

## ผลเสียที่เกิดจากบุหรี่

### ผลเสียต่อสุขภาพของ **ผู้สูบเอง**

เกิดขึ้นได้ทุกระบบในร่างกาย ตั้งแต่หัวใจจรดเท้า เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด มะเร็งต่างๆ กุญแจปองพอง โรคปอด หอบหืด ไอเรื้อรัง ภูมิแพ้ หลอดลมอักเสบ หูน้ำหนวก ต้อกระจก โรคในช่องปาก มีกลิ่นตัว กลิ่นปาก นิ้วและเล็บ สีน้ำตาล-เหลือง โรคทางเดินอาหาร กระดูกพรุน ข้อเสื่อม ข้ออักเสบ รูมาตอยด์ อัมพฤกษ์ อัมพาต เกิดความผิดปกติของอารมณ์ แก่ก่อนวัย มีริ้วรอยเหี่ยวย่นบนผิวหนัง แผลหายช้า ใบหน้าซูบซีด เป็นหมัน เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ



### ผลเสียต่อสุขภาพของ **คนรอบข้าง** จากการได้รับควันบุหรี่มือสอง

บุคคลรอบข้างๆ จะได้รับสารพิษต่างๆ ในควันบุหรี่ และมีโอกาสเกิดโรคได้เช่นเดียวกับผู้สูบบุหรี่

- ในสตรีมีครรภ์ ไม่ว่าจากควันบุหรี่มือหนึ่งหรือมือสอง มีผลทำให้ทารกน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัมหรือน้อยกว่าเกณฑ์คลอดก่อนกำหนด เกิดภาวะแทรกซ้อนกับเด็กในครรภ์ ทำให้เกิดการเสียชีวิตและพิการได้สูง นอกจากนั้นนิโคตินที่แม่ได้รับจากควันบุหรี่ออกทางน้ำนมได้ ส่งผลให้เด็กได้รับนิโคตินด้วย

- ในเด็กเล็ก ทำให้เป็นหวัดบ่อยขึ้นเป็นหูน้ำหนวก หิดกำเริบ และอาจมีพัฒนาการล่าช้า



# 10 เคล็ดลับเลิกบุหรี่

1.

**หาที่ปรึกษา** พยายามขอคำปรึกษาจากคนที่เลิกหรือขอคำแนะนำจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2.

**หากำลังใจ** บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจเลิกสูบเพื่อเป็นกำลังใจ

3.

**หาเป้าหมาย** วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรห่างเกิน 1 ปี

4.

**ไม่รอช้า** ควรเตรียมตัวให้พร้อมทั้งอุปกรณ์เกี่ยวกับบุหรี่ที่พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มักทำร่วมกับคนสูบบุหรี่

5.

**ไม่หวั่นไหว** เมื่อถึงวันลงมือควรเตือนตนเองด้วยความอดทน ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบ

6.

**ไม่กระตุ้น** ระหว่างเลิกสูบหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้อยากสูบ เช่น งดกาแฟ งดแอลกอฮอล์

7.

**ไม่หมกมุ่น** เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบบุหรี่ให้หยุดพักผ่อนคลายเครียด โดยการพูดคุยกับเพื่อนระลึกคนที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

8.

**ไม่ขี้เหนียว** หากิจกรรมต่างๆ ทำหรือออกกำลังกายเพื่อให้สมองปลอดโปร่ง

9.

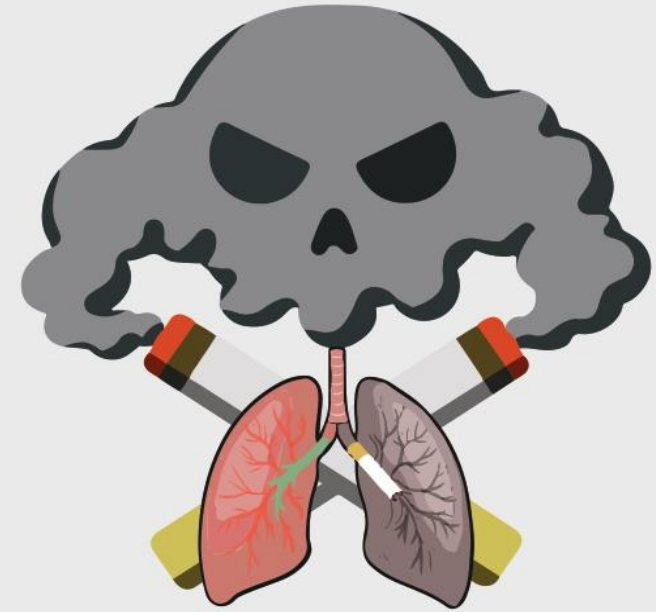
**ไม่ท้อถอย** อย่าคิดว่าการกลับไปสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะอาจทำให้หวนกลับไปสูบบุหรี่อีกได้

10.

