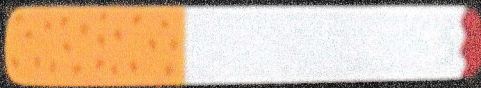


โทษของบุหรี่

ยิ่งสูบยิ่งป่วยโรคร้าย

ตายไว
ไม่รู้ตัว

www.kapook.com



การสูบบุหรี่ 1 มวน
จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

ควันบุหรี่ เต็มไปด้วย...

นิโคติน (สารเสพติด), สารเคมี 7,000 ชนิด,
สารพิษ มากกว่า 250 ชนิด และสารก่อมะเร็ง
มากกว่า 70 ชนิด



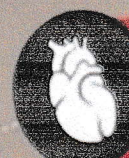
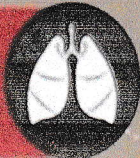
สูบบุหรี่... แล้วได้อะไร ?

หลอดเลือดสมอง
ตีบ-แตก-ตัน



มีโอกาส
ตาบอดถาวร

โรคปอด
และระบบทางเดินหายใจ



โรคหัวใจ
และหลอดเลือด

โรคระบบ
ทางเดินอาหาร



โรคระบบ
ทางเดินปัสสาวะ

เสื่อมสมรรถภาพ
ทางเพศ



โรคเกี่ยวกับกระดูก
และกล้ามเนื้อ

หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงแท้ง
ลูกในครรภ์เสี่ยงตาย



สารพัดโรคมะเร็ง
และอาการทางร่างกายอื่นๆ
เช่น แก้ว ปากเหม็น ฟันดำ ฯลฯ



เลิกบุหรี่... คุณก็ทำได้

ตั้งใจ

มีเป้าหมาย

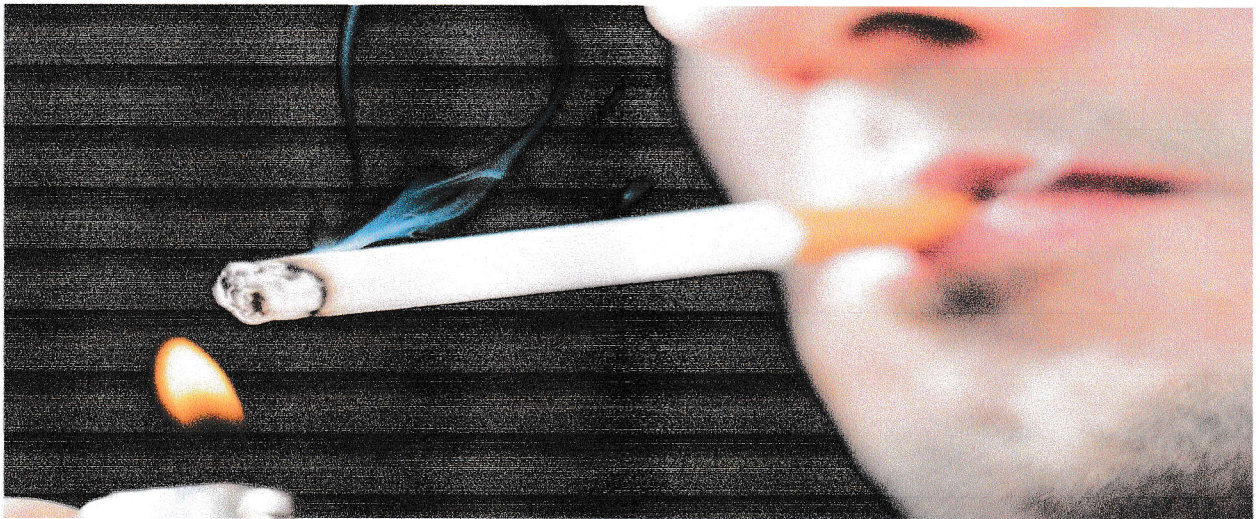
ไม่รอช้า

ไม่ท้อแท้

ไม่ยอมแพ้

ข้อมูลจาก สสส., ศูนย์ข้อมูลพิษวิทยา กระทรวงสาธารณสุข, ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ, kanichanaplek.or.th, smnhealth.net

5 โรคร้ายที่มากับบุหรี่



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

บุหรี่ยังมีสารเคมีและสารพิษรวมกันมากกว่า 4,000 ชนิด รวมถึงมีสารก่อมะเร็งอีกมากกว่า 60 ชนิด ยิ่งสูบบุหรี่ในปริมาณมากและสูบลึกติดต่อกันเป็นเวลานาน ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคร้ายมากมาย ทั้งมะเร็ง ถุงลมโป่งพอง ปอดบวม โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงโรคเบาหวาน

1. มะเร็ง

จากสถิติในประเทศไทย มะเร็งปอดเป็นมะเร็งที่พบบ่อยเป็นอันดับ 2 ในผู้ชาย อันดับ 4 ในผู้หญิง และเป็นมะเร็งที่มีอัตราการเสียชีวิตเป็นอันดับ 1 เนื่องจากมักพบเมื่อเป็นระยะกระจายไปตามอวัยวะต่างๆ แล้ว โดยสาเหตุสำคัญของการเกิดมะเร็งปอด คือการสูบบุหรี่

นอกจากนี้สารพิษในควันบุหรี่ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเกือบทุกชนิด เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งลำไส้ใหญ่ ฯลฯ

ผู้ที่มีความเสี่ยงสูง หรือสูบบุหรี่มากกว่า 2 ซองต่อวัน ติดต่อกันนานกว่า 15 ปี ควรเข้ารับการตรวจเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ เพื่อดูว่าเป็นมะเร็งปอดหรือไม่ หากตรวจพบในระยะแรกมีโอกาสรักษาให้หายขาดได้

