

ผลเสียที่เกิดจากบุหรี่

ผลเสียต่อสุขภาพของ **ผู้สูบเอง**

เกิดขึ้นได้ทุกระบบในร่างกาย ตั้งแต่หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งต่างๆ ถุงลมปอดพอง โรคปอด หอบหืด ไอเรื้อรัง ภูมิแพ้ หลอดลมอักเสบ ไข้หวัด วัณโรค คออักเสบ โรคโมซงปาก มีกลิ่นตัว กลิ่นปาก นิ้วและเล็บ สีน้ำตาล-เหลือง โรคทางเดินอาหาร กระดูกพรุน ข้อเสื่อม ข้ออักเสบ รูมาตอยด์ อัมพฤกษ์ อัมพาต เกิดความผิดปกติของอารมณ์ แก่ก่อนวัย มีริ้วรอยเหี่ยวย่นบนผิวหนัง แผลหายช้า ในน้ำขุ่นตืด เป็นหิน เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ผลเสียต่อสุขภาพของ **คนรอบข้าง** จากการได้รับควันบุหรี่มือสอง

บุคคลรอบข้างๆ จะได้รับสารพิษต่างๆ ในควันบุหรี่ และมีโอกาสเกิดโรคได้เช่นเดียวกับผู้สูบบุหรี่

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

- ในเด็กเล็ก ทำให้เป็นหวัดบ่อยขึ้น เป็นไข้หวัด หืดกำเริบ และอาจพัฒนาการล่าช้า

10 เคล็ดลับเลิกบุหรี่

1.

หาที่ปรึกษา พยายามขอคำปรึกษาจากคนที่เลิกสูบบุหรี่มาแล้วจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2.

หาตัวล่อใจ บอกคนใกล้ตัว ครอบครัวว่าตนตั้งใจเลิกสูบเพื่อเป็นการล่อใจ

3.

หาเป้าหมาย วางแผนและกำหนดรางวัลเมื่อเลิกสูบบุหรี่ได้ครบถ้วนตามที่กำหนดไว้

4.

ไม่อดใจ ควรเตรียมตัวให้พร้อมที่จะเจอการล่อใจจากบุหรี่ที่พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่เลิกทำ เช่น งดกินกาแฟ

5.

ไม่ดื่มเหล้า ยิ่งกับวันเลิกสูบบุหรี่แล้วไม่ควรดื่มเหล้า เพราะจะทำให้หงุดหงิด

6.

ไม่กระตุ้น ระหว่างเลิกสูบบุหรี่ให้งดการกระตุ้นที่ทำให้อยากสูบ เช่น งดกาแฟ งดออกกำลังกาย

7.

ไม่ท้อแท้ เมื่อรู้สึกท้อแท้ อย่าท้อแท้และอย่าเลิกสูบบุหรี่ เพราะการสูบบุหรี่จะทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม

8.

ไม่เครียด หากิจกรรมต่างๆ ทำเพื่อผ่อนคลายความเครียดให้สมองเบาลง

9.

ไม่ท้อแท้ อย่าคิดว่า การเลิกสูบบุหรี่เป็นเรื่องยาก ไม่มีใครทำได้ เพราะอาจทำได้ หากตั้งใจไม่สูบบุหรี่ได้

10.

ไม่ท้อแท้ หากเมื่อไหร่ที่เลิกสูบบุหรี่ได้ครบถ้วนตามที่กำหนดไว้แล้ว อย่าลืมดูแลสุขภาพให้แข็งแรงด้วย



เรียนรู้ไปด้วยกัน

พิษภัย... **บุหรี่**



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 และหลอดลมสัมผัสกับควันบุหรี่ยาวนานต่อเนื่อง เนื้อเยื่อที่สัมผัสกับควันบุหรี่โดยตรงจะมีโอกาสเป็นมะเร็งมากกว่า เช่น เนื้อเยื่อของหลอดลม สำหรับอวัยวะอื่นๆ ที่ไม่สัมผัสกับควันบุหรี่จะมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งจากสารในควันบุหรี่ที่ถูกดูดซึมผ่านกระแสเลือด

การ

สารการจะจับอยู่ที่ปอด และรวมตัวกับฝุ่นละอองที่สูดเข้าไป ทำให้เกิดการระคายเคือง อันเป็นสาเหตุของการไอและก่อให้เกิดมะเร็งปอดและโรคถุงลมโป่งพอง

นิโคติน

สารพิษตัวร้ายที่สุดในระยะออกฤทธิ์กระตุ้นสมองและระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจและชีพจรเต้นเร็ว และทำให้หิวน้ำกว่าปกติ แต่ระยะต่อมาจะมีฤทธิ์กดระบบประสาท ทำให้หลอดเลือดตีบลง และเกิดโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจและความดันโลหิตสูง

โซนาโนด์

โซนาโนด์เป็นยาเบื่อหนู ถ้าได้รับสารนี้มาก จะทำให้หัวใจเป็นอัมพาตและหยุดหายใจได้

ไนโตรเจนไดออกไซด์

สาเหตุของโรคถุงลมโป่งพอง โดยจะไปทำลายเยื่อหลอดลมส่วนปลายและถุงลม

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 และเป็นตัวสกัดกั้นเอนไซม์ที่เกี่ยวข้องกับการหายใจหลายตัว ทำให้เกิดความผิดปกติของการเผาผลาญพลังงานที่กล้ามเนื้อหัวใจและที่ผนังหลอดเลือด