

**ห้ามตั้งโชว์ หรือ แสดงผลิตภัณฑ์
ยาสูบ ณ สถานที่ขาย**
(ให้ผู้ซื้อหรือประชาชน
มองเห็น)



 ปรับไม่เกิน 40,000 บาท

สถานที่ห้ามขาย ผลิตภัณฑ์ยาสูบ

- วัด/สถานที่ปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา
- สถานพยาบาล/ร้านขายยา
- สถานศึกษา
- สวนสาธารณะ/สวนสัตว์/สวนสนุก



 ปรับไม่เกิน 40,000 บาท



ห้ามสูบบุหรี่ ในเขตปลอดบุหรี่

 ปรับไม่เกิน 5,000 บาท

เจ้าจง ผู้จัดการ ผู้รับผิดชอบ

สถานที่สาธารณะปลอดบุหรี่

มีหน้าที่ประชาสัมพันธ์ แจ้งเตือน

ควบคุม ไม่ให้มีการสูบบุหรี่

 ปรับไม่เกิน 3,000 บาท



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

เปิดกฎหมาย

พระราชบัญญัติควบคุม

ผลิตภัณฑ์ยาสูบ

พ.ศ.2560



สคร.11 นครศรีธรรมราช

<https://ddc.moph.go.th/odpc11>
www.facebook.com/dpc11.ddc Tel: 075 341 147 Fax: 075 342 328



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



ห้ามขาย/ให้
ผลิตภัณฑ์ยาสูบ
ให้กับผู้ที่มี
อายุต่ำกว่า 20 ปี

 จำคุกไม่เกิน 3 เดือน
ปรับไม่เกิน 30,000 บาท

ห้ามแบ่งขาย

บุหรี่ยีชีกาเรต
(ต้องขายทั้งซอง)



 ปรับไม่เกิน 40,000 บาท

ห้ามโฆษณา/สื่อสารการตลาด

ผลิตภัณฑ์ยาสูบ
ทุกรูปแบบ



 จำคุกไม่เกิน 6 เดือน
ปรับไม่เกิน 500,000 บาท

ห้ามอุปถัมภ์ สนับสนุน กิจกรรม CSR

บุคคล/องค์กร เพื่อสร้างภาพลักษณ์
โฆษณาผลิตภัณฑ์ยาสูบ



 ผู้ประกอบการ/ผู้รับจ้าง จำคุกไม่เกิน 1 ปี
หรือปรับไม่เกินครึ่งหนึ่งของค่าใช้จ่ายใน
กิจกรรมแต่ไม่ต่ำกว่า 1,500,000 บาท

 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจำคุกไม่เกิน 1 ปี
ปรับไม่เกิน 500,000 บาท

ห้าม ใช้ จ้าง วาน
หรือยินยอม**ให้ผู้ที่มี**
อายุต่ำกว่า 18 ปี
ขาย ผลิตภัณฑ์ยาสูบ

 จำคุกไม่เกิน 3 เดือน
ปรับไม่เกิน 30,000 บาท



ห้ามผู้ขายปลีก ขายผลิตภัณฑ์ยาสูบ โดยวิธีการดังนี้



1. ขายโดยใช้
เครื่องขาย



2. ขายผ่านสื่อ
อิเล็กทรอนิกส์



3. ขายนอกสถานที่
ที่ระบุในใบอนุญาต



4. เร่ขาย



5. ลด/แลก/แจก/
แถม/ให้

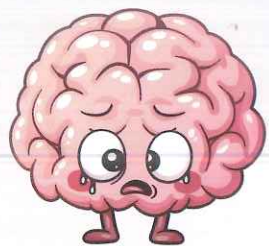


6. ให้สิทธิประโยชน์
ชิงโชค ชิงรางวัล



7. แสดงราคา
ณ จุดขาย ที่จูงใจให้บริโภค

ข้อ 1,2,3 จำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท
ข้อ 4 ปรับไม่เกิน 20,000 บาท
ข้อ 5,6,7 ปรับไม่เกิน 40,000 บาท



