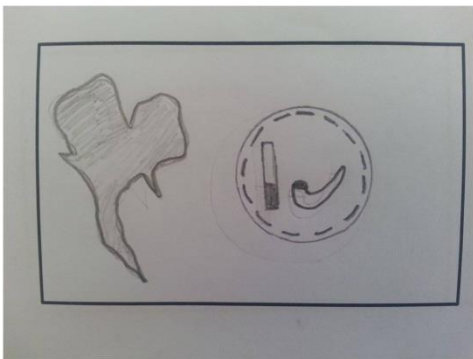


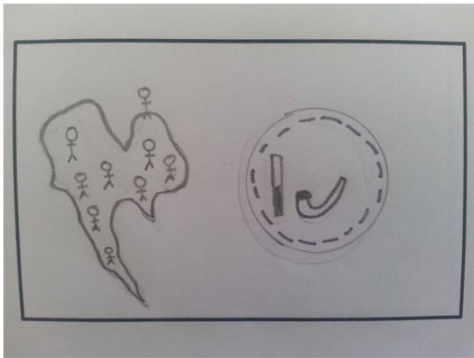
ในปัจจุบัน
สังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก



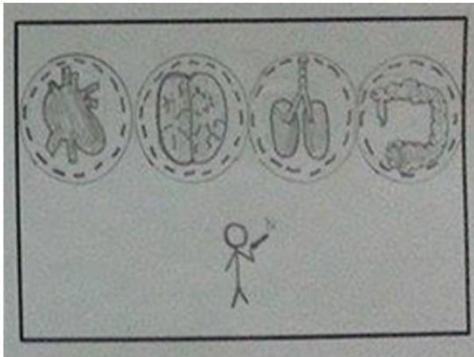
เกิดปัญหาการเงิน ปัญหาครอบครัว
ปัญหาเศรษฐกิจปัญหายาเสพติดและปัญหา
ต่างๆ ที่ตอนนี้สังคมไทยยังแก้ไม่ได้อีกมากมาย



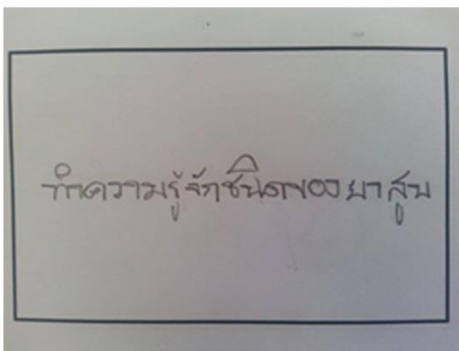
และในตอนนี้ปัญหาที่หนักหน่วงเป็นปัญหาใหญ่
อีกปัญหาหนึ่ง ก็คือ การติดยาหรือของของคนไทย



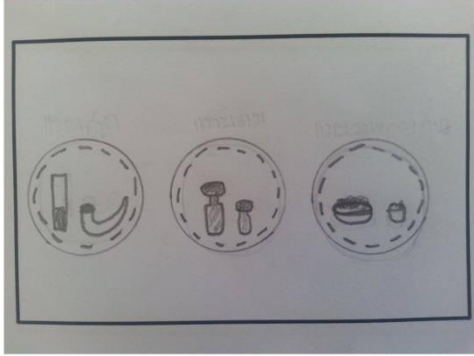
ที่มีอัตราการเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ



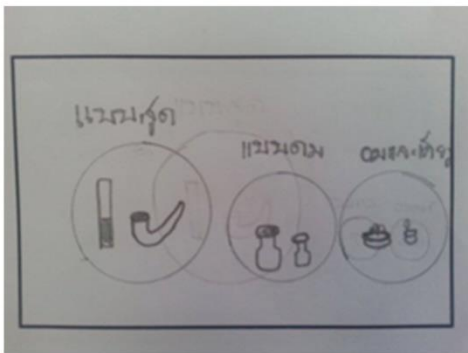
โดยเฉพาะผู้ที่สูบบุหรี่
ก็ยังไม่ให้ความสนใจต่อสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง
มากแค่ไหน จึงเป็นอีกปัญหาที่สมควรจะได้รับการแก้ไข



