พิษร้ายควันบุหรี่ ภัยเงียบใกล้ตัวคุณ

พิษร้ายควันบุหรี่ ภัยเงียบใกล้ตัวคุณ

หลายคนอาจมองข้ามพิษภัยของ “บุหรี่” ภัยเงียบใกล้ตัวที่แฝงความน่ากลัวมายังตัวคุณและคนรอบข้างอย่างไม่รู้ตัว องค์การอนามัยโลก (WHO) เผยข้อมูลที่น่าตกใจว่า ในควันบุหรี่ เต็มไปด้วยนิโคติน (สารเสพติด) สารเคมี 7,000 ชนิด สารพิษมากกว่า 250 ชนิด และสารก่อมะเร็ง มากกว่า 70 ชนิด ยิ่งสูบบุหรี่นานเท่าไร ก็ยิ่งเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บที่บั่นทอนชีวิตให้สั้นลง อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อคนรอบข้าง (Second Hand Smoker) ถึงแม้จะไม่ได้สูบเองก็ตาม แต่พิษร้ายจากควันของบุหรี่สามารถสร้างความอันตรายไม่ต่างกับสูบด้วยตัวเอง

โดยเฉพาะหญิงมีครรภ์ ทารก และเด็กควรหลีกเลี่ยงไม่อยู่ใกล้ชิดผู้สูบบุหรี่หรือสิ่งแวดล้อมที่มีควันบุหรี่ เพราะจะทำให้เลือดผ่านรกได้น้อย ส่งผลต่อทารกในครรภ์ ทำให้ได้รับสารอาหารน้อยลงกว่าปกติ เสี่ยงต่อการแท้งบุตร หรือทำให้ทารกแรกคลอดตัวเล็กมีน้ำหนักน้อยลง และปริมาณออกซิเจนที่จะเข้าสู่สมองลดลง หากนิโคตินสามารถแทรกซึมผ่านเข้าไปในรกได้จะส่งผลกระทบต่อสมองของทารกในครรภ์ทำให้มีผลต่อสติปัญญาและพฤติกรรมเด็กอีกด้วย

ในควันบุหรี่มีสารนิโคติน

ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง เป็นหนึ่งในโรคร้ายคร่าชีวิตให้ถึงแก่ความตายได้ และกลายเป็นปัญหาหลักๆ ในการสูญเสียประชากรของสังคม นอกจากโรคมะเร็งก็ยังมีโรคร้ายอื่นๆ ที่เกิดจากควันบุหรี่ได้เช่นกัน ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง อีกทั้งยังเพิ่มความถี่ความรุนแรงให้กับอาการหอบหืด และภาวะการตายฉับพลันในทารกแรกเกิด เป็นต้น

โทษของควันบุหรี่ แบ่งออกเป็น

- ควันบุหรี่มือหนึ่ง คือควันที่ผู้สูบดูดเข้าสู่ร่างกายด้วยตนเอง
- ควันบุหรี่มือสอง คือควันที่ผู้สูบพ่นออกมาและฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศทำให้ผู้ที่อยู่โดยรอบที่สูดดมเข้าไปและได้รับสารพิษ
- ควันบุหรี่มือสาม เป็นควันที่ตกค้างอยู่ตามสถานที่ต่างๆ เฟอร์นิเจอร์ สิ่งของ เสื้อผ้า และวัตถุอื่นๆ ทำให้สารพิษเกาะติดอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการสูบบุหรี่ ส่งผลเสียต่อผู้อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้น

โรคร้ายที่มากับบุหรี่ 1. มะเร็ง 2. ถุงลมโป่งพอง 3. ปอดบวม 4. โรคหัวใจและหลอดเลือด 5. โรคเบาหวาน

- สารพิษในควันบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเกือบทุกชนิด เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งลำไส้ใหญ่
- การสูบบุหรี่เพียงไม่กี่มวนต่อวัน ส่งผลให้หัวใจและหลอดเลือดเสียหาย โดยพบว่าผู้เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจประมาณ 20% มีความเชื่อมโยงกับการสูบบุหรี่โดยตรง
- ผู้ที่สูบบุหรี่มากกว่า 2 ซองต่อวัน ติดต่อกันนานกว่า 15 ปี ควรเข้ารับการตรวจมะเร็งปอด หากตรวจในระยะแรกมีโอกาสรักษาให้หายขาดได้

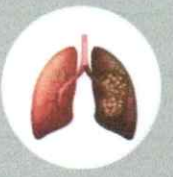
บุหรี่มีสารเคมีและสารพิษรวมกันมากกว่า 4,000 ชนิด รวมถึงมีสารก่อมะเร็งอีกมากกว่า 60 ชนิด ยิ่งสูบบุหรี่ในปริมาณมากและสูบติดต่อกันเป็นเวลานาน ย่อมเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคร้ายมากมาย ทั้งมะเร็ง ถุงลมโป่งพอง ปอดบวม โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงโรคเบาหวาน

ควันบุหรี่ ควันพิษที่เป็นภัยต่อเด็ก และสิ่งแวดล้อม

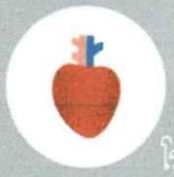
บ้านควรเป็นที่ปลอดภัยสำหรับสมาชิกในครอบครัว เพื่อสุขภาพที่ดี ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ไม่สูบใกล้เด็ก และหญิงตั้งครรภ์ เนื่องจากจะมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ และเสี่ยงทารกแรกเกิดน้ำหนักตัวน้อย คลอดก่อนกำหนด และเกิดอาการไหลตายในเด็กสูง

ควันบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของโรค...

ระบบทางเดินหายใจ



โรคปอดเรื้อรัง



โรคหัวใจ

ทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย

โรคมะเร็ง

โรคแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์

วิธีป้องกันอันตรายจากควันบุหรี่

เมื่อต้องออกไปข้างนอก เตรียมหน้ากากอนามัยหรือผ้าปิดจมูกไปด้วยทุกครั้ง

ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ไม่สูบบุหรี่ใกล้เด็กหรือคนท้อง

พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัว ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เด็ก

จากข้อมูลพบว่าเด็กที่อายุน้อยกว่า 5 ปี มักเจ็บป่วยด้วยโรคทางเดินหายใจ หากสมาชิกในบ้านสูบบุหรี่ จึงขอเชิญชวนพ่อแม่ และผู้ปกครองร่วมกันทำ "บ้านปลอดบุหรี่" เพื่อปกป้องสุขภาพให้แก่ลูกหลานของเรา

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

Content : นพ.พิเศษ พญ.นัยนา เนียะบันทร
รองผู้อำนวยการด้านการแพทย์
Design : ประชาสัมพันธ์และการสื่อสาร
Credit Picture : www.pngtree.com

ผลดีจากการเลิกสูบบุหรี่
เกิดขึ้นเกือบจะทันทีหลังเลิกสูบ

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)
36/2 ซอยประดิษฐ์ 10 ถนนประดิษฐ์ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830
http://www.ashthailand.or.th

uitline 1600
สสส