

31 พฤษภาคม วันงดบุหรี่โลก

ชะมายสาร
ฉบับที่ 142/2569

World No Tobacco Day 2026 / 2569

“บุหรี่ไฟฟ้า อันตรายกว่าที่คิด”
เลิกบุหรี่วันนี้ เพื่อชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่ดีกว่า



รู้หรือไม่ ? บุหรี่...ทำร้ายมากกว่าที่คิด



8 ล้านคน

ทั่วโลกเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ และควันบุหรี่มือสองทุกปี (เฉลี่ยวันละกว่า 21,000 คน)



1.3 ล้านคน

เป็นผู้ไม่สูบบุหรี่ แต่เสียชีวิตจากควันบุหรี่มือสอง

สารพิษในบุหรี่

มีมากกว่า 7,000 ชนิด
อย่างน้อย 70 ชนิด
ก่อให้เกิดมะเร็ง



บุหรี่ไฟฟ้า ไม่ปลอดภัยอย่างที่คิด !



มีสารนิโคติน
เสพติด อันตราย
ต่อสมองและหัวใจ



ก่อให้เกิดการอักเสบ
ของปอด หายใจลำบาก



มีสารเคมีอันตราย
เช่น ฟอร์มัลดีไฮด์
อะซิโตน และโลหะหนัก



ส่งผลเสีย
ต่อสมองและพัฒนาการ
โดยเฉพาะในวัยรุ่น



ไม่ช่วยให้เลิกบุหรี่

อาจทำให้ติดนิโคตินมากขึ้น

เลิกบุหรี่วันนี้ ดีต่อร่างกายทันที

20 นาที



ความดันเลือด
และชีพจร
กลับสู่ปกติ

12 ชั่วโมง



ระดับคาร์บอนมอนอกไซด์
ในเลือดลดลง
เป็นปกติ

2-12 สัปดาห์



การไหลเวียนเลือดดีขึ้น
ปอดทำงานดีขึ้น
หายใจสะดวกขึ้น

1-9 เดือน



ไอ เหนื่อยง่าย
ลดลง
แข็งแรงขึ้น

1 ปี



ความเสี่ยงโรคหัวใจ
ลดลงครึ่งหนึ่ง

10 ปี



ความเสี่ยงมะเร็งปอด
ลดลงครึ่งหนึ่ง
เมื่อเทียบกับผู้สูบบุหรี่

15 ปี



ความเสี่ยงโรคหัวใจ
เท่ากับคน
ไม่สูบบุหรี่

เริ่มเลิกบุหรี่ ทำได้ไม่ยาก



1 ตั้งเป้าหมาย

กำหนดวันเลิกบุหรี่
และบอกคนใกล้ชิดให้ช่วยให้กำลังใจ



2 เตรียมความพร้อม

กำจัดบุหรี่และของที่เกี่ยวข้อง ออกจากบ้าน/ที่ทำงาน
หลีกเลี่ยงสถานที่เสี่ยง



3 รับมืออาการอยากบุหรี่

ดื่มน้ำ ออกกำลังกาย ทำสมาธิ
หรือหากิจกรรมที่ชอบทำ



4 ขอความช่วยเหลือ

ปรึกษาแพทย์หรือสายด่วน
เพื่อรับคำแนะนำและการช่วยเลิกบุหรี่



5 ให้รางวัลตัวเอง

ชื่นชมความสำเร็จของตัวเองทุกครั้ง
ที่ไม่สูบบุหรี่

บุหรี่ทำลายสิ่งแวดล้อม มากกว่าที่คุณคิด



การปลูกยาสูบทำลายป่า
ทำลายความหลากหลายทางชีวภาพ



ใช้สารเคมีและยาฆ่าแมลง
ปนเปื้อนดินและแหล่งน้ำ



กันบุหรี่ 1 ซิน

ใช้เวลาย่อยสลายนานกว่า 10 ปี
และปล่อยสารพิษลงสู่สิ่งแวดล้อม



อุตสาหกรรมยาสูบ
ปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์
กว่า 84 ล้านตันต่อปี

**เลิกบุหรี่ = ปกป้องสุขภาพของคุณ
และโลกของเรา**

เลิกบุหรี่วันนี้ เพื่อคุณ เพื่อคนที่คุณรัก เพื่อโลกที่น่าอยู่



สุขภาพดีขึ้น



คนที่คุณรักปลอดภัย



ค่าใช้จ่ายลดลง



สิ่งแวดล้อมดีขึ้น

เลิกได้ ไม่ยาก
ถ้าอยากมีชีวิตที่ดีกว่า

