



ประชาสัมพันธ์เทศกาลตำบลลานสกา

เรื่อง โทษของคว้นบุหรี

คว้นบุหรี เป็นปัญหาสำคัญทางสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบอย่างร้ายแรงต่อมนุษย์และโลกใบนี้ เพราะเมื่อสูบบุหรี่ไม่เพียงแต่ตนเองที่ได้รับผลกระทบ แต่ยังส่งผลไปถึงบุคคลรอบข้างและสิ่งแวดล้อมอีกด้วย โดยเฉพาะปัญหาควันที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ของคนในครอบครัวและบุคคลใกล้ชิด

โทษร้ายของ สารพิษจากคว้นบุหรี

คว้นบุหรีประกอบไปด้วยสารอันตรายที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ที่สูบบุหรี่เองและบุคคลรอบข้าง ซึ่งโทษต่างๆ ที่เกิดจากคว้นบุหรีสามารถแบ่งออกเป็นหลักๆ ดังต่อไปนี้

- **คว้นบุหรีมือหนึ่ง** สำหรับโทษที่เกิดจากคว้นบุหรีมือหนึ่งก็คือ อันตรายจากสารพิษในควันที่ผู้สูบได้รับผลกระทบโดยตรง สารพิษที่ได้รับจากคว้นมือหนึ่งมักเป็นสารที่เข้าสู่ร่างกายทางตรงก่อให้เกิดโรคร้ายต่างๆ ตามมา
- **คว้นบุหรีมือสอง** เชื่อว่าหลายๆ คนอาจเคยได้ยินคำว่าคว้นบุหรีมือสองอยู่บ่อยๆ ซึ่งคว้นนี้เกิดขึ้นจากการสูดดมคว้นบุหรีเข้าสู่ร่างกาย เกิดขึ้นกับบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดผู้สูบบุหรี่
- **คว้นบุหรีมือสาม** บุหรีมือสาม หมายถึง สารนิโคติน และสารพิษอื่นๆ เกาะติดตามพื้นผิวผ้า เพดาน เฟอร์นิเจอร์ เสื้อผ้า ผ้าห่ม หมอน ผุ่นอื่นๆ ในบ้าน ที่อยู่อาศัย หรือภายในรถยนต์ และจะคงอยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้นอีกนาน สารเหล่านี้จะเป็นอันตรายเมื่อถูกดูดซึมเข้าทางผิวหนังจากการสัมผัส รวมทั้งจะปนเปื้อนกับอากาศในบ้าน หรือจะทำปฏิกิริยากับก๊าซต่างๆ ในอากาศภายในบ้านทำให้อากาศภายในที่อยู่อาศัยเป็นพิษเป็นอันตรายต่อผู้หายใจเมื่อสูดดมเข้าไปโดยเฉพาะเด็ก เพราะมีความไวต่อสารในจำนวนน้อย

คว้นบุหรีที่อันตรายไม่แพ้กับคว้นมือหนึ่งและมือสอง คือคว้นที่ตกค้างจากผู้สูบบุหรี่ มักอยู่ในสถานที่ต่างๆ ที่ทำการสูบ รวมไปถึงตกอยู่บนสิ่งของหรือเครื่องใช้ต่างๆ บริเวณใกล้เคียง ก่อให้เกิดผลเสียและผลกระทบต่อผู้ที่อยู่บริเวณนั้นๆ

ทั้งนี้คว้นเหล่านี้สามารถยับยั้งได้โดยเริ่มต้นตั้งแต่คว้นมือหนึ่งที่เกิดจากตัวของผู้ที่ทำการสูบเอง ‘เพียงเริ่มต้นไม่สูบ ควันก็ไม่เกิด’ เท่านั้นก็เป็น การช่วยลดอันตรายที่เกิดขึ้นจากคว้นบุหรีมือสองและสามตามมานั่นเอง

ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับบุหรี

- | | |
|--|--------------------------------|
| - บุหรีไฟฟ้าอันตรายน้อยกว่าบุหรีธรรมดา | - บุหรีรสอ่อนมีอันตรายน้อยกว่า |
| - กันกรองบุหรีช่วยลดอันตรายจากการสูบ | - สูบบุหรี่เป็นสิทธิส่วนบุคคล |
| - ซิการ์ปลอดภัยกว่าสูบบุหรี่ | - สูบบุหรี่เป็นเรื่องปกติ |
| - เลิกสูบบุหรี่ทันที | - บุหรีสูบแล้วดูแล |