**ไม่ท้อแท้** หากผลกลับไปสูบบุหรี่ไม่ได้หมายถึงคุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุง

เรียนรู้ไปด้วยกัน

# พิษภัย... **บุหรี่**



**โรงพยาบาลรัฐบุรุษรักษ์อุดรธานี**

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



☎ 0-4229-5760

☎ 0-4229-5755

🌐 [www.tyrod.go.th](http://www.tyrod.go.th)

สายด่วนยาเสพติด **1165**

# มารู้จัก สารพิษร้ายในควันบุหรี่

โทษจากบุหรี่เกิดจากสารประกอบในควันบุหรี่ ควันบุหรี่จะมีสารประกอบต่างๆ มากกว่า 4,000 ชนิด สารประกอบเหล่านี้บางชนิดมีคุณสมบัติให้โทษต่อร่างกาย สารแต่ละชนิดสามารถก่อโรคได้แตกต่างกันไป พบว่ามีสารมากกว่า 50 ชนิดในควันบุหรี่ที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งในสัตว์และในคน การสูบบุหรี่เพียง 1 ซองต่อวัน ผู้สูบจะต้องสูบบุหรี่มากกว่า 70,000 ครั้งต่อปี ทำให้เนื้อเยื่อในช่องปาก จมูก ช่องคอ และหลอดลมสัมผัสกับควันบุหรี่ตลอดเวลา เนื้อเยื่อที่สัมผัสกับควันบุหรี่โดยตรงจะมีโอกาสเป็นมะเร็งมากกว่า เช่น เนื้อเยื่อของหลอดลม สำหรับอวัยวะอื่นๆ ที่ไม่สัมผัสกับควันบุหรี่จะมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งจากสารในควันบุหรี่ที่ถูกดูดซึมผ่านกระแสเลือด

## คาร์บอน

สารคาร์บอนจะจับอยู่ที่ปอด และรวมตัวกับฝุ่นละอองที่สูดเข้าไป ทำให้เกิดการระคายเคือง อันเป็นสาเหตุของการไอและก่อให้เกิดมะเร็งปอดและโรคถุงลมโป่งพอง

## นิโคติน

สารพิษตัวร้ายที่อยู่ในระยะออกฤทธิ์กระตุ้นสมองและระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจและชีพจรเต้นเร็ว และทำให้หนักกว่าปกติ แต่ระยะต่อมาจะมีฤทธิ์กดระบบประสาท ทำให้หลอดเลือดตีบลง และเกิดโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจและความดันโลหิตสูง

## โซนาไมด์

ใช้เป็นยาเบื่อหนู ถ้าได้รับสารนี้มาก จะทำให้หัวใจเป็นอัมพาตและหยุดหายใจได้

## ไนโตรเจนไดออกไซด์

สาเหตุของโรคถุงลมโป่งพอง โดยจะไปทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมส่วนปลายและถุงลม

## แอมโมเนีย

ใช้ในการปรุงแต่งรสชาติและช่วยให้นิโคตินดูดซึมเข้าสู่สมองและประสาทเร็วขึ้น มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูกและหลอดลมอักเสบ

## แคดเมียม

มีผลกระทบต่อตับไตและสมอง ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอดและมะเร็งต่อมลูกหมาก

## บุหรี่ = ยาเสพติด

## คาร์บอนมอนอกไซด์

เป็นก๊าซที่เกิดจากการเผาไหม้ชนิดเดียวกับที่พ่นออกจากท่อไอเสียรถยนต์ ซึ่งจะขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้ผู้สูบบุหรี่ได้รับออกซิเจนน้อยลงไม่ต่ำกว่าร้อยละ 10-15 ร่างกายจึงต้องสร้างเม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้น ทำให้เลือดข้นและหนืดมากขึ้น หัวใจต้องเต้นเร็วและทำงานมากขึ้น

## ไฮโดรเจนไซยาไนด์

ก่อให้เกิดอาการไอ มีเสมหะ ปวดศีรษะ และคลื่นไส้อาเจียน เป็นพิษที่ใช้ในการทำสงคราม โดยสารไนเตรทในบุหรี่เป็นตัวการทำให้เกิดสารชนิดนี้ และเป็นตัวสกัดกั้นเอนไซม์ที่เกี่ยวกับการหายใจหลายตัว ทำให้เกิดความผิดปกติของการเผาผลาญพลังงานที่กล้ามเนื้อหัวใจและที่ผนังหลอดเลือด