



# บุหรี่

## บุหรี่คืออะไร ประเภทและสารในบุหรี่



**บุหรี่** คือ ยาสูบที่นำมาบริโภคโดยมี "นิโคติน" เป็นสารที่ทำให้เสพติด ซึ่งเป็นสารที่อยู่ในใบยาสูบทุกสายพันธุ์ เมื่อผู้สูบได้รับสารนี้จะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูง และทำให้หลอดเลือดแดงตีบ นอกจากนี้ยังมีสารก่อมะเร็งไม่ต่ำกว่า 60 ชนิด และสารเคมีมากกว่า 4000 ชนิด เช่น



**น้ำมันดิน (Tar)**  
ทำให้เกิดและเป็นสารที่ทำให้เกิดมะเร็งปอดและถุงลมโป่งพอง



**สารกัมมันตรังสี  
โพโลเนียม 210**  
ที่ทำให้เกิดมะเร็งปอด



**แอมโมเนีย**

ใช้ในการปรุงรสแต่งรสชาติและช่วยให้นิโคตินดูดซึมเข้าสู่สมองและประสาทเร็วขึ้น มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสงจมูก และหลอดลมอักเสบ



**คาร์บอนมอนอกไซด์**

เป็นก๊าซพิษที่เกิดจากการจุดบุหรี่ ชนิดเดียวกับที่ฟุ้งออกจากท่อไอเสียรถยนต์ ทำให้เม็ดเลือดแดงจับออกซิเจนได้น้อยลง ส่งผลให้หัวใจทำงานหนักขึ้น คล้ามเนื้อไม่มีแรง ปวดหัว คลื่นไส้

**ผลิตภัณฑ์ยาสูบชนิดมีควัน**

บุหรี่ซิการ์ แรด, มารากู, ไม้บิ, บุหรี่ไฟฟ้า, ชิการ์, บุหรี่มวนเอง/ยาเส้น

**ผลิตภัณฑ์ยาสูบชนิดไม่มีควัน  
ในรูปแบบสูดดม อบ เคี้ยว**

ยาสูบสูดดม, หมากพลูที่มีส่วนผสมของยาเส้น, การเคี้ยวยาเส้น

## ผลกระทบ ต่อผู้สูบ

**โรคมะเร็งปอด**  
โรคมะเร็งส่วนต่างๆ

- โรคหัวใจและหลอดเลือด: ภาวะความดันโลหิตสูง
- โรคถุงลมโป่งพอง: โรคหอบหืด อากาศเรื้อรัง
- โรคหลอดเลือดสมอง: ตีบ แดง ตัน
- โรคระบบทางเดินปัสสาวะ
- หญิงตั้งครรภ์สูบบุหรี่: เสี่ยงต่อการเสียชีวิตตอนคลอด
- มีโอกาสตาบอดถาวร

## ผล กระทบ ต่อคน รอบข้าง

- ไอ ระคายเคือง จมูก ตา คอ
- ปวดศีรษะ: คลื่นไส้ อึดอัดไม่สบาย
- ผู้ที่สูดดมควัน: มืออาการระคายเคืองหน้าอก
- มีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งปอด
- ผู้ที่สูดดมควัน: โรคมะเร็งปอด โรคปอดเรื้อรังอื่นๆ จะมีอาการกำเริบ
- ทารกแรกคลอด: น้ำหนักต่ำกว่าปกติหรือเสี่ยงพิการแต่กำเนิด



# เลิกสูบ ลดเสี่ยง ลดโรค



## เลิกสูบ ลดเสี่ยง คุณทำได้

จัดทำโดย

เทศบาลตำบลเวียง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย

## การสูบบุหรี่ทำให้

- อัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจสูงขึ้นเป็น ๒ เท่า
- อัตราเสี่ยงของการเกิดโรคถุงลมโป่งพองสูงขึ้นเป็น ๖ เท่า
- อัตราเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งปอดสูงขึ้นเป็น ๑๐ เท่า

## สารอันตรายในบุหรี่

ควันบุหรี่จะประกอบไปด้วยสารเคมีที่มีอันตรายต่อสุขภาพกายของคนเราประมาณ ๔,๐๐๐ ชนิด ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ ๓ กลุ่ม คือ