7 สาเหตุสำคัญที่สุดที่วัยรุ่น
เริ่มสูบบุหรี่ไฟฟ้า **เพราะมี**
เพื่อนสูบ

8 สาเหตุสำคัญที่สุดที่วัยรุ่น
ต้องใช้บุหรี่ไฟฟ้าต่อไป คือ
“**ฉันรู้สึกกังวล เครียด หรือ**
เศร้าหมอง” (เสพติดนิโคติน)

NICOTINE

บุหรี่ไฟฟ้ามีสาร**นิโคติน** การสูบบุหรี่ไฟฟ้า
จึงทำให้ผู้สูบบุหรี่ได้ไม่ต่างจากบุหรี่ธรรมดา

ร่วมปกป้อง
เด็กและเยาวชน
จาก**บุหรี่ไฟฟ้า**



บุหรี่ไฟฟ้ามีผลต่อระบบประสาทของ
เด็กและเยาวชนในทุกช่วงอายุ
ส่งผลเสียต่อสมาธิ ความจำ การคิด
วิเคราะห์ การควบคุมอารมณ์
การพัฒนาระบบประสาทและสมอง



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสย.)

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 E-mail : info@ashthailand.or.th
www.ashthailand.or.th และ www.smokefreezone.or.th เผยแพร่เดือนมีนาคม 2567

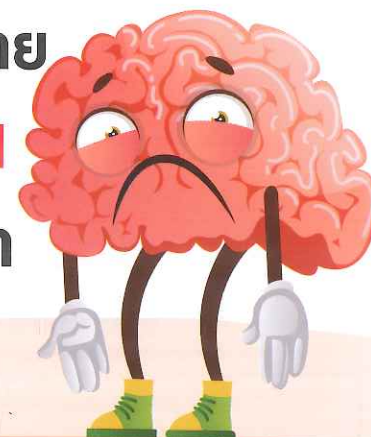
อย่าคิดว่า

ลูก



สูบบุหรี่ไฟฟ้า
เป็นเรื่องเล็ก

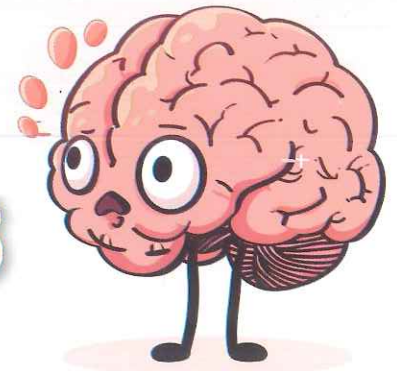
สมองของเด็กและเยาวชน
ได้รับอันตราย
จาก**นิโคติน**
ในบุหรี่ไฟฟ้า



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

สมองของเด็กและเยาวชน

ได้รับอันตรายจากนิโคตินอย่างไร



1

บุหรี่ไฟฟ้าเกือบ 100% มี
นิโคติน แม้แต่ยี่ห้อที่ระบุว่า
ไม่มีนิโคติน ก็ตรวจพบว่ามี

2

นิโคติน ทำอันตรายต่อสมอง
ของวัยรุ่นที่กำลังเจริญเติบโต
ซึ่งจะเติบโตเต็มที่เมื่ออายุ 25 ปี

3

นิโคติน ทำอันตรายต่อสมอง
ของวัยรุ่น ส่วนที่เกี่ยวกับการ
เรียนรู้ อารมณ์ สมาธิ
และการตอบสนองต่อสิ่งเร้า

4

ทุกครั้งที่มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ ทักษะใหม่ จะเกิดจุดประสานระหว่างเซลล์สมอง
นิโคติน ทำให้การเกิดจุดประสานนี้มีการเปลี่ยนแปลง



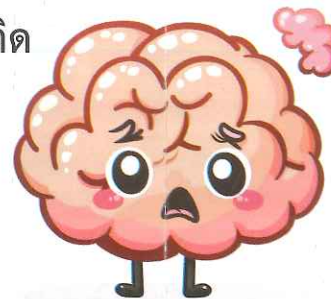
พอดการ์ตูน (บุหรี่ไฟฟ้า)

