



วันงดสูบบุหรี่โลก

31 พฤษภาคม ของทุกปี

อบต.บ้านเหลื่อม อำเภอบ้านเหลื่อม จังหวัดนครราชสีมา รณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก



- อัตราเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งปอดสูงขึ้นเป็น 10 เท่า

- **สารอันตรายในบุหรี่**

- ควันบุหรี่ยังประกอบไปด้วยสารเคมีที่มีอันตรายต่อสุขภาพกายของคนเรา ประมาณ 4,000 ชนิด ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ 3 กลุ่ม คือ

- **กลุ่มแรกได้แก่** ทาร์ หรือน้ำมันดิน หรือที่เห็นเป็นคราบบุหรี่ย เป็นที่รวมของสารเคมีในกลุ่มของไฮโดรคาร์บอน ซึ่งจะรวมตัวเป็นสารที่มีความเหนียวติดอยู่กับเนื้อปอด และมีคุณสมบัติเป็นสารก่อมะเร็งโดยตัวของมันเอง นอกจากนี้ยังเป็นสารที่เร่งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง หากผู้สูบบุหรี่ยังมีโรคมะเร็งอยู่ในร่างกายแล้ว

- **กลุ่มที่สอง** ได้แก่ นิโคติน ซึ่งจัดเป็นสารที่มีการกระตุ้นสมอง และประสาท

ส่วนกลางได้ในระยะแรก แต่ระยะต่อมาจะมีฤทธิ์กดระบบประสาท นอกจากนี้ยังทำให้เส้นเลือดหดตัว มีผลทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น กระตุ้นหัวใจให้เต้นเร็วขึ้นด้วย นิโคตินมีส่วนทำให้คนที่สูบบุหรี่อยากสูบบุหรี่เรื่อยๆ

- **กลุ่มที่สาม** ได้แก่ ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ซึ่งมีความเข้มข้นสูงในควันบุหรี่ยังไปขัดขวางการรับออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง และยังทำให้ไขมันพอกพูนตามผนังเส้นเลือดมากขึ้น ทำให้เส้นเลือดตีบ สายตาเสื่อม ลดประสิทธิภาพในการตัดสินใจ และลดการตอบสนองต่อเสียง ซึ่งเป็นอันตรายต่อคนขับรถ นักบิน และมีผลทำให้สมรรถภาพของนักกีฬาลดน้อยลง

- **การสูบบุหรี่มีอันตรายต่อคนรอบข้าง**

- **เด็ก** ทำให้เด็กในครอบครัวป่วยด้วยโรคหลอดลมอักเสบ ปอดบวม หอบหืด หูชั้นนอกอักเสบเพิ่มมากขึ้น

- **หญิงมีครรภ์** น้ำหนักตัวขณะตั้งครรภ์เพิ่มน้อยกว่าปกติและมีโอกาสแท้ง คลอดก่อนกำหนด ตกเลือดระหว่างคลอด และหลังคลอดมากเป็น 2 เท่าของหญิง

ตั้งแต่ปี 2531 เป็นต้นมา องค์การอนามัยโลกได้กำหนดให้ วันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปี เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก ทั้งนี้เพื่อกระตุ้นให้ทุก ๆ ประเทศตระหนักถึงอันตราย และความสูญเสียทั้งทางสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมที่เกิดจากการสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ทำให้

- อัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจสูงขึ้นเป็น 2 เท่า
- อัตราเสี่ยงของการเกิดโรคถุงลมโป่งพองสูงขึ้นเป็น 6 เท่า

ตั้งครรภ์ที่ไม่สูบบุหรี่ นอกจากนั้นยังทำให้เกิดภาวะรกเกาะต่ำ และรกลอกตัว ก่อนกำหนดมากขึ้น ลูกที่คลอดจากแม่ที่สูบบุหรี่ อาจจะมีน้ำหนักและความยาว น้อยกว่าปกติ พัฒนาการทางด้าน สมองช้ากว่าปกติ อาจมีความผิดปกติทางระบบ ประสาท, ระบบความจำ

