



พิษภัยบุหรี่



ที่ปรึกษา อาจารย์ วิลา ตั้งปณิธานติ
ผู้เรียบเรียง อารยา ทาอุปละ
งานพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ



เอกสารอ้างอิง

ประภิต วาทีสาธกกิจ. (2548). 50 คำถามสำหรับ
ผู้สูบบุหรี่และผู้ไม่สูบบุหรี่. (พิมพ์ครั้งที่ 3).
กรุงเทพ : มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. (2547). ควันบุหรี่
มือสอง : ภัยจากบุหรี่ที่เราไม่ได้สูบ.กรุงเทพ :
โรงพิมพ์พิมพ์ดี
มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. Smart วารสารเพื่อ
คนรุ่นใหม่ไม่สูบบุหรี่ปีที่ 6 ฉบับที่ 63 เมษายน 2548
มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. (2548).
บ้านปลอดบุหรี่.
วารกรณ์ ภูมิสวัสดิ์และคณะ. (2546). แนวทาง
เวชปฏิบัติเพื่อรักษาผู้ติดบุหรี่. กรมการแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข



อาคารสมเด็จพระเทพรัตน์



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

270 ถนนพระราม 6 แขวงทุ่งพญาไท
เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2354-7308-10

การสูบบุหรี่ไม่ได้ทำให้เกิดโรครันทันทีทันใด
แต่สารพิษจะสะสมในร่างกายและก่อให้เกิดโรครขึ้น
ในอีก 20-30 ปีข้างหน้า ซึ่งบุหรี่สูบแล้วติดง่ายแต่
เลิกยาก ดังนั้นการไม่ลองสูบบุหรี่จึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุด
สำหรับผู้สูบบุหรี่ติดแล้วต้องการเลิก แรงจูงใจ
และความตั้งใจในการเลิกเป็นเรื่องที่สำคัญ

มีคำถามหรือต้องการคำแนะนำในการเลิกบุหรี่

โทร. 02-201-2521

เวลา 10.00-14.00 น. ในวันราชการ

No Smoking



พิษภัย บุหรี่

จากหลักฐานทางการแพทย์พบว่า การสูบบุหรี่ เป็นสาเหตุของการป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควรที่สามารถป้องกันได้ เนื่องจากเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพที่สำคัญของมนุษย์ ในแต่ละปีมีคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ปีละประมาณ 52,000 คน หรือชั่วโมงละ 6 คน โดยจะเสียชีวิตด้วยโรคเส้นเลือดหัวใจตีบเป็นอันดับ 1 รองลงมาคือ มะเร็งปอดและถุงลมโป่งพอง รวมทั้งการสูบบุหรี่ทำให้สมรรถภาพทางร่างกายเสื่อมเร็วกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 10 ปี โดยมีผลทำให้สมองเสื่อม ไบหน้ำเหี่ยว ริมฝีปากและเหงือกดำ เล็บเหลือง มีกลิ่นปาก รับรู้กลิ่นและรสได้น้อย เบื่ออาหาร ใจสั่น แผลในกระเพาะอาหาร ท้องอืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ และแก่เร็ว



ใบบุหรี่ 1 มวน เมื่อเกิดการเผาไหม้จะก่อให้เกิดสารเคมีมากกว่า 4,000 ชนิด และมีสารก่อมะเร็งมากกว่า 60 ชนิด



- นิโคติน** เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดและทำให้เกิดโรคหัวใจ
- ทาร์หรือน้ำมันดิน** เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอด หลอดลมอักเสบเรื้อรัง เสมหะมาก หายใจไม่สะดวก
- คาร์บอนมอนอกไซด์** เป็นก๊าซชนิดเดียวกับที่พ่นออกจากท่อไอเสียรถยนต์ ก๊าซนี้จะขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ผู้สูบบุหรี่จึงได้รับออกซิเจนน้อยลง ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และทำงานหนักมากขึ้น ส่งผลให้เหนื่อยง่าย
- ไฮโดรเจนไดออกไซด์** เป็นก๊าซพิษที่ทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมส่วนต้น ทำให้ไอเรื้อรัง มีเสมหะและหลอดลมอักเสบเรื้อรัง
- ไนโตรเจนไดออกไซด์** เป็นก๊าซที่ทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมส่วนปลายและถุงลมปอด จึงเป็นสาเหตุของโรคถุงลมโป่งพอง
- แอมโมเนีย** มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ ไอ และมีเสมหะมาก
- สารกัมมันตรังสี** โพลONIUM 210 เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอด
- ฟอร์มาลดีไฮด์** ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อดวงตา เยื่อบุจมูกและทางเดินหายใจ
- ไซยาไนด์** เป็นสารพิษอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งถ้าได้รับในปริมาณมาก จะทำให้หัวใจเป็นอัมพาต และเกิดการหยุดหายใจได้
- สารปรอท** เป็นสารโลหะที่ทำให้เกิดอาการมือสั่น ความจำเสื่อมและโรคไต

- สารตะกั่ว** เป็นสารโลหะที่ทำลายสมอง ไต ระบบประสาท และเม็ดเลือดแดง ซึ่งสามารถดูดซึมเข้าทางผิวหนังได้ โดยเฉพาะเด็กจะดูดซึมได้ดี ทำให้ยับยั้งการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง
- นิกเกิล** ทำให้ระบบทางเดินหายใจติดขัดง่ายขึ้น
- สไตรีน** มีผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ เมื่อยล้า อ่อนเพลียและซึมเศร้า

นอกจากผลเสียต่อสุขภาพที่เกิดกับผู้สูบบุหรี่โดยตรงแล้ว ยังก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของผู้ใกล้ชิด หรือเรียกว่า **ผู้สูบบุหรี่มือสอง**



การสูบบุหรี่มือสอง คือ การที่เราอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีควันบุหรี่จากผู้อื่นสูบบุหรี่ออกมาและควันจากบุหรี่ที่จุดไว้ ซึ่งควันบุหรี่จะมีผลต่อบุคคลข้างเคียงดังนี้

- เด็ก** ทำให้ป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ โรคหลอดลมอักเสบ หอบหืด ทอนซิลอักเสบ ปอดบวม และหูชั้นกลางอักเสบ
- หญิงตั้งครรภ์** น้ำหนักตัวขณะตั้งครรภ์น้อยกว่าปกติ มีโอกาสแท้ง คลอดก่อนกำหนด ตกเลือดระหว่างคลอดและหลังคลอดมากเป็น 2 เท่า ทารกแรกคลอดน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ
- คู่สมรสของผู้ที่สูบบุหรี่** มีโอกาสเป็นมะเร็งมากกว่าคู่สมรสของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 2 เท่า มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ 3 เท่า และเสียชีวิตเร็วกว่าปกติ
- บุคคลทั่วไป** ควันบุหรี่ทำให้ระคายเคืองตา คัดจมูก น้ำมูกไหล ปวดศีรษะ โดยเฉพาะคนที่ เป็นโรคหัวใจ หอบหืด จะมีอาการมากขึ้น