

# โทษและอันตรายของบุหรี่

สรุปให้ได้ใจความ  
เข้าใจเร็ว  
จำได้นาน

ชื่อ-สกุล .....

วันที่ .....

## จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถสรุปจับใจความสำคัญของเรื่องโทษและอันตรายของบุหรี่ได้อย่างถูกต้อง

### อ่านบทความต่อไปนี้

บุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลายชนิด และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรของคนไทยและคนทั่วโลก ควันบุหรี่ยังมีสารเคมีอันตรายมากกว่า 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

นอกจากผู้สูบบุหรี่แล้ว คนใกล้ชิดที่ได้รับควันบุหรี่มือสองก็มีความเสี่ยงต่อโรคเดียวกัน โดยเฉพาะเด็ก สตรีมีครรภ์ และผู้สูงอายุ

การเลิกบุหรี่เป็นสิ่งที่ดีที่สุด ร่างกายจะค่อย ๆ ฟื้นฟู เริ่มดีขึ้นตั้งแต่วันแรกที่เลิก และยังเลิกเร็ว ยิ่งลดความเสี่ยงต่อโรคร้ายแรงในอนาคตได้มาก

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

### บุหรี่ยังทำร้ายร่างกายอย่างไร?



**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**  
ควันบุหรี่ยมือสองทำให้เด็กหอบหืด, 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 (5WH)

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 หากคุณหรือคนใกล้ชิดต้องการเลิกบุหรี่ย  
คุณจะให้คำแนะนำอย่างไร?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 คุณจะนำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์  
ในชีวิตประจำวันอย่างไร?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_