

ควันบุหรี่มือสอง ทำร้ายคนใกล้ชิด



มีอะไรในควันบุหรี่มือสอง?

- มีสารเคมีกว่า 7,000 ชนิด และมี 70 ชนิดที่เป็น "สารก่อมะเร็ง"
- WHO ประกาศให้ควันบุหรี่มือสองเป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์ที่อันตราย

ระยะสั้น

- ระคายเคืองจมูก ตา และคอ
- ปวดศีรษะ ไอ คลื่นไส้ รู้สึกไม่สบาย
- เกิดอาการกำเริบในผู้มีโรคประจำตัว เช่น ภูมิแพ้ หอบหืด ถุงลมโป่งพอง ในผู้ที่เป็นโรคหัวใจอาจทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอมากขึ้น



ระยะยาว

- มีโอกาสเป็นมะเร็งปอด
- เสี่ยงเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบหัวใจและโรคเส้นเลือดสมองตีบ

หญิงตั้งครรภ์

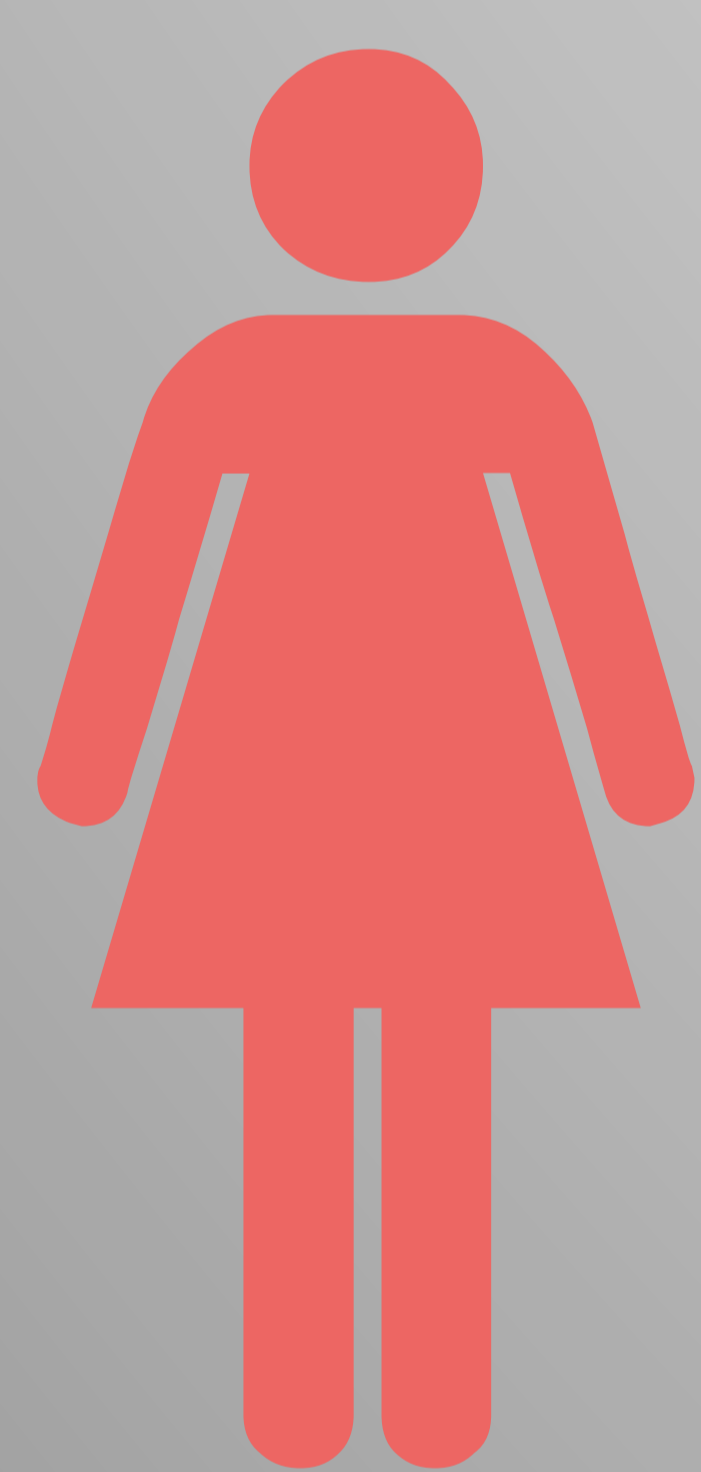
มีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ และการกอดน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ

หญิงทำงาน

มีอัตราเกิดโรคมะเร็งที่ลำคอ 3 เท่า มากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับควันบุหรี่และมะเร็งปอดมากกว่าคนปกติ

หญิงที่มีสามีสูบบุหรี่

เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอด 2 เท่า
เสี่ยงเกิดโรคหัวใจขาดเลือดสูงกว่าทั่วไป 3.4 เท่า และเสียชีวิตเร็วขึ้น 4 ปี



การป้องกันควันบุหรี่มือสอง?

1. ทำให้บ้าน รถยนต์ส่วนตัว และที่ทำงาน ไม่มีการสูบบุหรี่
2. ขอร้องคนสูบบุหรี่อย่าสูบบุหรี่ใกล้คุณและลูกของคุณ
3. เฝ้าระวังให้ที่รับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนเป็นสถานที่ปลอดบุหรี่
4. เลือกรับประทานอาหารในร้านที่ปลอดบุหรี่
5. สอนให้ลูกอยู่ห่างจากควันบุหรี่มือสอง
6. หลีกเลียงควันบุหรี่มือสองอย่างเข้มงวด หากคุณ/ลูกเป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โรคหัวใจ หรือกำลังตั้งครรภ์