

พลเสียที่คุณ สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าในบ้าน

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

สิ่งดี ๆ เมื่อบ้านคุณปลอดบุหรี่/ บุหรี่ไฟฟ้า

- อากาศในบ้านคุณจะสดชื่น เพราะไม่มีกลิ่นควันบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้ารบกวน
- คุณไม่ต้องกังวลว่าคนในบ้านจะได้รับอันตรายจากควันบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
- ลดโอกาสที่ลูกคุณจะกลายเป็นคนสูบบุหรี่
- คุณไม่ต้องเสียเวลา กำลังงาน เงินทอง ในการกำจัดสิ่งที่ไม่ใช่คุณ เพราะบุหรี่ทำไว้ เช่น รอยบุหรี่บนโซฟา บนพรม ผ้าม่าน ที่เหม็นควันบุหรี่ และก้นบุหรี่ตามที่ต่าง ๆ
- ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ทำให้คุณสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า น้อยลง และเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

อย่าคิดว่าสูบบุหรี่น้อยๆ ไม่เป็นไร

“สูบแค่วันละมวน มีความเสี่ยงจะเป็นโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมองถึงครึ่งหนึ่งของคนที่สูบวันละ 20 มวน”

ข้อมูลจาก 141 งานวิจัยจาก 21 ประเทศ Allan Hacksshaw. BMJ January 24,2018

คุณต้องไม่เข้าใจผิดว่า

ถ้ากินยาคุมให้ความดันอยู่ในระดับที่ลดลง หรืออยู่ในระดับปกติ การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ต่อไปไม่น่าจะเสียหายอะไร

เพราะแม้คุณจะคุมความดันได้ด้วยยา การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ก็จะทำให้เกิดความผิดปกติของระบบไหลเวียนโลหิต และความผิดปกติของไขมันในเลือด ซึ่งจะทำให้เส้นเลือดเสื่อมเร็วขึ้น ตีบตันเร็วขึ้น

ข้อมูลต้องรู้... การสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า



เป็นของต้องห้ามคนเป็น
โรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง เป็น 1 ในสาเหตุสำคัญที่ทำให้ประชากรทั่วโลกตายก่อนวัยอันควร ซึ่งภาวะความดันโลหิตสูงจะไม่มีสัญญาณเตือน หรืออาการแสดงให้เห็น จึงมักจะถูกเรียกว่าเป็น **“ฆาตกรเงียบ” (Silent killer)**

กลุ่มพัฒนาระบบสาธารณสุข
สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

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



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ข้อมูลต้องรู้...สูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้าเป็นของต้องห้าม คนเป็นโรคความดันโลหิตสูง

เมื่อคุณเป็นความดันโลหิตสูง เป้าหมายสูงสุด คือ การปฏิบัติตัวและการกินยาตามที่แพทย์สั่ง เพื่อคุมความดันให้ใกล้เคียงระดับปกติมากที่สุด เพื่อชะลอการแข็งตัวและการเสื่อมของหลอดเลือดที่เลี้ยงอวัยวะสำคัญ ซึ่งจะป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อน ซึ่งได้แก่ โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ หัวใจวาย หัวใจโต และหัวใจล้มเหลว โรคเส้นเลือดสมองตีบหรือแตก (ทำให้เกิดอัมพฤกษ์ หรืออัมพาต) โรคไตวาย

ถ้าคุณเป็นความดันโลหิตสูง และสูบบุหรี่ พลเสียที่จะเกิดจากสารพิษต่างๆ ในควันบุหรี่จะทำให้...

- ความดันโลหิตสูงขึ้น 5 - 10 มิลลิเมตรปรอท
- เลือดมีความเข้มข้น มีความหนืดมากขึ้น
- ซีพจรเต้นเร็วขึ้น
- ออกซิเจนไปเลี้ยงหัวใจลดลง
- เกิดการอักเสบของผนังเส้นเลือดทำให้หลอดเลือดแข็งตัวเร็วขึ้น
- ไขมันในเลือดชนิดไม่ดี (LDL) เพิ่มขึ้น
- ไขมันในเลือดชนิดดี (HDL) ลดลง

ถ้าคุณเลิกสูบบุหรี่

- การคุมความดันจะทำได้ง่ายขึ้น
- แพทย์จะสามารถลดยาลดความดันลง
- ระดับไขมันชนิดไม่ดี (LDL) จะลดลง
- ระดับไขมันชนิดดี (HDL) จะเพิ่มขึ้น
- หลอดเลือดของคุณจะเสื่อมช้าลง
- ลดโอกาสเกิดโรคอัมพฤกษ์ - อัมพาต
- ลดโอกาสเกิดโรคหัวใจวายลงครึ่งหนึ่งภายใน 1 ปี
- ลดโอกาสไตวาย
- ลดโอกาสสมรรถภาพทางเพศเสื่อม



*****ความดันโลหิตปกติ*****
ควรมีค่าความดันปกติตัวบนน้อยกว่า 120 มิลลิเมตรปรอท
และค่าความดันตัวล่างน้อยกว่า 80 มิลลิเมตรปรอท

ระดับความดันโลหิต	ค่าบน	ค่าล่าง	คำแนะนำ
ระดับอันตราย	มากกว่า 160 ขึ้นไป ↑	มากกว่า 100 ขึ้นไป ↑	พบแพทย์โดยด่วน
สูงมาก	140 - 159	90 - 99	พบแพทย์
ค่อนข้างสูง	120 - 139	80 - 89	ปรึกษาแพทย์
ปกติ	น้อยกว่า 120 ลงไป ↓	น้อยกว่า 80 ลงไป ↓	ตรวจเช็คความดันโลหิตสม่ำเสมอ

