

เลิกสูบบุหรี่ดี ต่อหัวใจและหลอดเลือดอย่างไร

- **ภายใน 20 นาที**
ชีพจรจะเต้นช้าลง และความดันเลือดลดลง
- **ภายใน 12 ชั่วโมง**
ระดับคาร์บอนมอนอกไซด์จะลดลงสู่ปกติ หัวใจคุณ
จะทำงานหนักน้อยลง
- **ในเวลา 2-12 สัปดาห์**
ระบบไหลเวียนเลือดของคุณจะดีขึ้น
- **หลังเลิกได้ 1 ปี**
ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจจะลดลง
ครึ่งหนึ่ง
- **หลังเลิกได้ 5 ปี**
ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเส้นเลือดสมองเฉียบพลัน
ลดลง เหลือเท่ากับคนที่ไม่สูบบุหรี่
- **หลังเลิกได้ 15 ปี**
ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจจะลดลงเหลือ
เท่ากับคนที่ไม่สูบบุหรี่
- **คนที่เป็โรคหัวใจแล้วหยุดสูบบุหรี่**
โอกาสที่จะเกิดเส้นเลือดหัวใจอุดตันเฉียบพลัน
ซ้ำจะลดลง 50%
- **เลิกสูบบุหรี่**
ลดความเสี่ยงที่จะเกิดสมรรถภาพทางเพศเสื่อม

Fact sheet about health benefits of quitting for all smokers: WHO : TFI

สำหรับผู้สูบบุหรี่ ไม่ว่าจะเป็นโรคเกี่ยวกับการสูบบุหรี่แล้วหรือยัง

การเลิกสูบบุหรี่จะทำให้อายุยืนขึ้น (โดยเฉลี่ย)

- เลิกช่วงอายุ 30 ปี → อายุยืนขึ้น 10 ปี
- เลิกช่วงอายุ 40 ปี → อายุยืนขึ้น 9 ปี
- เลิกช่วงอายุ 50 ปี → อายุยืนขึ้น 6 ปี
- เลิกช่วงอายุ 60 ปี → อายุยืนขึ้น 3 ปี

Fact sheet about health benefits of quitting for all smokers: WHO : TFI

6 พฤติกรรม... ห่างไกลโรคหัวใจและหลอดเลือด

1. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
2. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่
3. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ และไม่เครียด
4. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วนเกินไป
5. หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดเกินไป ควรทานอาหารที่มีไขมันน้อย
และอาหารที่มีกากใย
6. ตรวจเช็คสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง แต่ถ้ามีอาการ
เจ็บแน่นหน้าอก ใจสั่น ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที

ปรับปรุงและเผยแพร่เดือนมีนาคม 2565



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

36/2 ซอยประติมากร 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

ข้อมูลต้องรู้... การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า



เป็นสาเหตุสำคัญของ
โรคหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต

อัตราการสูบบุหรี่ของชายไทยที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

พ.ศ.2552	พ.ศ.2557	พ.ศ.2562
18.5%	14.7%	11.0%

การสำรวจสุขภาพประชาชนไทย 2552/2557/2562

คนไทยที่สูบบุหรี่เสียชีวิตจาก

โรคหัวใจ และ หลอดเลือดสมอง
ปีละ 11,666 คน



ข้อมูลต้องรู้...การสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า เป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต

บุหรี่ทำให้เกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดได้อย่างไร?

- สารเคมีในควันบุหรี่ในควันบุหรี่ ทำให้เกิดอนุมูลอิสระที่ทำให้เกิดการอักเสบและแข็งตัวของหลอดเลือด
- ทำให้เกล็ดเลือดเกาะตัวกันง่ายขึ้น
- ทำให้ไขมันชนิดไม่ดี (LDL) เพิ่มขึ้น และไขมันชนิดดี (HDL) ลดลง
- นิโคตินในบุหรี่ทำให้หลอดเลือดหดตัว ทำให้หัวใจทำงานเพิ่มขึ้น
- ทำให้ความหนืดของเลือดเพิ่มขึ้น

