

## เหตุผลที่ควรเลิก--->> <>>

นำเสนอเมื่อ : 31 ต.ค. 2552



### เหตุผลที่ควรเลิก บุหรี่

บุหรี่เป็นสิ่งเสพติดที่มีพิษภัยทั้งต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง ปัจจุบันจึงมีการรณรงค์รวมถึงห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ แต่ยังมีวัยรุ่นบางส่วนที่นิยมสูบบุหรี่ อาจเนื่องจากความคิดที่ว่าดูเท่ โปกเแสดงถึงความเป็นผู้ใหญ่ มีเพื่อนหรือคนในครอบครัวสูบบุหรี่ บางคนสูบบุหรี่เพื่อระบายความเครียดจากปัญหาที่เกิดขึ้น

พ่อแม่จึงควรมีบทบาทในการป้องกันลูกวัยรุ่นให้รอดพ้นจากบุหรี่ โดยพ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดี ไม่สูบบุหรี่ให้ลูกเห็น ให้ลูกอยู่ในสภาพแวดล้อม ที่ปราศจากบุหรี่ ไม่ควรให้ลูกเริ่มลองสูบบุหรี่ ให้ลูกรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น การออกกำลังกาย ทำงานอดิเรก ให้เวลาแก่ลูกเพื่อให้ลูกได้พูดคุยระบายความเครียด รวมถึงมีข้อเสนอแนะและมุมมองใหม่ ๆ ที่เหมาะสมแก่ลูก

สร้างความภาคภูมิใจและคุณค่าในตนเองให้กับลูก

พูดคุยให้ลูกเข้าใจถึงแนวทางการแก้ปัญหาและคลายเครียดโดยไม่ต้องพึ่งพาบุหรี่  
สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ลูกสามารถคิดตัดสินใจและตั้งใจตนเองก่อนที่จะลองสูบบุหรี่

### นอกจากราคาแพงขึ้น ต่อไปนี้เป็นเหตุผลที่ควรจะไม่สูบบุหรี่ ดังนี้

✦ 1. จากสถิติพบว่า ถ้าพ่อหรือแม่ติดบุหรี่ โอกาสที่ลูกจะติดตามไปด้วยสูงถึงร้อยละ 70 เพราะลูกจะเกิดค่านิยมทางบวกต่อการสูบบุหรี่และเลียนแบบพ่อแม่

✦ 2. ผู้หญิงที่สูบบุหรี่มีอัตราการติดเชื้อไวรัสเอดส์และไวรัสเอชไอวีเพิ่มขึ้น ซึ่งปากมดลูกที่ติดเชื้อไวรัสตัวนี้ มีเปอร์เซ็นต์กลายเป็นมะเร็งปากมดลูกสูง

✦ 3. หญิงมีครรภ์ที่สูบบุหรี่มีโอกาสแท้งลูก คลอดลูกก่อนกำหนด หรือทารกตายขณะคลอด

✦ 4. เด็กในบ้านที่ผู้ใหญ่สูบบุหรี่มักตรวจพบสารที่เกิดจากการเผาไหม้ของนิโคติน และสารก่อมะเร็งในน้ำลายและปัสสาวะ มีโอกาสป่วยเป็นโรคทางเดินหายใจ หลอดลมอักเสบ และปอดบวมมากกว่าเด็กในบ้านที่ไม่มีคนสูบบุหรี่

✦ 5. โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ แทบทุกโรคไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ เช่น เส้นเลือดหัวใจตีบและถุงลมโป่งพอง

✦ 6. บุหรี่รสเมนทอลผสมที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่ง่วง แม้จะไม่ใช่พิษต่อร่างกายแต่ก็ทำให้ติดบุหรี่ง่าย เมื่อสูบบุหรี่มากขึ้นจะทำให้รับสารพิษจากควันบุหรี่เข้าสู่ปอดมากขึ้น

✦ 7. หลอดพลาสติกหรือโลหะที่ต่อกับก้นบุหรี่ที่สูบบ้างกรองส่วนประกอบของควันบุหรี่ที่เป็นอนุภาคขนาดใหญ่ บางส่วนได้ แต่ส่วนประกอบที่เป็นอนุภาคเล็กที่เป็นควันจะผ่านก้นกรองไปได้โดยดี

✦ 8. สารไนโตรเจนออกไซด์ในควันบุหรี่เป็นตัวทำลายเนื้อเยื่อในปอดและถุงลมฉีกขาด และรวมตัวเป็นถุงลมขนาดใหญ่ขึ้น นำไปสู่โรคถุงลมโป่งพอง ผลวิจัยร้อยละ 70 ของผู้ป่วยด้วยโรคถุงลมโป่งพองระยะสุดท้ายจะเสียชีวิตใน 10 ปี

✦ 9. ผู้สูบบุหรี่จะปรากฏรอยตีนกาเร็วกว่าและมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ เนื่องจากนิโคตินทำให้เส้นเลือดทั่วตัว รวมถึงบริเวณผิวหนังหดตัวตลอดเวลา โดยเฉลี่ยผู้ที่สูบบุหรี่จนติดอวัยวะระบบจะเสื่อมหรือแก่เร็วขึ้นกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ประมาณ 10 ปี

✦ 10. นิโคตินเป็นสารเสพติดมีฤทธิ์กระตุ้นสมองอย่างแรงในระยะแรก แต่ต่อมากจะกดสมองและทำให้ผู้สูบบุหรี่คิดช้าลงหรือคิดไม่ออก

ต้องเริ่มสูบบุหรี่ใหม่เพื่อกระตุ้นสมองอีกครั้ง

✚ 11. ผู้สูบบุหรี่ทุกคนมีโอกาสเป็นมะเร็งที่ริมฝีปาก ช่องปาก และลิ้น

รู้แบบนี้แล้ว จะกลืนควันกันต่ออีกไหมครับ?



ขอขอบคุณข้อมูลจาก

ยาสูบ ปลอดภัย  
**ยาสูบ**

<http://health.kapook.com/view6469.html>