



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 ผู้ป่วยจะทรมาณ และเป็นภาระ
ต่อครอบครัว ทั้งในการดูแล และ
ค่าใช้จ่าย

บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ

Tobacco breaks hearts
Choose health, not tobacco

บุหรืตัวร้าย ทำลายหัวใจ : Tobacco breaks hearts

Choose health, not tobacco

องค์การอนามัยโลก กำหนดให้วันที่ 31 พฤษภาคมของทุกปี เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก รัฐบาลทุกประเทศต่างร่วมกันสร้างความตระหนักถึงผลกระทบของบุหรืต่อสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคม จึงได้กำหนดนโยบายและมาตรการที่มีประสิทธิภาพในการลดการสูบบุหรื

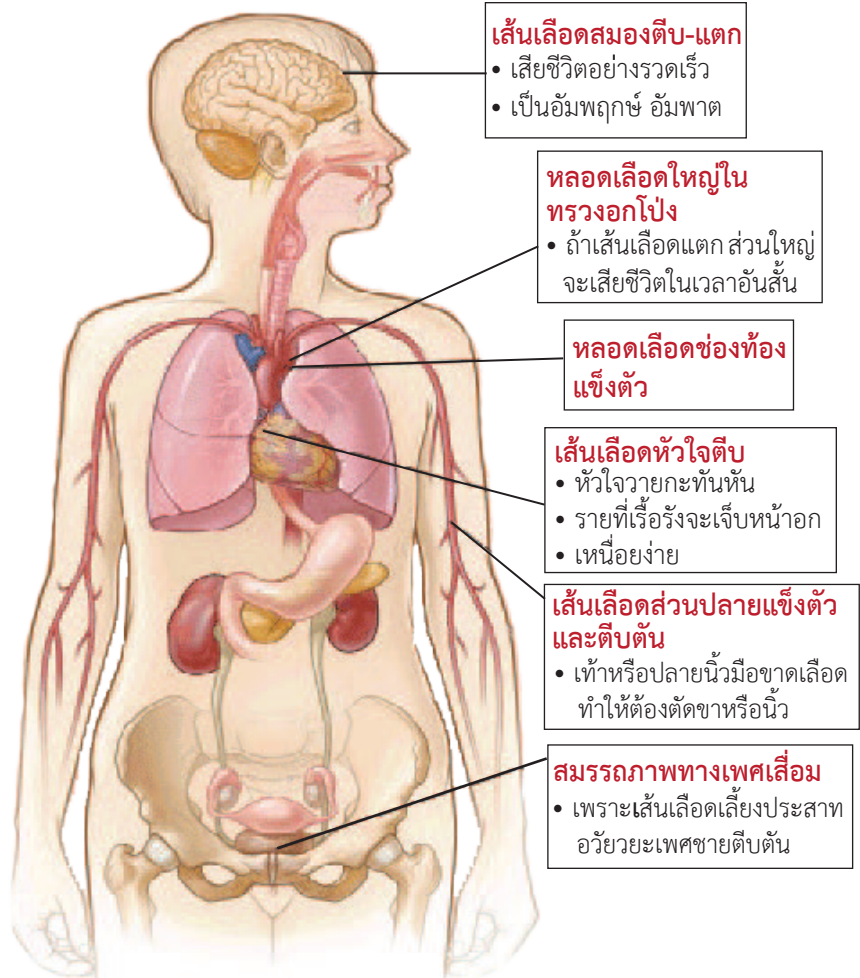
บุหรืกับโรคหัวใจ

การรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก ในปีนี้ทั่วโลกจะร่วมกันเน้นในเรื่อง “บุหรืกับโรคหัวใจ” เพราะ

- บุหรืเป็นต้นเหตุของโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดอื่นๆ รวมถึงโรคเส้นเลือดสมอง ซึ่งรวมกันแล้วเป็นสาเหตุการเสียชีวิตระดับต้นๆ ของโลก
- โรคหัวใจและหลอดเลือดคร่าชีวิตประชากรโลกมากกว่าสาเหตุอื่นๆ การสูบบุหรื และการได้รับควันบุหรืมือสองเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตร้อยละ 12 จากโรคหัวใจทั้งหมด การสูบบุหรืเป็นสาเหตุสำคัญลำดับที่ 2 ของการเสียชีวิตจากโรคหัวใจ และหลอดเลือด รองจากโรคความดันโลหิตสูง

การสูบบุหรื

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

ในคนที่เป็นโรคความดันสูง นิโคตินจะทำให้ความดันยิ่งเพิ่มขึ้นหัวใจต้องทำงานเพิ่มขึ้นทำให้ต้องใช้ยาแรงขึ้น ในการรักษาความดัน

4. นิโคตินส่งผลกระทบต่อไขมันในเลือด

การสูบบุหรี่ทำให้ระดับไขมันชนิดไม่ดี (VLDL และ LDL) ในเลือดเพิ่มขึ้น และไขมันชนิดดี (HDL) ลดลง นิโคตินทำให้สาร catecholamines หลั่งออกมาเพิ่มขึ้น ทำให้ไขมันในเลือดเปลี่ยนแปลง ส่งผลทำให้หลอดเลือดแข็งตัวและเสื่อมเร็ว

5. นิโคตินทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบ

การสูบบุหรี่ทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบ จากการทำนิโคตินทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจหดตัว ทำให้หัวใจได้รับออกซิเจนน้อยลง แผลผ่าตัดก็หายช้า ซึ่งการหายของบาดแผลต้องการเลือดมาเลี้ยงที่เพียงพอ การปลูกหัวใจใน ศัลยกรรมตกแต่งก็จะไม่ค่อยประสบความสำเร็จหรือไม่ดี