2. ถุงลมโป่งพอง

ภายในปอดของคนเราประกอบด้วยถุงลมเล็กๆ จำนวนมากมาย ทำหน้าที่ฟอกเลือด และถ่ายออกซิเจนให้เลือดดำ หากสูบบุหรี่จำนวนมากเป็นระยะเวลานาน คิวที่มีสารพิษจะไปทำลายผนังถุงลม ส่งผลให้เกิดภาวะถุงลมบวมอักเสบ และฉีกขาด ไม่สามารถฟอกเลือดได้ตามปกติ เมื่อไม่สามารถรับออกซิเจนได้เพียงพอ จะทำให้เกิดอาการหอบเหนื่อย

ผู้ป่วยถุงลมโป่งพองยังอาจพบอาการหัวใจเต้นเร็ว น้ำหนักลด เกิดภาวะซึมเศร้า และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน โรคถุงลมโป่งพองในระยะรุนแรงจะทำให้ผู้ป่วยทรมาณมาก เนื่องจากภาวะเหนื่อยมากจนต้องนอนติดเตียง หรือต้องได้รับออกซิเจนตลอดเวลา ดังนั้นหากผู้สูบบุหรี่มีอาการหายใจถี่ หรือเหนื่อยง่ายติดต่อกัน ควรรีบพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยก่อนที่โรคจะรุนแรง

3. ปอดบวม

โรคปอดบวม หรือปอดอักเสบ คือ ภาวะติดเชื้อในปอด จาก 2 สาเหตุ คือ ปอดอักเสบจากการติดเชื้อ เช่น เชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย และเชื้อรา และปอดอักเสบที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ เกิดจากการหายใจเอาสารที่ทำให้ระบบทางเดินหายใจระคายเคือง เช่น ฝุ่น สารเคมี โดยเฉพาะวันบุหรี่ยังมีอาการหายใจลำบาก ไม่สบายตัว บางกรณีอาจมีไข้ หรืออาการคล้ายเป็นหวัด เช่น ปวดศีรษะ หนาวสั่น ไอ และเจ็บคอ หากอาการรุนแรงอาจเจ็บหน้าอก อาเจียน และมีเสมหะปนเลือด

โรคปอดบวมมักพบในเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ หากการติดเชื้อรุนแรงอาจทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้ ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ รวมถึงได้รับวันบุหรี่ยาจากผู้อื่น

4. โรคหัวใจและหลอดเลือด

สารพิษในบุหรี่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจผิดปกติหวัะ และทำให้เส้นเลือดแดงตีบแคบ รวมถึงเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจหยุดพัก และขณะออกกำลังกาย

แม้สูบบุหรี่เพียงไม่กี่วันก็ส่งผลให้หัวใจและหลอดเลือดเสียหาย จากการศึกษาพบว่าผู้เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจประมาณ 20% มีความเชื่อมโยงกับการสูบบุหรี่โดยตรง โดยเฉพาะผู้ที่ทานยาคุมกำเนิดหรือเป็นโรคเบาหวาน หากสูบบุหรี่จะเพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน

5. โรคเบาหวาน

จากงานวิจัยของศูนย์การแพทย์ทางทหารเบอร์มิงแฮม (Birmingham) รัฐอลาบามา พบว่าอาสาสมัคร 22% ของกลุ่มคนที่สูบบุหรี่มีภาวะระดับน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดโรคเบาหวาน และ 17% ของกลุ่มอาสาสมัครที่ไม่เคยสูบบุหรี่เลย แต่ได้รับควันบุหรี่เสมอๆ เริ่มจะมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งเมื่อเทียบกับกลุ่มคนที่เคยสูบบุหรี่ และเลิกสูบไปแล้วกลับมีแค่เพียง 14% ส่วนกลุ่มที่ไม่สูบบุหรี่และไม่ได้รับควันสูบบุหรี่เลย มีเพียง 11.5%

จากผลการวิจัยนี้เองทำให้เห็นว่าบุหรี่และควันบุหรี่มีผลต่อน้ำตาลในเลือดและโรคเบาหวาน เนื่องจากสารพิษในบุหรี่ สามารถเข้าไปสะสมอยู่ที่ตับอ่อน ทำให้ตับอ่อนทำงานได้น้อยลง จนเกิดเป็นโรคเบาหวาน

นอกจากนี้ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่สูบบุหรี่มีแนวโน้มควบคุมโรคได้ยากและเกิดปัญหาเกี่ยวกับการใช้อินซูลินมากกว่าผู้ป่วยที่ไม่สูบบุหรี่ รวมถึงเสี่ยงเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคภัยแรงอื่นๆ เช่น โรคไต ปลายประสาทอักเสบ และเบาหวานขึ้นตา แพทย์จึงมักแนะนำให้ผู้ป่วยเลิกสูบบุหรี่ รับประทานอาหารไขมันต่ำ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รวมถึงรับประทานยาและพบแพทย์ตามนัดสม่ำเสมอ เพื่อช่วยลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

นอกจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่แล้ว โทษของบุหรี่ยังมีอีกมากมาย ส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายต่างๆ เช่น ฟันผุ ฟันมีคราบดำ มีกลิ่นปาก กลิ่นตัว เล็บเหลือง ทำให้ผิวหยาบกร้าน ผมหงอก และแก่ก่อนวัย ซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้สังคมและการใช้ชีวิตประจำวัน จนอาจต้องประสบกับภาวะซึมเศร้า หรือประสบกับโรคที่อาจคร่าชีวิตได้ในที่สุด