

# โรคภูมิแพ้

**ควันบุนหรี** ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิว หลอดลมทำให้เกิดการหลั่งสารน้ำเหลืองออกมาในจำนวนที่มากกว่าปกติ (เหมือนกับที่น้ำตาไหล เมื่อควันบุนหรีเข้าตา) ควันบุนหรียังทำให้ขนเล็กๆที่ผิว หลอดลมไม่ทำงาน ซึ่งโดยปกติขนเล็กๆ เหล่านี้ทำหน้าที่โบกพัดฝุ่นและเสมหะออกจากหลอดลมเมื่อควันบุนหรีทำให้เล็กๆ เหล่านี้ไม่ทำงาน ก็จะทำให้ฝุ่น และสมหะตกค้างในหลอดลม

**คนที่เป็นหืด** หากสูบบุนหรีหรือได้รับควันบุนหรี อาการหืดจะรุนแรงและควบคุมยาก ปอดจะเสื่อมเร็วขึ้น ร่างกายตอบสนองต่อการรักษาขน้อย ต้องใช้ยามากขึ้น

## อาการหืดจับเกิดขึ้นได้อย่างไร

ในคนที่เป็นหืด เมื่อลมหายใจมีสิ่งทีแพ้หรือระคายเคืองต่อหลอดลม ผิวหลอดลมจะเกิดการอักเสบ กล้ามเนื้อรอบหลอดลมจะเกิดการหดตัว ทำให้รูหลอดลมเล็กลง ทำให้ลมหายใจเข้าออกลำบากทำให้เกิดอาการ “หืดจับ” ขึ้น



สารก่อโรคภูมิแพ้

## อย่าคิดว่ายาสูบบุนหรีน้อยๆ ไม่เป็นไร

คนที่สูบบุนหรีจนเกิดอาการเหนื่อย แม้จะเลิกสูบ อาการก็จะไม่ดีขึ้น เนื่องจากปอดถูกทำลายไปแล้ว ไม่สามารถกลับคืนมาได้

“เมื่อรู้สึกริอกอยากบุนหรี คุณควรจะ... ”

- อย่าสูบบุนหรีทันทีที่อยากสูบ ควรจะประวิงเวลาของการสูบไปเรื่อย ๆ
- ดื่มน้ำ หรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึกหงุดหงิด กระทบกรวาย
- ทำกิจกรรมอื่น เบี่ยงเบนความสนใจ

ก. ข. ค. ง. จ.

## เพื่อการเลิกสูบบุนหรี

- ก. กำจัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวกับบุนหรีไปให้หมด
- ข. เข้มแข็ง หากหงุดหงิด ให้บอกตัวเองว่า สู๊ สู๊
- ค. คุมน้ำหนัก เลือกกินอาหาร
- ง. งดดื่มแอลกอฮอล์
- จ. จำเสมอว่า การเลิกบุนหรีทำให้สุขภาพดีขึ้น



# 4 โรคร้ายทำลายปอดคุณ

1. มะเร็งปอด

2. ถุงลมโป่งพอง

3. วัณโรค

4. ภูมิแพ้

## ปอดไม่ใช่ถังขยะ

ไม่อยากให้ปอดถูกทำลาย เลิกสูบบุนหรีตั้งแต่วันนี้



## รูปภาพกิจกรรม สถานที่เขตปลอดบุหรี่ ในเขตอบต.ศรีสำราญ