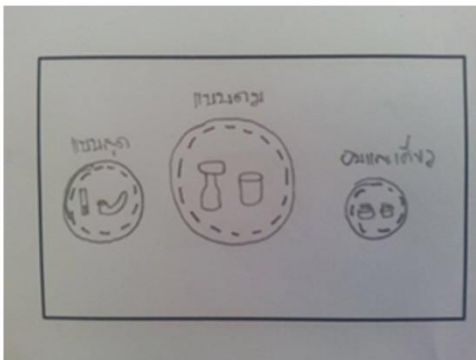
มาทำความรู้จักชนิดของยาสูบ



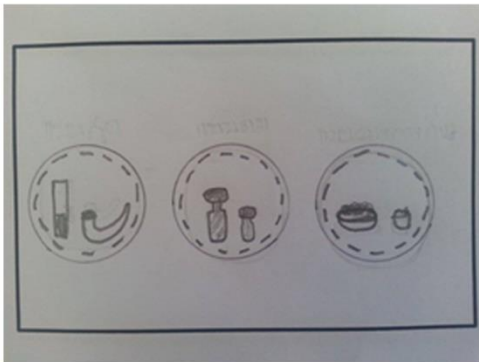
ยาสูบที่ใช้กันอยู่มีหลายรูปแบบ ทั้งแบบสูด แบบดม แบบอมและเคี้ยว



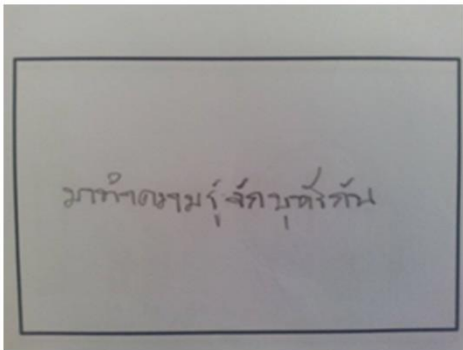
แบบสูด โดยกระทำให้เกิดการเผาไหม้ใบยาสูบ ซึ่งอยู่ในรูปของบุหรี่ หรือซิการ์ (cigar) ที่ใช้ใบยาสูบม้วนฝังใบยาสูบอยู่ภายใน



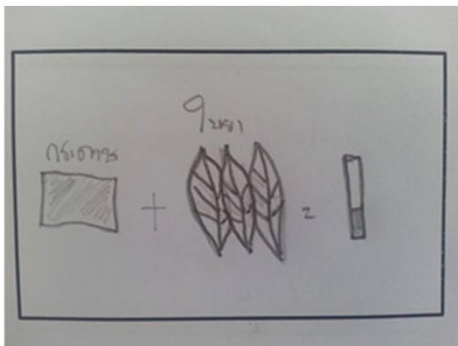
แบบดม โดยบดใบยาสูบให้ละเอียด แล้วผสมในรูปของยานัตถ์



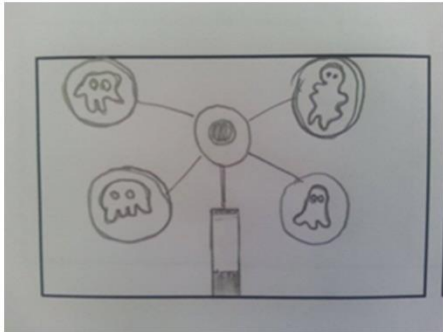
แบบอมและเคี้ยว โดยนำใบยาสูบแห้งมาหั่นเป็นฝอย
นำมาเคี้ยว แล้วอมอยู่ระหว่างริมฝีปากกับเหงือก
บางครั้งเรียกว่า บุหรี่ไร้ควัน



ทำความเข้าใจกับบุหรี่กัน



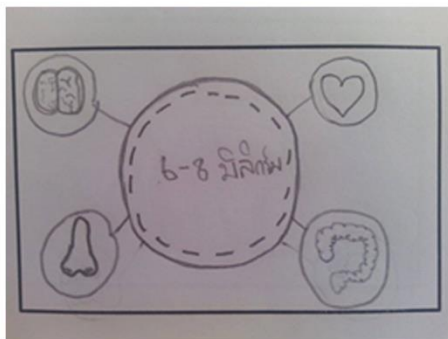
เนื่องจากในบุหรี่จะประกอบด้วยกระดาษมวนยา
และใบยาสูบ



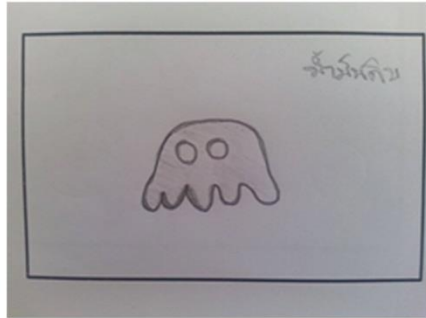
ที่มีสารนิโคติน สารไนโตรเจน และสารประกอบต่าง ๆ
ที่พืชได้รับมาจากดินซึ่งเมื่อเผาไหม้หรือสูบจะเกิดสาร
อันตรายขึ้นในควันบุหรี่ที่สำคัญ ๆ ดังนี้



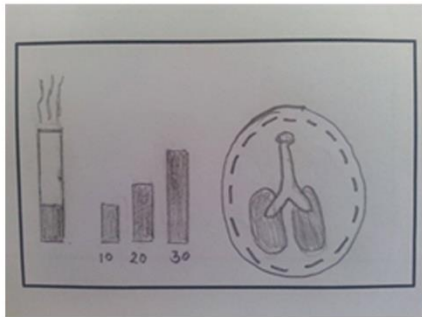
นิโคติน



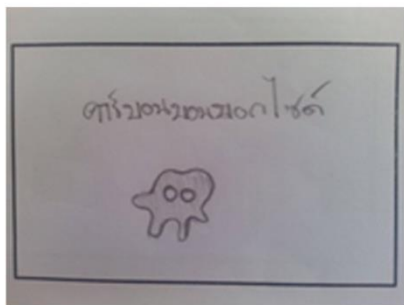
ในการสูบบุหรี่ 1 มวน จะเสียนิโคตินประมาณ 6-8 มิลลิกรัม
ซึ่งจะเข้าไปกระตุ้นและลดการทำงานของระบบประสาทส่วน
กลาง ทำอันตรายต่อระบบทางเดินอาหาร
ระบบทางเดินหายใจ และการทำงานของหัวใจ
หากได้รับนิโคตินในสัดส่วน 1 ม.ก. ต่อน้ำหนักตัว 1 ก.ก.
อาจทำให้ตายได้



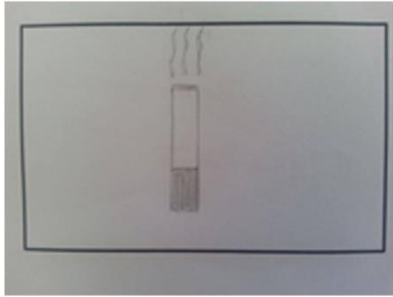
น้ำมันดิน



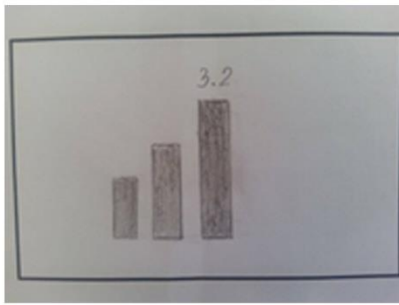
เป็นน้ำมันชั้นเหนียวสีน้ำตาลไหม้
เกิดจากการเผาไหม้ของมวลบุหรี ในบุหรี 1 มวน
จะเกิดน้ำมันดิน 20-30 ม.ก.
ซึ่งมีสารคาร์ซิโนเจนอันก่อให้เกิดมะเร็งปอด
และน้ำมันดินก็จะไปอุดตันในถุงลมปอด
โรคถุงลมโป่งพองตามมา เป็นต้น



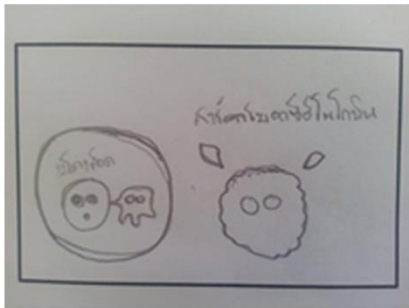
คาร์บอนมอนนอกไซด์



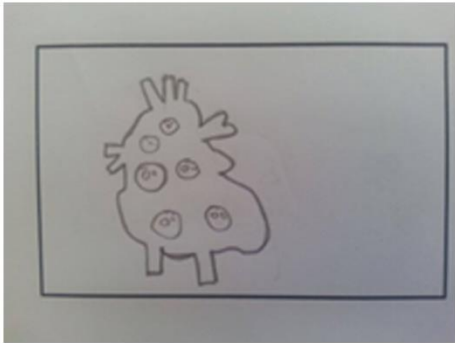
ควันทุหรือ 1 มวน



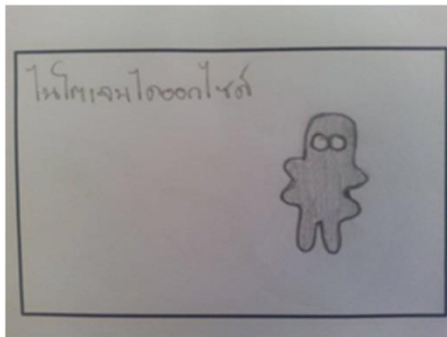
จะเกิดก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ 3.2



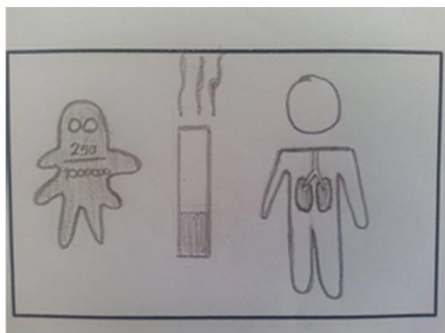
ซึ่งจะจับตัวกับเซลล์เม็ดเลือดแดงได้อย่างรวดเร็ว
ทำให้เกิดสารคาร์บอกซีฮีโมโกลบินในเลือดสูง