ชีวิตดีเมื่อไม่มีคว้น ชวนสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี ลด ละ เลิก โทษ. 1600 . ที่มา: หนังสือบุหรี ภัยร้าย ทำลายคุณ

ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับบุหรี่

- ✗ บุหรี่ไฟฟ้าอันตรายน้อยกว่าบุหรี่ปั่น
- ✗ บุหรี่รสอ่อนอันตรายน้อยกว่า
- ✗ กันกรองบุหรี่ช่วยลดอันตราย
- ✗ สูบบุหรี่เป็นสิทธิส่วนบุคคล
- ✗ ชิการ์ปลดภัยกว่าบุหรี่
- ✗ สูบบุหรี่เป็นเรื่องปกติ
- ✗ เลิกสูบป่วยทันที
- ✗ บุหรี่สูบแล้วดูแล

ชีวิตดีเมื่อไม่มีควัน ชวนสร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่
ลด ละ เลิก โทร. 1600

- อยากเลิกสูบบุหรี่ แต่ไม่รู้ว่าจะเริ่มยังไงดี... ลองโทรมาที่ 1600 สายด่วนเลิกบุหรี่ เราช่วยคุณได้
- วางแผนเลิกบุหรี่ตามพฤติกรรมเฉพาะของคุณ
- มีแรงใจ เทคนิคดีๆ ช่วยให้อ่านอาการอยาก
- อยู่ข้างคุณจนถึงวันที่ “เลิกได้จริง”

เลิกบุหรี่ไม่ใช่เรื่องง่าย...แต่คุณไม่ต้องเลิกคนเดียวอีกต่อไป นอกจากนี้เรายังเก็บเป็นความลับ เพราะรู้ว่าบางท่านต้องปิดบังอาการติดบุหรี่ ไม่กล้าปรึกษาใคร เราจะช่วยคุณเอง เริ่มต้นวันแรกวันนี้ แล้วเดินไปด้วยกันจนครบ 21 วัน ระยะเวลาสำคัญที่จะเปลี่ยนนิสัยเดิม...และสร้างชีวิตใหม่ที่คุณภาพภูมิใจได้ มาเริ่มต้นเลิกสูบบุหรี่พร้อมกันกับเรา 21 Days Quit Challenge มาร่วมพิสูจน์ความตั้งใจ พร้อมรับของรางวัลเมื่อทำสำเร็จ จากโครงการดี ๆ ที่จะคอยช่วยเหลือและให้กำลังใจเคียงข้างคุณ สามารถดูรายละเอียดและเงื่อนไขได้ที่ : <https://bit.ly/4iR9JnO> สมัครเข้าร่วมกิจกรรมได้ตั้งแต่วันที่ - 31 พ.ค. 68 วิธีสมัครง่าย ๆ ทักแชท Inbox มาได้เลย : <https://m.me/1600quitline> หรือโทรสมัครที่ 1600 (ฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย) #สสส #เลิกบุหรี่ 1600 #21DaysQuitChallenge #ชีวิตใหม่ที่ไร้ควัน

Book of The Month
ประจำเดือนพฤษภาคม 2568

คู่มือคุณทำได้
เลิกบุหรี่

“ ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่
ต้องถามตัวเองว่า
“คุณอยากเลิกจริงไหม”
เพราะความตั้งใจ คือกุญแจสำคัญ
ต้องตอบตัวเองให้ได้ ”

คู่มือ
คุณทำได้...
เลิก
บุหรี่

ประเทศไทยมี
คนเสพติดบุหรี่
กว่า 10.5 ล้านคน
มีคนจำนวนมากที่อยาก
เลิก แต่ไม่มีโอกาสพบคู่มือนี้ นับว่าคุณเป็นคนโชคดี
อย่าปล่อยให้โอกาสนี้ผ่านพ้นไป
มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ดาวน์โหลดฟรี!