

โรคภูมิแพ้

ควั่นบุหรี ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหลอดลมทำให้เกิดการหลั่งสารน้ำเหลืองออกมาในจำนวนที่มากกว่าปกติ (เหมือนกับที่น้ำตาไหล เมื่อควั่นบุหรีเข้าตา) ควั่นบุหรียังทำให้ขนเล็กๆ ที่ผิวหลอดลมไม่ทำงาน ซึ่งโดยปกติขนเล็กๆ เหล่านี้ทำหน้าที่โบกพัดฝุ่นและเสมหะออกจากหลอดลม เมื่อควั่นบุหรีทำให้ขนเล็กๆ เหล่านี้ไม่ทำงาน ก็จะทำให้ฝุ่น และเสมหะตกค้างในหลอดลม

คนที่เป็นหิด หากสูบบุหรีหรือได้รับควั่นบุหรีอาการหิดจะรุนแรงและควบคุมยาก ปอดจะเสื่อมเร็วขึ้น ร่างกายตอบสนองต่อการรักษาน้อย ต้องใช้ยามากขึ้น

อาการหิดจับเกิดขึ้นได้อย่างไร

ในคนที่เป็นหิด เมื่อลมหายใจมีสิ่งทีแพ้อะการระคายเคืองต่อหลอดลม ผิวหลอดลมจะเกิดการอักเสบ กล้ามเนื้อรอบหลอดลมจะเกิดการหดตัว ทำให้รูหลอดลมเล็กลง ทำให้ลมหายใจเข้าออกลำบากทำให้เกิดอาการ “หิดจับ” ขึ้น



สารก่อโรคภูมิแพ้

อย่าคิดว่าสูบบุหรีน้อยๆ ไม่เป็นไร

คนที่สูบบุหรีจนเกิดอาการหิดน้อย
แม้จะเลิกสูบ อาการก็จะมีดีขึ้น เนื่องจากปอด
ถูกทำลายไปแล้ว ไม่สามารถกลับคืนมาได้

“เมื่อรู้สึกอยากบุหรี
คุณควรจะ ...”

- อย่าสูบบุหรีทันทีที่อยากสูบ
ควรจะประวิงเวลาของการสูบไปเรื่อย ๆ
- ดื่มน้ำ หรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึก
หงุดหงิด กระวนกระวาย
- ทำกิจกรรมอื่น เบี่ยงเบนความสนใจ

ก. ข. ค. ง. จ.

เพื่อการเลิกสูบบุหรี

- ก. กำจัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรีไปให้หมด
- ข. เข้มแข็ง หากหงุดหงิด ให้บอกตัวเองว่า สู้ สู้
- ค. คำนวณน้ำหนัก เลือกกินอาหาร
- ง. งดดื่มแอลกอฮอล์
- จ. จำเสมอว่า การเลิกบุหรีทำให้สุขภาพดีขึ้น

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี

Action on Smoking and Health Foundation

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830

<http://www.ashthailand.or.th> และ <http://www.smokefreezone.or.th> Email : info@ashthailand.or.th

4 โรคร้าย ทำลายปอดคุณ

1. มะเร็งปอด

2. ถุงลมโป่งพอง

3. วัณโรค

4. ภูมิแพ้

ปอดไม่ใช่ถังขยะ

ไม่อยากให้ปอดถูกทำลาย
เลิกสูบบุหรีตั้งแต่วันนี้

สสส



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี