก. ข. ค. ง. เพื่อการเลิกสูบบุหรี่

- ก. **กำจัด** อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ไปให้หมด
- ข. **เข้มแข็ง** เข้าไว้ หากมีอาการหงุดหงิดหรือเครียด บอกตัวเองว่า สู้ สู้
- ค. **คุม** น้ำหนักด้วยการเลือกกินอาหาร จำพวกผักผลไม้ ให้มากกว่าเดิม
- ง. **งด** เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และกิจกรรมที่มักทำร่วมกับการสูบบุหรี่
- จ. **จำไว้** เสมอว่า การเลิกสูบบุหรี่จะทำให้ร่างกายของคุณดีขึ้น และลดโอกาสการเกิดโรคต่างๆ

เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่ คุณควรที่จะ

1. **อย่าสูบ** บุหรี่ทันทีที่อยากสูบ คุณควรจะประวิงเวลาของการสูบบุหรี่ไปเรื่อยๆ
2. **ดื่มน้ำ** หรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย
3. **เบี่ยงเบน** ความสนใจไปจากความอยากสูบบุหรี่ หันไปทำกิจกรรมอื่นๆ



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ พญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0-2278-1828
<http://www.ashthailand.or.th>, <http://www.smokefreezone.or.th>
ปรับปรุงและเผยแพร่เดือนมีนาคม 2563

ข้อมูลต้องรู้...

การสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า



เป็นของแผลงคนเป็น
โรคเบาหวาน

เบาหวาน คือ ภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ จนตับอ่อนไม่สามารถหลั่งอินซูลินได้เพียงพอ

การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงเป็นเบาหวาน 30-40% ของคนที่ไม่สูบบุหรี่
กระทรวงสาธารณสุข สหรัฐอเมริกา



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ระดับน้ำตาลในเลือด

ในคนปกติงดอาหาร 8-12 ชั่วโมง อยู่ระหว่าง 60 แต่ไม่น้อยกว่า 100 มก./ดล.
แต่ถ้าตรวจหลังอาหาร 2 ชั่วโมง จะน้อยกว่า 140 มก./ดล.

	ระดับน้ำตาลในเลือด ระหว่างอาหาร	ระดับน้ำตาลในเลือด หลังทานอาหาร 2 ชั่วโมง
ปกติ	60 -100 มก./ดล.	น้อยกว่า 140 มก./ดล.
ภาวะเสี่ยง	101 -125 มก./ดล.	140 - 200 มก./ดล.
เป็นเบาหวาน	126 มก./ดล. ขึ้นไป	200 มก./ดล. ขึ้นไป



ฟันของคุณ

ถ้าเป็นเบาหวานและสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า จะมีโอกาสเป็นโรคเหงือกเพิ่มขึ้น ฟันจะหลุดร่วงเร็วขึ้นและมากขึ้น



ระดับน้ำตาลในเลือด

การสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้ควบคุมเบาหวานได้ยากขึ้น สาเหตุจากนิโคตินและสารเสพติดอื่นๆ ในควันบุหรี่ขัดขวางการออกฤทธิ์ของอินซูลินในร่างกายของคุณ



