

ผลเสียที่เกิดจากบุหรี่

ผลเสียต่อสุขภาพของ **ผู้สูบบุหรี่**

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



ผลเสียต่อสุขภาพของ **คนรอบข้าง**

จากการได้รับควันบุหรี่มือสอง

บุคคลรอบข้างๆ จะได้รับสารพิษต่างๆ ในควันบุหรี่ และมีโอกาสเกิดโรคได้เช่นเดียวกับผู้สูบบุหรี่

- ในสตรีมีครรภ์ ไม่ว่าจะจากควันบุหรี่มือหนึ่งหรือมือสอง มีผลทำให้ทารกน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัมหรือน้อยกว่าเกณฑ์คลอดก่อนกำหนด เกิดภาวะแทรกซ้อนกับเด็กในครรภ์ ทำให้เกิดการเสียชีวิตและพิการได้สูง นอกจากนั้นนิโคตินที่แม่ได้รับจากควันบุหรี่ออกทางน้ำนมได้ ส่งผลให้เด็กได้รับนิโคตินด้วย
- ในเด็กเล็ก ทำให้เป็นหวัดบ่อยขึ้น เป็นหนูน้ำหนก หิดกำเริบ และอาจมีพัฒนาการล่าช้า

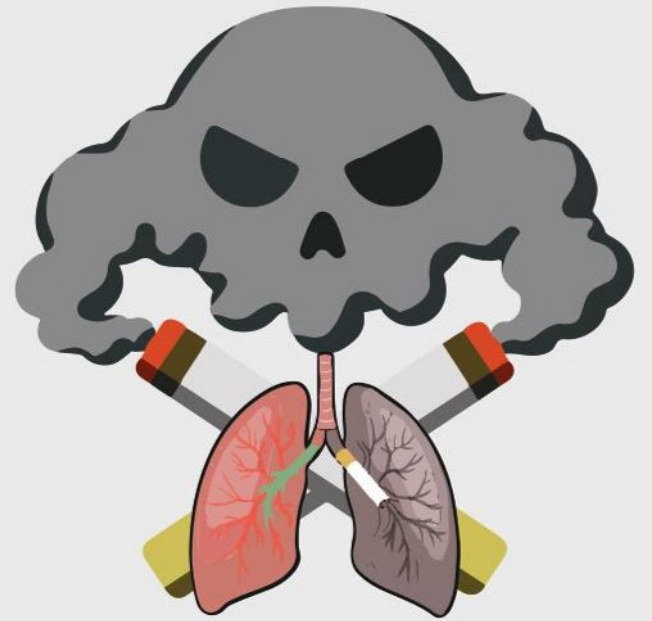


10 เคล็ดลับเลิกบุหรี่

- 1. หาที่ปรึกษา** พยายามขอคำปรึกษาจากคนที่เลิกหรือขอคำแนะนำจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- 2. หากำลังใจ** บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจเลิกสูบเพื่อเป็นกำลังใจ
- 3. หาเป้าหมาย** วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรห่างกันเกินไป
- 4. ไม่รอช้า** ควรเตรียมตัวให้พร้อมทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ที่พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มักทำร่วมกับคนสูบบุหรี่
- 5. ไม่หั่นใจ** เมื่อถึงวันลงมือควรตั้งมั่นด้วยความอดทน ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบ
- 6. ไม่กระตุ้น** ระหว่างเลิกสูบหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้อยากสูบ เช่น งดกาแฟ งดแอลกอฮอล์
- 7. ไม่ทบทวน** เมื่อรู้สึกเครียดอย่าสูบบุหรี่ให้หยุดพักผ่อนคลายเครียด โดยการพูดคุยกับเพื่อน-ระลึกคนที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ
- 8. ไม่บึ้งตึ้ง** หากิจกรรมต่างๆ ทำหรือออกกำลังกายเพื่อให้สมองปลอดโปร่ง
- 9. ไม่ท้อถอย** อย่าคิดว่าการกลับไปสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะอาจทำให้หวนกลับไปสูบบุหรี่อีกได้
- 10. ไม่ท้อแท้** หากผลกลับไปสูบบุหรี่ไม่ได้หมายถึงคุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุง

เรียนรู้ไปด้วยกัน

พิษภัย... **บุหรี่**



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

แอมโมเนีย

ใช้ในการปรุงแต่งรสชาติและช่วยให้นิโคตินดูดซึมเข้าสู่สมองและประสาทเร็วขึ้น มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูกและหลอดลมอักเสบ

ไนโตรเจนไดออกไซด์

สาเหตุของโรคถุงลมโป่งพอง โดยจะไปทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมส่วนปลายและถุงลม

แคดเมียม

มีผลกระทบต่อตับไตและสมอง ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอดและมะเร็งต่อมลูกหมาก

นิโคติน

สารพิษตัวร้ายที่อยู่ในระยะออกฤทธิ์กระตุ้นสมองและระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจและชีพจรเต้นเร็ว และทำให้หนักกว่าปกติ แต่ระยะต่อมาจะมีฤทธิ์กดระบบประสาท ทำให้หลอดเลือดตีบลงและเกิดโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจและความดันโลหิตสูง

บุหรี่ = ยาเสพติด

คาร์บอนมอนอกไซด์

เป็นก๊าซที่เกิดจากการเผาไหม้ชนิดเดียวกับที่พ่นออกจากท่อไอเสียรถยนต์ ซึ่งจะขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้ผู้สูบบุหรี่ได้รับออกซิเจนน้อยลงไม่ต่ำกว่าร้อยละ 10-15 ร่างกายจึงต้องสร้างเม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้น ทำให้เลือดข้นและหนืดมากขึ้น หัวใจต้องเต้นเร็วและทำงานมากขึ้น

ไอโตรเจนไซยาไนด์

ก่อให้เกิดอาการไอ มีเสมหะ ปวดศีรษะ และคลื่นไส้ อาเจียน เป็นพิษที่ใช้ในการทำสงคราม โดยสารไนเตรทในบุหรี่เป็นตัวการทำให้เกิดสารชนิดนี้ และเป็นตัวสกัดกั้นเอนไซม์ที่เกี่ยวกับการหายใจหลายตัว ทำให้เกิดความผิดปกติของการเผาผลาญพลังงานที่กล้ามเนื้อหัวใจและที่ผนังหลอดเลือด

โซนาโนด์

ใช้เป็นยาเบื่อหนู ถ้าได้รับสารนี้มาก จะทำให้หัวใจเป็นอัมพาตและหยุดหายใจได้