5

การใช้**นิโคติน**ในวัยรุ่น
เพิ่มความเสี่ยงต่อการติด
สิ่งเสพติดชนิดอื่น

6

การเสพติด**นิโคติน**ส่งผลกระทบต่อ
สุขภาพจิตของวัยรุ่น โดยจะเกิด
อาการ “**อยากนิโคติน**”
เมื่อไม่ได้ใช้ จะมีอาการหงุดหงิด
ซึมเศร้า กระวนกระวาย กังวล
ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ ทำให้จะ
ต้องรีบใช้**นิโคติน** (สูบบุหรี่)
ต่อไป เพื่อขจัดอาการไม่สบาย
เหล่านี้



อ้างอิง : ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้าต่อเด็กและเยาวชน ศูนย์ควบคุมโรคสหรัฐอเมริกา

Quick Facts on the Risks of E-cigarettes for Kids, Teens, and Young Adults

https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html#



กฎหมายเกี่ยวกับการควบคุมบุหรี่ไฟฟ้า

ห้ามนำเข้า

ประกาศกระทรวงพาณิชย์ เรื่อง กำหนดให้บาร์กู่ และบาร์กู่ไฟฟ้าหรือบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสินค้าที่ต้องห้ามในการนำเข้ามาในราชอาณาจักร พ.ศ. 2557

ห้ามขาย / ให้บริการ

คำสั่งคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ฉบับที่ 9/2558

ห้ามครอบครอง

พระราชบัญญัติศุลกากร พ.ศ. 2560

ห้ามสูบในเขตปลอดบุหรี่

พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560

ช่องทาง แจ้ง / ส่งต่อข้อมูลบุหรี่ไฟฟ้า



สายด่วน สคบ. 1166
(ในวันและเวลาราชการ)



ระบบร้องทุกข์ผู้บริโภค
OCPB COMPLAINT
(<https://complaint.ocpb.go.th>)

ช่องทางการติดต่อ



OTPC
กองอำนวยการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ



โทร. 0-2590-3852
โทรสาร. 0-2590-3818



lawenforcement.otpc@gmail.com



กรมควบคุมโรค
อาคาร 11 ชั้น 5 เลขที่ 88/21 ถนนติวานนท์
ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง นนทบุรี 11000



ระบบเฝ้าระวังและรับเรื่องร้องเรียน
“TAS” <https://tas.go.th>

แม้ว่าประเทศไทยมีกฎหมายห้ามการซื้อขาย
บุหรี่ไฟฟ้า อย่างไรก็ตามมีการซื้อขายกัน
ในตลาดมืด และทางออนไลน์ ปัจจุบันความชุก
ของการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในประชากรไทย ยังไม่มี
ตัวเลขที่แน่ชัด แต่พบว่าการสูบบุหรี่ในประชากร
จำนวนหนึ่ง โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชน



เผยแพร่เดือนเมษายน 2566

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มส.)

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th
www.ashthailand.or.th และ www.smokefreezone.or.th

กฎหมายเกี่ยวกับการควบคุมบุหรี่ไฟฟ้า



ห้ามสูบบุหรี่
และบุหรี่ไฟฟ้า

ทำไม?

คนไทย ไม่เอา บุหรี่ไฟฟ้า

“บุหรี่ไฟฟ้า

เลิกลายมากกว่า

บุหรี่ธรรมดา”



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

ประกาศกระทรวงพาณิชย์
เรื่อง กำหนดให้บารากู และบารากูไฟฟ้า
หรือบุหรี่ยี่ห้อไฟฟ้าเป็นสินค้าที่ต้องห้ามในการ
นำเข้าในราชอาณาจักร พ.ศ. 2557

ห้ามนำเข้า : สินค้า 3 ประเภท

1. บารากูดั้งเดิม
2. บารากูไฟฟ้า
3. บุหรี่ไฟฟ้า

อัตราโทษ :

- จำคุกไม่เกิน 10 ปี
- ปรับเป็นเงิน 5 เท่าของสินค้านั้น หรือ
ทั้งจำทั้งปรับ และริบสินค้านั้น รวมทั้ง
สิ่งที่ใช้บรรจุและพาหนะที่ใช้ในการบรรทุก
สินค้านั้นด้วย

การสูบบุหรี่ไฟฟ้า
ยังเป็นสิ่งที่ผิดกฎหมาย

คำสั่งคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค

ฉบับที่ 9/2558

ห้ามขาย / นำเสนอเพื่อขาย / ห้ามให้บริการ

1. บารากูดั้งเดิม
2. บารากูไฟฟ้า
3. บุหรี่ไฟฟ้า
4. ตัวยาบารากูดั้งเดิม
5. น้ำยาสำหรับเติมบารากูไฟฟ้า / บุหรี่ไฟฟ้า