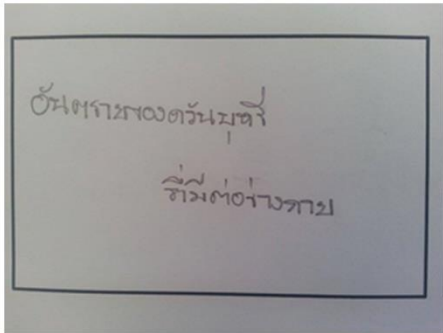
ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจต้องทำงานหนัก
เพื่อให้สูบฉีดโลหิตที่มีออกซิเจนไปได้มากขึ้น



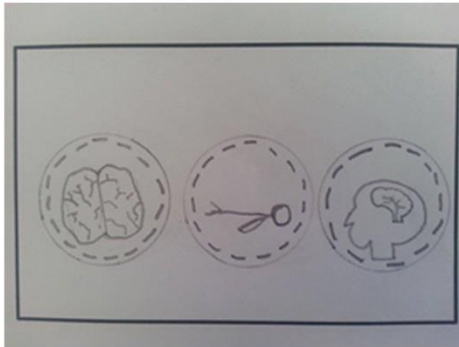
ไนโตรเจนไดออกไซด์



มีในควันบุหรี่มากถึง 250 ส่วนในล้านส่วน
เป็นสารที่ทำลายเยื่อหอดลมส่วนปลายให้บานและโป่ง
พอง ทำให้ร่างกายไอเรื้อรัง
หากปล่อยไว้กลายเป็นโรคปอดได้ ฯลฯ



อันตรายของวันบุหรีต่อสุขภาพร่างกาย



สมองเสื่อมสมรรถภาพ เห็นลมหมดสติ
เส้นเลือดสมองแตก เพราะการสูบบุหรี ทำให้เกิดการ
สะสมของคอเลสเตอรอล
และเกิดการอุดตันของเส้นเลือดที่ไปสู่สมอง



หน้าเหี่ยวย่น แก่เร็ว โรคเหงือก ฟันดำ และกลิ่นปาก



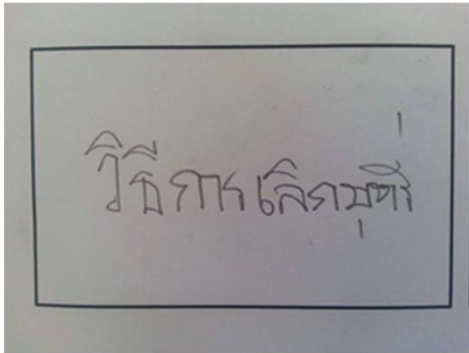
เหนื่อยง่าย หอบ แน่นหน้าอก
ซึ่งเป็นอาการของโรคถุงลมโป่งพอง หัวใจวาย



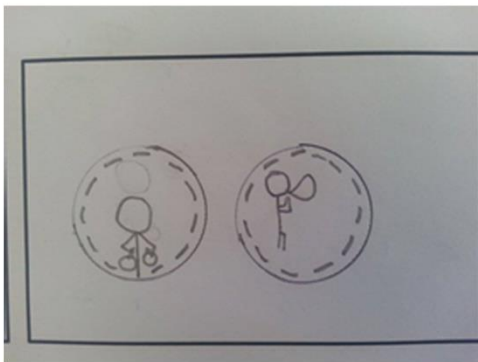
เล็บเหลือง นิ้วเหลือง นิ้วเป็นแผลเรื้อรัง ท้องอืดแน่นท้อง



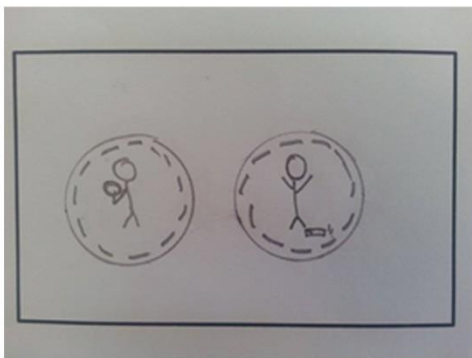
อืด เบื่ออาหาร เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ



วิธีการเลิกบุหรี่แบบง่ายๆ



รับประทานผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว
เคี้ยวหมากฝรั่งเพื่อไม่ให้ปากว่าง



ออกกำลังกาย
ทำให้ใจแข็งแรงไม่ยอมแพ้ต่อความอยาก