

โทษและอันตรายของบุหรี่

สรุปให้ได้ใจความ
เข้าใจเร็ว
จำได้นาน

ชื่อ-สกุล

วันที่



จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถสรุปจับใจความสำคัญของเรื่อง
โทษและอันตรายของบุหรี่ได้อย่างถูกต้อง



อ่านบทความต่อไปนี้

บุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลายชนิด และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรของคนไทยและคนทั่วโลก ครวันบุหรี่ยังมีสารเคมีอันตรายมากกว่า 7,000 ชนิด โดยอย่างน้อย 70 ชนิด เป็นสารก่อมะเร็ง เมื่อสูบบุหรี่ สารเหล่านี้จะเข้าสู่ร่างกายและทำลายอวัยวะต่าง ๆ อย่างช้า ๆ

การสูบบุหรี่ทำร้ายปอด ทำให้เกิดโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง มะเร็งปอด และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น หัวใจวาย หลอดเลือดสมองตีบหรือแตก เพราะสารนิโคตินทำให้หลอดเลือดหดตัว ความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดแข็งตัวง่ายขึ้น

บุหรี่ยังส่งผลกระทบต่อระบบอื่น ๆ ของร่างกาย เช่น ทำให้แผลหายช้า ภูมิคุ้มกันลดลง เสี่ยงต่อเบาหวาน ชีวิตเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ และส่งผลเสียต่อผิวพรรณ ทำให้แก่ก่อนวัย

นอกจากผู้สูบแล้ว คนใกล้ชิดที่ได้รับควันบุหรี่ยังมีสองก็มีความเสี่ยงต่อโรคเดียวกัน โดยเฉพาะเด็ก สตรีมีครรภ์ และผู้สูงอายุ

การเลิกบุหรี่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดในร่างกายจะค่อย ๆ ฟื้นฟู เริ่มดีขึ้นตั้งแต่วันแรกที่เลิก และยังเลิกเร็ว ยิ่งลดความเสี่ยงต่อโรคร้ายแรงในอนาคตได้มาก

ที่มา : องค์การอนามัยโลก (WHO) / กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (ปรับปรุง)

บุหรี่ทำร้ายร่างกายอย่างไร?



ปอดและระบบทางเดินหายใจ

เสี่ยงต่อมะเร็งปอด, ปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD), หลอดลมอักเสบเรื้อรัง, หายใจลำบาก



หัวใจและหลอดเลือด

เพิ่มความเสี่ยงหัวใจวาย, หลอดเลือดสมองตีบ/แตก, ความดันโลหิตสูง, หลอดเลือดแข็งตัว



มะเร็งหลายชนิด

เช่น มะเร็งช่องปาก, ลำคอ, หลอดอาหาร, กระเพาะปัสสาวะ, ตับอ่อน, ไต และมะเร็งเม็ดเลือดขาว



สมองและระบบประสาท

เสี่ยงต่ออัมพาต, ความจำลดลง, สมาธิสั้น, เพิ่มความเสี่ยงโรคสมองเสื่อม



อันตรายต่อคนใกล้ชิด

ควันบุหรี่ยังมีสารเคมีอันตรายทำให้เด็กหอบหืด, หูชั้นกลางอักเสบ, เสี่ยงติดเชื้อทางเดินหายใจ และเสี่ยงเสียชีวิตกะทันหัน



สิ้นเปลืองเงินและคุณภาพชีวิตลดลง

เสียค่าใช้จ่ายโดยใช้เหตุ และต้องสูญเสียรายได้จากการเจ็บป่วย

ขั้นตอนการสรุปจับใจความ

1

อ่านอย่างตั้งใจ



อ่านบทความทั้งหมด 1-2 รอบ
ทำความเข้าใจเนื้อหา

เขียนคำหรือวลีที่สำคัญ (Key Words) ที่พบในบทความ อย่างน้อย 5 คำ

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

2

หาประเด็นสำคัญ



ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร
ทำไม อย่างไร
(5WH1H)

ใคร (Who)

ทำอะไร (What)

ทำไม (Why)

อย่างไร / ส่งผลอย่างไร (How)

3

จัดลำดับความสำคัญ



เลือกใจความสำคัญที่สุด
รองลงมา และรายละเอียด
สนับสนุน

ใจความสำคัญ (Main Idea)

รายละเอียดสนับสนุน (Supporting Details)

1. _____
2. _____
3. _____

• _____
• _____
• _____

4

เขียนสรุปด้วยสำนวนของตนเอง



สรุปสั้น กระชับ ได้ใจความ
ใช้ภาษาของตัวเอง

สรุปใจความสำคัญของเรื่อง “โทษและอันตรายของบุหรี่” (เขียนไม่เกิน 6-8 บรรทัด)



คิดต่อ ยิ่งเข้าใจ

1. จากบทความนี้ สิ่งที่คุณได้เรียนรู้คืออะไร?

2. หากคุณหรือคนใกล้ชิดต้องการเลิกบุหรี่ยังไง
คุณจะให้คำแนะนำอย่างไร?

3. คุณจะนำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์
ในชีวิตประจำวันอย่างไร?