อัตราโทษ :

- จำคุกไม่เกิน 3 ปี ปรับไม่เกิน 6 แสนบาท
หรือทั้งจำทั้งปรับ

พระราชบัญญัติศุลกากร พ.ศ. 2560

ห้ามนำเข้า

=
ลักลอบ
หนีพิธีการศุลกากร

ห้ามพักสินค้า

=
รับซื้อ / รับไว้ซึ่งสินค้า
หนีพิธีการศุลกากร

อัตราโทษ ม.242 :

- จำคุกไม่เกิน 10 ปี
- ปรับเป็นเงิน 4 เท่าของสินค้านั้น ซึ่งรวม
ค่าอากรหรือทั้งจำทั้งปรับ และให้ริบของนั้น

อัตราโทษ ม.246 :

- จำคุกไม่เกิน 5 ปี
- ปรับเป็นเงิน 4 เท่าของสินค้านั้น ซึ่งรวม
ค่าอากรหรือทั้งจำทั้งปรับ

พระราชบัญญัติควบคุม
ผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560
**ห้ามสูบในสถานที่สาธารณะ
ที่เป็น “เขตปลอดบุหรี่”**

1. บารากูดั้งเดิม
2. บารากูไฟฟ้า
3. บุหรี่ไฟฟ้า



“หากมีสารนิโคตินเป็นส่วนประกอบ”

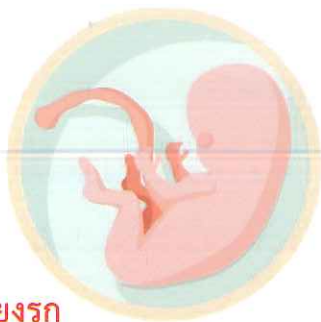
อัตราโทษ : ปรับไม่เกิน 5,000 บาท

บุหรี่ยี่ห้อไฟฟ้ากับสถานะทางกฎหมาย

ห้ามขาย
ห้ามนำเข้า
ห้ามสูบ (ผิดที่)
บุหรี่ยี่ห้อไฟฟ้า
=
สิ่งผิดกฎหมาย



นิโคติน มีผลเสียต่อ เด็กในครรภ์



นิโคตินทำให้เส้นเลือดที่เลี้ยงรกหดตัว ทำให้เลือดไปเลี้ยงทารกน้อยลง ประกอบกับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์จากควันบุหรี่ ทำให้เลือดส่งออกซิเจนได้น้อยลง และสารพิษอื่นๆ จากควันบุหรี่ เช่น โลหะหนัก ตะกั่ว แคดเมียม

- ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดที่ไปเลี้ยงรกเกิดความผิดปกติ
- ทำให้ทารกได้รับเลือดและออกซิเจนน้อยลง
- ทำให้น้ำหนักตัวทารกน้อยลง มีความผิดปกติในโครงสร้าง
- การทำงานของสมองทารก



นิโคติน อันตรายต่อ ทารกแรกเกิด



ในการทดลองที่ทำให้หนูที่ตั้งครรภ์ได้รับนิโคติน ทำให้เกิดความผิดปกติของสมองของลูกหนูที่คลอดออกมา มีพฤติกรรมที่ผิดปกติและทนต่อการขาดออกซิเจนได้น้อย **ซึ่งน่าจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ในทารกที่เสียชีวิตกะทันหันในแม่ที่สูบบุหรี่ (Sudden Infant Death Syndrome)**

นิโคติน เป็นสารที่มีอำนาจเสพติดรุนแรง

กลไกและพฤติกรรมการเสพติดนิโคติน มีคุณลักษณะเหมือนกับการเสพติด

เฮโรอีน หรือโคเคน

การเสพติดนิโคตินจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้ารุนแรงกว่าการเสพติดนิโคตินในบุหรี่มวน

แม้แม่ที่ตั้งครรภ์ จำนวนมากที่เลิกสูบบุหรี่ไม่ได้



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th
www.ashthailand.or.th และ www.smokefreezone.or.th เผยแพร่เดือนมีนาคม 2567