นอกจากนั้น คาร์บอนมอนอกไซด์ในควันบุหรี่ยังจะทำให้เม็ดเลือดจับออกซิเจนได้น้อยลง การเปลี่ยนแปลงทั้งหมดที่เกิดขึ้น นำไปสู่การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคหัวใจและหลอดเลือดที่พบบ่อยๆ มี 4 ประเภท คือ

1. หัวใจวายกะทันหัน จากเส้นเลือดหัวใจอุดตัน
2. การเจ็บหน้าอกจากเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอ
3. โรคหลอดเลือดสมองตีบหรือแตก
4. โรคของเส้นเลือดส่วนปลาย เช่น ในท้อง แขน ขา ตีบ

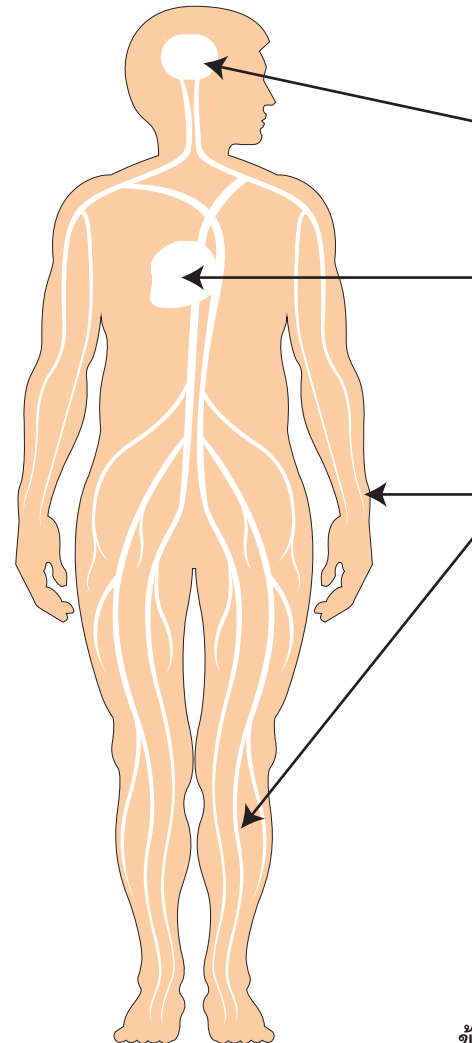
โรคหัวใจและโรคหลอดเลือด

ทั้ง 4 ชนิดนี้ รวมกันเป็นสาเหตุนำของการเสียชีวิตในเกือบทุกประเทศ



การสูบบุหรี่ทำให้เส้นเลือดตีบ

ซึ่งการที่เส้นเลือดตีบทำให้เลือดไหลไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายลดลง



ในคนที่สูบบุหรี่

ถ้าเส้นเลือดที่สมองเกิดตีบจนตันหรือแตก จะทำให้สมองขาดเลือด จนเนื้อสมองตาย ทำให้เกิดอัมพฤกษ์หรืออัมพาต

ถ้าเส้นเลือดตีบเกิดขึ้นกับเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ จะนำไปสู่การมีอาการเจ็บหน้าอก กล้ามเนื้อหัวใจตายจากการขาดเลือด หรือหัวใจวายกะทันหันได้

ถ้าเส้นเลือดตีบเกิดกับแขน ขา และเท้า ซึ่งมักเป็นโรคที่เกิดขึ้นช้า ๆ และผู้ป่วยมักไม่รู้ว่าตัวเองเป็นโรคนี้อาจมีอาการปวดเวลาเดิน ในรายที่เป็นมากจนเส้นเลือดตันอาจเกิดเท้าเน่า จนถึงขั้นต้องถูกตัดขา

อย่าคิดว่าสูบบุหรี่น้อยๆ ไม่เป็นไร

“สูบแค่วันละมวน มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง ถึงครึ่งหนึ่งของคนที่สูบวันละ 20 มวน”