- **คู่สมรสของผู้สูบบุหรี่** มีโอกาสเป็นมะเร็งปอดมากกว่าคู่สมรสที่ไม่สูบบุหรี่ 2 เท่า มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจ 3 เท่า และเสียชีวิตเร็วกว่าปกติถึง 4 ปีคนทั่วไป ควันบุหรี่ยังจะทำให้เกิดอาการเคืองตา ปวดศีรษะ คัดจมูก น้ำมูกไหล โดยเฉพาะผู้ที่ มีอาการหอบหืด โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดอักเสบ ก็จะทำให้มีอาการของโรคเพิ่ม มากขึ้น
- **โรคมะเร็งปอด มีโอกาสเป็นมากกว่าผู้ที่ไม่สูบลถึง 20 เท่า** มะเร็งปอด (lung cancer) เป็นโรคที่พบบ่อย และเป็นสาเหตุการตายในอันดับต้นๆ ทั้งเพศชาย และ หญิงในประเทศไทย และอุบัติการณ์ของโรคนี้อาจเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะ ในเพศหญิง ผู้ป่วยมะเร็งปอดร้อยละ 90 เกิดจากการสูบบุหรี่ ซึ่งสามารถป้องกัน ได้ ธรรมชาติทางชีววิทยาของโรคมะเร็งปอด ทำให้พบผู้ป่วยเมื่อเริ่มมีอาการ ในขณะที่โรคอยู่ในระยะลุกลาม และแพร่กระจาย เป็นผลให้ผู้ป่วยประมาณร้อยละ 90 เสียชีวิตจากโรคมะเร็งภายในเวลา 1-2 ปี โรคมะเร็งปอดพบมากใน ผู้สูงอายุวัย 50-75 ปี ผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นผู้ที่สูบบุหรี่ปริมาณมาก และประมาณ ร้อยละ 5 เป็นผู้ที่ต้องสูดดมควันบุหรี่จากผู้อื่น ผู้ที่สูดดมควันบุหรี่จากผู้อื่นจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดเพิ่ม ขึ้นร้อยละ 26 จำนวนมวนของบุหรี่ที่สูดต่อ วัน และชนิดของบุหรี่ที่สูดจะสัมพันธ์กับอัตราเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอด ผู้ที่สูด

บุหรี่ร้อยละ 15 จะเกิดโรคมะเร็งปอดภายในเวลา 30 ปี ถ้าเลิกสูบบุหรี่สามารถลด อัตราการเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอดลงเหลือเท่าผู้ ไม่สูบบุหรี่ได้ภายในเวลา 15

แนวทางการเลิกบุหรี่ในปัจจุบัน

- กำลังใจอย่างเดียว ในการเลิกบุหรี่ด้วยตัวเองโดยอาศัยกำลังใจอย่างเดียว พบว่า ส่วนใหญ่จะประสบความสำเร็จน้อยและมักกลับมาสูบอีก
- วิธีการอื่น ๆ เช่น การใช้พฤติกรรมบำบัด การทำกิจกรรมกลุ่ม การใช้น้ำยาบ้วน ปาก (ซึ่งทำให้รสชาติของบุหรี่เปลี่ยนไป) การสะกดจิตและการฝังเข็ม หลักฐานที่ จะนำมาสนับสนุนผลความสำเร็จของวิธีการต่าง ๆ เหล่านี้ยังขาดอยู่มาก
- การใช้ยาในการรักษาการติดนิโคติน การใช้ยาสามารถช่วยลดความทรมานจาก การติดทางร่างกายได้ ทำให้เราสามารถทุ่มเทกำลังใจในการต่อสู้กับการติดทาง จิตใจได้เต็มที่ ในปัจจุบันมีการใช้ยาช่วยเลิกบุหรี่

การให้นิโคตินทดแทน

มีอยู่ในรูปของแผ่นแปะนิโคติน และหมากฝรั่งนิโคติน หลักการคือทำให้สารนิโคติน ใน ระดับต่ำ ๆ เพื่อระงับอาการขาดนิโคติน อาการดังกล่าว ได้แก่ อาการหงุดหงิดง่าย กระวน กระวาย เสียสมาธิ และเหนื่อยง่าย หลังจากนั้นจะค่อย ๆ ลดขนาดยาลงเรื่อย ๆ จนหมด ทั้ง แผ่นแปะนิโคติน และหมากฝรั่ง นิโคตินใช้ได้ผลใกล้เคียงกัน ข้อจำกัดของการใช้นิโคตินทั้ง 2 รูปแบบนี้คือ เมื่อเริ่มใช้ยาผู้สูบบุหรี่ต้องหยุดสูบบุหรี่ทันที การใช้ยาไปด้วยแล้วค่อย ๆ สูบน้อยลง จะทำให้เลิกบุหรี่ไม่สำเร็จ นอกจากนั้นปริมาณนิโคตินโดยรวมที่ร่างกายได้รับ เข้าไปอาจมากเกินไปทำให้เกิดอันตรายได้ ดังนั้นการใช้ยาทั้ง 2 ชนิดนี้จึงต้องอยู่ภายใต้การ ดูแลของแพทย์

ยาเม็ดรับประทาน

ในปัจจุบันมีแนวทางอื่นในการเลิกบุหรี่ในรูปยาเม็ดรับประทานที่สามารถลดอาการขาดนิโคตินโดยที่ผู้สูบบุหรี่ไม่จำเป็นต้องหยุดสูบบุหรี่ในทันทีที่ทานยาเนื่องจากยาตัวนี้ไม่มีส่วนผสมของสารนิโคติน จึงทำให้ไม่ต้องเสี่ยงกับการได้รับนิโคตินมากเกินไป การใช้นี้ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์เช่นเดียวกัน