นิโคติน

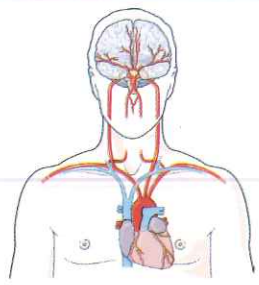
สารพิษที่เสพติดรุนแรง ในบุหรี่มวนและบุหรี่ไฟฟ้า

นอกจากอันตรายจากนิโคตินแล้ว
การสูบบุหรี่มวน หรือบุหรี่ไฟฟ้า
ยังมีสารเคมีพิษ โลหะหนัก
และสารก่อมะเร็งจำนวนมาก
ที่ร่างกายจะได้รับด้วย



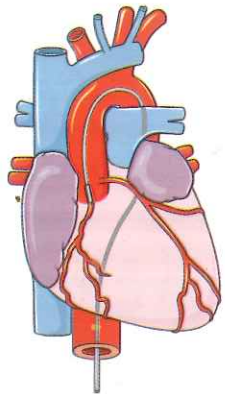
บุหรี่ไฟฟ้า
หยุด
โกหกได้แล้ว

สสส
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



นิโคติน ทำให้หัวใจ ทำงานหนักขึ้น

นิโคตินทำให้ร่างกายหลั่งสารเคมี Catecholamines ที่ออกฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของหัวใจเพิ่มขึ้น โดยทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันเลือดสูง และหัวใจบีบตัวแรงขึ้น ทำให้หัวใจต้องการเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น



นิโคติน ทำให้เลือดไปเลี้ยง หัวใจลดลง

นิโคตินทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจหดตัว ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่เพิ่มขึ้น แม้ในภาวะที่หัวใจต้องการเลือดเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในคนที่หลอดเลือดแข็งตัวจากโรคความดันสูง หรือจากการสูบบุหรี่

นิโคติน ทำให้ความดันสูงขึ้น

ในคนที่เป้นโรคความดันสูง นิโคตินจะทำให้ความดันยิ่งเพิ่มขึ้น หัวใจต้องทำงานเพิ่มขึ้น ทำให้ต้องใช้ยาแรงขึ้น ในการรักษาความดัน

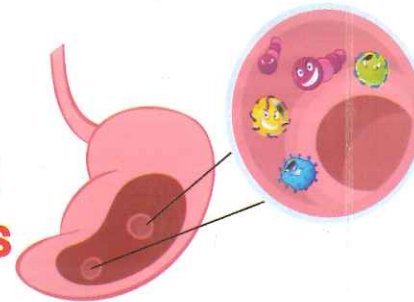


นิโคติน ส่งผลกระทบต่อไขมันในเลือด

การสูบบุหรี่ทำให้ระดับไขมันชนิดไม่ดี (VLDL และ LDL) ในเลือดเพิ่มขึ้น และไขมันชนิดดี (HDL) ลดลง นิโคตินทำให้สาร Catecholamines หลั่งออกมาเพิ่มขึ้น ทำให้ไขมันในเลือดเปลี่ยนแปลง ส่งผลทำให้หลอดเลือดแข็งตัว และเสื่อมเร็ว

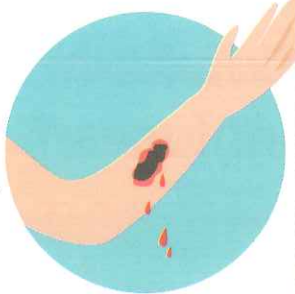
นิโคติน ทำให้เกิดโรคแผล ในกระเพาะอาหาร

การสูบบุหรี่ทำให้อาการกรดไหลย้อนเป็นมากขึ้น เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ทำให้แผลหายช้า หรือกลับเป็นใหม่ ทั้งสองโรคนี้ เกิดจากการที่นิโคตินทำให้น้ำย่อยจากถุงน้ำดีไหลย้อนเข้าสู่กระเพาะ และการหลั่งสารที่เป็นต่างลดลง



นิโคติน ทำให้แผลหายช้า

การสูบบุหรี่ทำให้แผลผิวหนังหายช้า จากการที่นิโคตินทำให้เส้นเลือดไปเลี้ยงผิวหนังหดตัว