ไตของคุณ

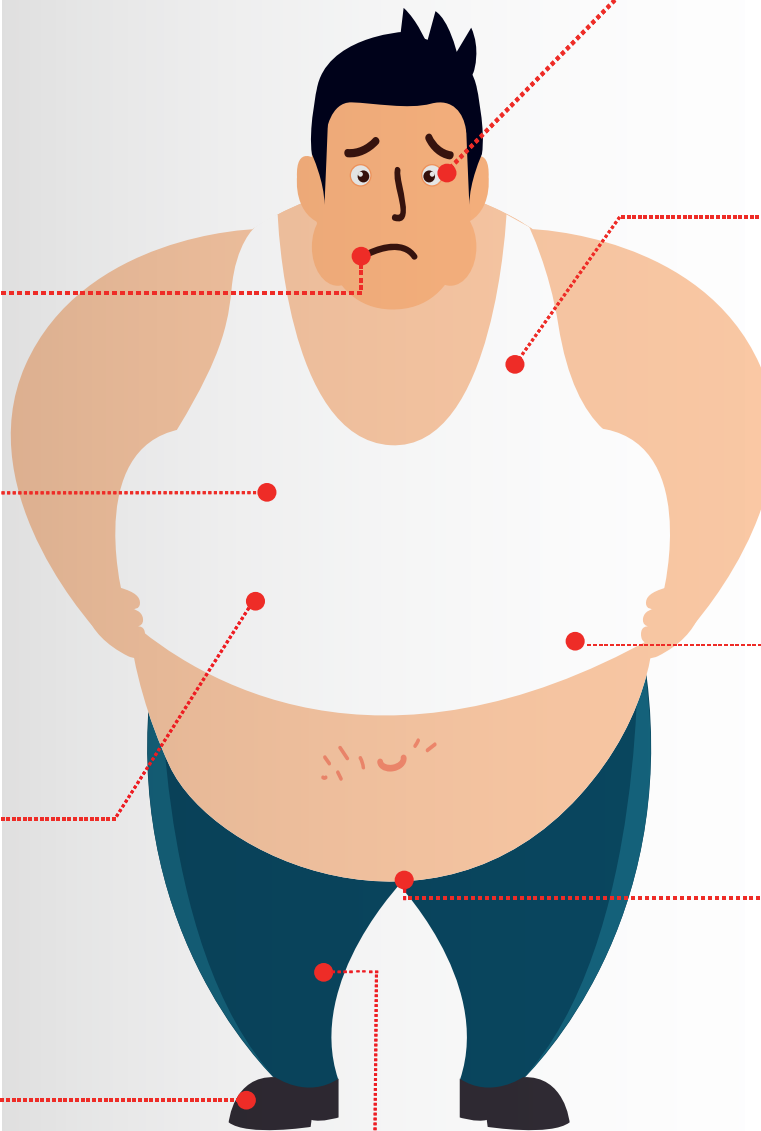
การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้นคนที่ป่วยโรคเบาหวานและสูบบุหรี่ ไตจะยิ่งวายเร็วขึ้น ผลจากความเสียหายของเส้นเลือดไตที่เกิดจากการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า



การไหลเวียนโลหิตของคุณ

ผู้ป่วยโรคเบาหวานมักจะมีปัญหาเลือดไปเลี้ยงขาไม่ดีอยู่แล้ว การสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า ทำให้การไหลเวียนโลหิตในเส้นเลือดเล็กซาลง ทำให้เป็นแผลเบาหวานที่เท้าง่ายขึ้น ติดเชื้อที่แผลง่ายขึ้นและแผลหายยาก มีโอกาสที่จะถูกตัดขา

ข้อมูลต้องรู้...สูบบุหรี่เป็นของแสลงคนเป็นเบาหวาน



ตาของคุณ



คุณสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า และเป็นเบาหวานจะมีปัญหาในการมองเห็น (ตามัว) เร็วขึ้น และรุนแรงขึ้น ต้อกระจกจะเกิดเร็วขึ้น

หัวใจของคุณ



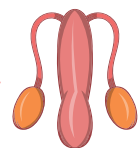
นิโคตินจากควันบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นและสารพิษในควันบุหรี่ ทำให้ระดับของออกซิเจนในเลือดคุณลดลง หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น ถ้าเป็นโรคเบาหวาน และสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้ามีโอกาสที่จะเสียชีวิตจากหัวใจวายกะทันหัน ความเสี่ยงเสียชีวิตจากโรคหัวใจเพิ่มขึ้น 3 เท่า

ปลายประสาทของคุณ



ถ้าเป็นโรคเบาหวาน การสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า จะทำให้ปลายประสาททั่วร่างกายเสื่อมเร็วขึ้น ทำให้เกิดอาการชาตามที่แตกต่างกัน

สมรรถภาพทางเพศของคุณ



โรคเบาหวานเป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุดของการเกิดสมรรถภาพทางเพศเสื่อมอยู่แล้ว เนื่องจากทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก หากสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า สมรรถภาพทางเพศจะยิ่งเสื่อมเร็วขึ้น



ไขข้อของคุณ

ถ้าเป็นเบาหวาน การสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้าจะเพิ่มความเสียหายที่ไขข้อ จะทำให้เคลื่อนไหวได้น้อยลง

เลี้ยงเบาหวาน

- ▶ ลดอาหารหวานและขนมจุกจิกประจำวัน
- ▶ ออกกำลังกาย อาทิตย์ละ 5 วัน ครั้งละ 30-60 นาที
- ▶ ตรวจคัดกรองเบาหวานทุกปี