6. นิโคตินทำให้เกิดโรคแผลในกระเพาะ

การสูบบุหรี่ทำให้อาการกรดไหลย้อนเป็นมากขึ้น เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการเกิดแผลในกระเพาะ ทำให้แผลหายช้าหรือกลับเป็นใหม่ ทั้งสองโรคนี้เกิดจากการที่นิโคตินทำให้น้ำย่อยจากถุงน้ำดีไหลย้อนเข้าสู่กระเพาะ และการหลั่งสารที่เป็นด่างลดลง

7. นิโคตินกระตุ้นให้เนื้องอกมะเร็งโตเร็วขึ้น

สารนิโคตินไม่ใช่สารก่อมะเร็ง แต่มีฤทธิ์เป็นตัวกระตุ้นให้เนื้องอกมะเร็งโตเร็วขึ้น (Tumor promoter) สารก่อมะเร็งมีอยู่ในยาตามธรรมชาติ และสารก่อมะเร็งจะเพิ่มขึ้นในกระบวนการบ่มใบยา

8. นิโคตินมีผลเสียต่อเด็กในครรภ์

นิโคตินทำให้เส้นเลือดที่เลี้ยงรกหดตัว ทำให้เลือดไปเลี้ยงทารกน้อยลง ประกอบกับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์จากควันบุหรี่ทำให้เลือดส่งออกซิเจนได้น้อยลง และสารพิษอื่น ๆ จากควันบุหรี่ เช่น โลหะหนัก ตะกั่ว แคดเมียม ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดที่ไปเลี้ยงรกเกิดความผิดปกติ ทำให้ทารกได้รับเลือดและออกซิเจนน้อยลง ทำให้น้ำหนักตัวทารกน้อยลง มีความผิดปกติในโครงสร้างและการทำงานของสมองทารก

9. นิโคตินอันตรายต่อทารกแรกเกิด

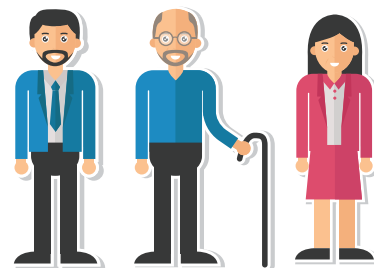
การทดลองที่ให้นู๋ที่ตั้งครรภ์ได้รับนิโคติน ทำให้เกิดความผิดปกติของสมองของลูกหนูที่คลอดออกมามีพฤติกรรมที่ผิดปกติ และทนต่อการขาดออกซิเจนได้น้อย ซึ่งน่าจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในทารกที่เสียชีวิตกะทันหันในแม่ที่สูบบุหรี่ (Sudden infant death syndrome)

Nicotine Addiction in Britain:

A Report of the Tobacco Advisory Group of the Royal College of Physicians (2000)

สำหรับผู้สูบบุหรี่ ไม่ว่าจะเป็โรคเกี่ยวกับการสูบบุหรี่แล้วหรือยัง 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还不知道ว่าการสูบบุหรี่และการได้รับควันบุหรี่มือสอง

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
- ความเสี่ยงของการเสียชีวิตจากหัวใจวายเพิ่มขึ้น 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 ทำให้เป็น โรคหัวใจ

การสูบบุหรี่ทำให้เส้นเลือดหัวใจตีบ ทำให้เกิดการอุดตัน ทำให้หัวใจวายเสียชีวิตได้ การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงที่คุณ จะหัวใจวายตายขึ้นสองเท่า

• เส้นเลือดตีบและหลอดเลือดอุดตันในคนที่สูบบุหรี่

อาจจะตีบตันที่อวัยวะใดอวัยวะหนึ่ง หรือทั้งสามอวัยวะ คือ หัวใจ สมอง ขา

คำเตือนของบุหรี่ประเทศแคนาดา



ตราบุหรี่

← คำเตือน

บุหรี่ทำให้เกิดโรคเส้นเลือดในสมอง ควันบุหรี่ทำให้เส้นเลือดในสมองของคุณตัน ทำให้สมองขาดเลือด เกิดอัมพาต ทำให้พิการ และเสียชีวิต

• โรคหัวใจ หลอดเลือดและเส้นเลือดสมอง

สารพิษในควันบุหรี่เมื่อถูกดูดซึมผ่านปอดจะไหลเวียนไปตามกระแสเลือดไปทั่วตัว

สารพิษเหล่านี้ ทำให้ผนังหลอดเลือดแข็งตัว โดย

- ทำให้เกิดความผิดปกติของระดับไขมันในเลือด
 - ทำให้ไขมันชนิดดี (HDL) ลดลง
 - ทำให้ไขมันชนิดไม่ดี (LDL) เพิ่มขึ้น
 - ทำให้เกล็ดเลือดจับตัวกันง่ายขึ้น
 - ทำให้เลือดมีความหนืดเพิ่มขึ้น
- ทำให้เกิดการอักเสบของผนังเส้นเลือด และผนังเส้นเลือดหนาขึ้น ทำให้เส้นเลือดตีบตัน
- ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในควันบุหรี่ ขัดขวางการรับออกซิเจนของเม็ดเลือด ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น เพราะต้องสูบฉีดเลือดเพิ่มขึ้น

คำเตือนของบุหรี่ประเทศออสเตรเลีย



← การสูบบุหรี่ ทำให้เส้นเลือดอุดตัน

การสูบบุหรี่ทำให้เส้นเลือดตีบ ทำให้เกิดการอุดตัน ทำให้หัวใจวาย เส้นเลือดสมองตีบหรือแตก โรคของเส้นเลือดส่วนปลายขาเน่า และสมรรถภาพทางเพศเสื่อม