ทำให้ผิวหนังได้รับออกซิเจนและสารอาหารน้อยลง แผลผ่าตัดก็หายช้า ซึ่งการหายของบาดแผลต้องการเลือดมาเลี้ยงที่เพียงพอ การปลูกผิวหนังในศัลยกรรมตกแต่ง ก็จะไม่ค่อยประสบความสำเร็จหรือได้ผลไม่ดี

นิโคติน กระตุ้นให้ เนื้องอก โตเร็วขึ้น



สารนิโคตินไม่ใช่สารก่อมะเร็ง แต่มีฤทธิ์เป็นตัวกระตุ้นให้เนื้องอกโตเร็วขึ้น (Tumor promoter) สารก่อมะเร็งมีอยู่ในใบยาสูบตามธรรมชาติ และสารก่อมะเร็งจะเพิ่มขึ้น ในกระบวนการบ่มใบยา

พลเสียที่คุณ สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าในบ้าน

- คนที่อยู่ในบ้านโดยเฉพาะลูกจะได้รับอันตรายจากควัน บุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
- เพิ่มโอกาสที่ลูกจะกลายเป็นคนติดบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
- คนในครอบครัวโดยเฉพาะลูกคุณ จะเป็นห่วงคุณ ทุกครั้งที่เห็นคุณสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
- คุณจะมีโอกาสสูบบุหรี่มากขึ้น
- คุณจะเลิกสูบบุหรี่ได้ยากขึ้น

สิ่งดี ๆ เมื่อบ้านคุณปลอดบุหรี่/ บุหรี่ไฟฟ้า

- อากาศในบ้านคุณจะสดชื่น เพราะไม่มีกลิ่นควันบุหรี่/ บุหรี่ไฟฟ้ารบกวน
- คุณไม่ต้องกังวลว่าคนในบ้านจะได้รับอันตรายจาก ควันบุหรี่/ บุหรี่ไฟฟ้า
- ลดโอกาสที่ลูกคุณจะกลายเป็นคนสูบบุหรี่
- คุณไม่ต้องเสียเวลา กำลังงาน เงินทอง ในการกำจัด สิ่งที่ไม่น่าดู เพราะบุหรี่ทำไว้ เช่น รอยบุหรี่บนโซฟา บนพรม ผ้า่าน ที่เหม็นควันบุหรี่ และกันบุหรี่ ตามที่ต่าง ๆ
- ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ทำให้คุณสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า น้อยลง และเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

อย่าคิดว่าสูบบุหรี่น้อยๆ ไม่เป็นไร

“สูบแค่วันละมวน มีความเสี่ยงจะเป็น โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง ถึงครึ่งหนึ่งของคนที่สูบวันละ 20 มวน”

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

คุณต้องไม่เข้าใจผิดว่า

ถ้ากินยาคุมให้ความดันอยู่ในระดับที่ ลดลง หรืออยู่ในระดับปกติ การสูบ บุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ต่อไปไม่น่าจะ เสียหายอะไร

เพราะแม้คุณจะคุมความดันได้ด้วยยา การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ก็จะทำให้ เกิดความผิดปกติของระบบไหลเวียน โลหิต และความผิดปกติของไขมัน ในเลือด ซึ่งจะทำให้เส้นเลือดเสื่อม เร็วขึ้น ตีบตันเร็วขึ้น

ข้อมูลต้องรู้...

การสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า



เป็นของต้องห้ามคนเป็น
โรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง เป็น 1 ในสาเหตุสำคัญที่ทำให้ ประชากรทั่วโลกตายก่อนวัยอันควร ซึ่งภาวะความดันโลหิตสูง จะไม่มีสัญญาณเตือน หรืออาการแสดงให้เห็น จึงมักจะถูก เรียกว่าเป็น “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...สубบูหรี่/บูหรี่ไฟฟ้าเป็นของต้องห้าม คนเป็นโรคความดันโลหิตสูง

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

ถ้าคุณเป็นความดันโลหิตสูง และสубบูหรี่ พลายที่จะเกิดจากสารพิษต่างๆ ในควันบูหรี่จะทำให้...

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

ถ้าคุณเลิกสубบูหรี่

- 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

