

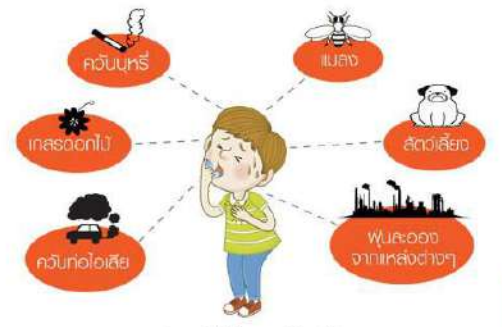
# โรคภูมิแพ้

**ควีนบูทรี** ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหลอดลมทำให้เกิดการหลั่งสารน้ำเหลืองออกมาในจำนวนที่มากกว่าปกติ (เหมือนกับที่น้ำตาไหล เมื่อควีนบูทรีเข้าตา) ควีนบูทรียังทำให้ขนเล็กๆ ที่ผิวหลอดลมไม่ทำงาน ซึ่งโดยปกติขนเล็กๆ เหล่านี้ทำหน้าที่โบกพัดฝุ่นและเสมหะออกจากหลอดลม เมื่อควีนบูทรีทำให้ขนเล็กๆ เหล่านี้ไม่ทำงาน ก็จะทำให้ฝุ่น และสมหะตกค้างในหลอดลม

**คนที่เป็นหิด** หากสูบบุหรี่หรือได้รับควีนบูทรีหรือการติดเชื้อรุนแรงและควบคุมยาก ปอดจะเสื่อมเร็วขึ้น ร่างกายตอบสนองต่อการรักษาบ่อย ต้องใช้ยามากขึ้น

## อาการหิดจับเกิดขึ้นได้อย่างไร

ในคนที่เป็นหิด เมื่อลมหายใจมีสิ่งทีแพ้หรือระคายเคืองต่อหลอดลม ผิวหลอดลมจะเกิดการอักเสบ กล้ามเนื้อรอบหลอดลมจะเกิดการหดตัว ทำให้รูหลอดลมเล็กลง ทำให้ลมหายใจเข้าออกลำบากทำให้เกิดอาการ "หิดจับ" ขึ้น



สารก่อโรคภูมิแพ้

## อย่าคิดว่าสูบบุหรี่น้อยๆ ไม่เป็นไร

คนที่สูบบุหรี่จนเกิดอาการเหนื่อย แม้จะเลิกสูบ อาการก็จะไม่ดีขึ้น เนื่องจากปอดถูกทำลายไปแล้ว ไม่สามารถกลับคืนมาได้

“เมื่อรู้สึกอยากบุหรี คุณควรจะ ... ”

- อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ ควรจะประวิงเวลาของการสูบไปเรื่อย ๆ
- ดื่มน้ำ หรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึกหุดหิด กระวนกระวาย
- ทำกิจกรรมอื่น เบี่ยงเบนความสนใจ

### ก. ข. ค. ง. จ.

เพื่อการเลิกสูบบุหรี

- ก. กำจัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรีไปให้หมด
- ข. เข้มแข็ง หากหุดหิด ให้บอกตัวเองว่า สู๊สู๊
- ค. คุมน้ำหนัก เลือกกินอาหาร
- ง. งดดื่มแอลกอฮอล์
- จ. จำเสมอว่า การเลิกบุหรีทำให้สุขภาพดีขึ้น

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี  
Action on Smoking and Health Foundation  
392 ซอยประดิษฐ์ 10 ถนนประดิษฐ์ แขวงบางรัก เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10400  
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร 0-2278-1630  
<http://www.ashthailand.or.th> <http://www.smokefreezone.or.th> Email : [info@ashthailand.or.th](mailto:info@ashthailand.or.th)

# 4 โรคร้ายทำลายปอดคุณ

1. มะเร็งปอด
2. ถุงลมโป่งพอง
3. วัณโรค
4. ภูมิแพ้

ปอดไม่ใช่ถังขยะ  
ไม่อย่าให้ปอดถูกทำลาย  
เลิกสูบบุหรีตั้งแต่วันนี้



## สารก่อมะเร็ง... ในควันบุหรี่

นิโคตินในควันบุหรี่เป็นสารเสพติดรุนแรง ทำให้เกิดอาการอยากบุหรี่ยวนต่อไป และไม่สามารถเลิกบุหรี่ได้ เมื่อเลิกบุหรี่ไม่ได้ผู้สูบก็ต้องทนสัมผัสกับสารก่อมะเร็งและสารพิษอื่น ๆ ในปริมาณที่มากขึ้น และนานขึ้นเรื่อยๆ

สารก่อมะเร็งชนิดต่างๆ จะไปมีผลต่อดีเอ็นเอภายในเซลล์ต่างๆ ของร่างกาย โดยเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้ว สารก่อมะเร็งหลายชนิดจะถูกกระตุ้นและเปลี่ยนแปลงโครงสร้างกลไกการป้องกันตัวเองของร่างกาย ซึ่งโดยปกติเมื่อพบมีสารแปลกปลอมเข้ามาในร่างกายก็จะต้องพยายามทำลายหรือลดความเป็นพิษของสารนั้นแล้วก็จะถูกขับออกจากร่างกาย

แต่ทว่าสารก่อมะเร็งเมื่อถูกสูดเข้าสู่ร่างกายทุกวัน วันละหนึ่งถึงสองครั้งจะเกินความสามารถที่ร่างกายจะกำจัดได้ สารก่อมะเร็งจึงตกค้างในร่างกายจนทำให้เกิดมะเร็งในที่สุด



ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสที่จะเกิดมะเร็งในอวัยวะต่าง ๆ จากการที่สารก่อมะเร็งในควันบุหรี่สัมผัสกับอวัยวะโดยตรง เช่น กล่องเสียงและปอด รวมทั้งถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดแล้วไหลเวียนไปตามอวัยวะต่างๆ เช่น ตับอ่อน กระเพาะปัสสาวะ

ประมาณร้อยละ 30 ของมะเร็งที่เกิดในคนมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่

### อวัยวะที่พบการเกิดมะเร็ง ที่มีสาเหตุจากการสูบบุหรี่ ได้แก่

- ช่องปาก
- กล่องเสียง
- ปอด
- หลอดอาหาร
- เม็ดเลือดขาว
- กระเพาะอาหาร
- ตับอ่อน
- ไต
- กระเพาะปัสสาวะ
- ปากมดลูก

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่  
36/2 ซอยประชาพิทักษ์ 10 แขวงประชาพิทักษ์ เขตป้อมปราบฯ กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0-2276-1825  
<http://www.ashbanland.or.th> <http://www.smokefreezone.or.th>  
สงวนลิขสิทธิ์ © 2554

ควันบุหรี่เป็นแหล่งของสารก่อมะเร็งที่สำคัญที่สุดของคนเรา

# สูบบุหรี่ เท่ากับ สูบมะเร็ง

แต่ละปีมีคนตาย  
จากมะเร็งที่เกิดจาก  
การได้รับควันบุหรี่  
2 ล้านคน

Wash 1000.com

การหลีกเลี่ยงการได้รับควันบุหรี่เป็นการป้องกัน  
ตัวเองจากการเกิดมะเร็งที่ดีที่สุด

บุหรี่ = ยาเสพติด

เลิกบุหรี่ โทร.  
1600



สสส