กลุ่มแรกได้แก่ ทาร์ หรือ น้ำมันดิน หรือที่เห็นเป็นคราบบุหรี่ย เป็นที่รวมของสารเคมีในกลุ่มของไฮโดรคาร์บอน ซึ่งจะรวมตัวเป็นสารที่มีความเหนียวติดอยู่กับเนื้อปอด และมีคุณสมบัติเป็นสารก่อมะเร็งโดยตัวของมันเอง นอกจากนี้ยังเป็นสารที่เร่งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง หากผู้สูบบุหรี่นั้นมีโรคมะเร็งอยู่ในร่างกายแล้ว

กลุ่มที่สอง ได้แก่ นิโคติน ซึ่งจัดเป็นสารที่มีการกระตุ้นสมอง และประสาทส่วนกลางได้ในระยะแรก แต่ระยะต่อมาจะมีฤทธิ์กดระบบประสาท นอกจากนี้ยังทำให้เส้นเลือดหดตัว มีผลทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น กระตุ้นหัวใจให้เต้นเร็วขึ้นด้วย นิโคตินมีส่วนทำให้คนที่สูบบุหรี่อยากสูบบุหรี่เรื่อย ๆ

กลุ่มที่สาม ได้แก่ ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ซึ่งมีความเข้มข้นสูงในควันบุหรี่จะไปขัดขวางการรับออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง และยังทำให้ไขมันพอกพูนตามผนังเส้นเลือดมากขึ้น ทำให้เส้นเลือดตีบ สายตาเลื่อม ลดประสิทธิภาพในการตัดสินใจ และลดการตอบสนองต่อเสียง ซึ่งเป็นอันตรายต่อคนขับรถ นักบิน และมีผลทำให้สมรรถภาพของนักกีฬาลดน้อยลง

## การสูบบุหรี่มีอันตรายต่อคนรอบข้าง

เด็ก ทำให้เด็กในครอบครัวป่วยด้วยโรคหลอดลมอักเสบ ปอดบวม หอบหืด หูชั้นนอกอักเสบเพิ่มมากขึ้น

หญิงมีครรภ์ น้ำหนักตัวขณะตั้งครรภ์เพิ่มน้อยกว่าปกติและมีโอกาสแท้ง คลอดก่อนกำหนด ตกเลือดระหว่างคลอด และหลังคลอดมากเป็น ๒ เท่าของหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่สูบบุหรี่ นอกจากนั้นยังทำให้เกิดภาวะรกเกาะต่ำ และรกลอกตัว ก่อนกำหนดมากขึ้น ลูกที่คลอดจากแม่ที่สูบบุหรี่อาจจะมีน้ำหนักและความยาวน้อยกว่าปกติ พัฒนาการทางด้านสมองช้ากว่าปกติ อาจมีความผิดปกติทางระบบประสาท, ระบบความจำ

คู่สมรสของผู้สูบบุหรี่ มีโอกาสเป็นมะเร็งปอดมากกว่าคู่สมรสที่ไม่สูบบุหรี่ ๒ เท่า มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจ ๓ เท่า และเสียชีวิตเร็วกว่าปกติถึง ๔ ปีคนทั่วไป ควันบุหรี่จะทำให้เกิดอาการเคืองตา ปวดศีรษะ คัดจมูก น้ำมูกไหล โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการหอบหืด โรคหัวใจ โรคหลอดลมอักเสบ ก็จะทำให้มีอาการของโรคเพิ่มมากขึ้น

## การสูบบุหรี่เสี่ยงโรคมะเร็งปอด มีโอกาสเป็นมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง ๒๐ เท่า

มะเร็งปอด (lung cancer) เป็นโรคที่พบมาก และเป็นสาเหตุการตายในอันดับต้นๆ ทั้งเพศชาย และหญิงในประเทศไทย และอุบัติการณ์ของโรคนี้อาจกำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะในเพศหญิง ผู้ป่วยมะเร็งปอดร้อยละ ๙๐ เกิดจากการสูบบุหรี่ ซึ่งสามารถป้องกันได้ ธรรมชาติทางชีววิทยาของโรคมะเร็งปอด ทำให้พบผู้ป่วยเมื่อเริ่มมีอาการ ในขณะที่โรคมะเร็งปอดอยู่ในระยะลุกลาม และแพร่กระจาย เป็นผลให้ผู้ผู้ป่วยประมาณร้อยละ ๙๐ เสียชีวิตจากโรคมะเร็งภายในเวลา ๑-๒ ปี โรคมะเร็งปอดพบมากในผู้สูบบุหรี่วัย ๕๐-๗๕

ปี ผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นผู้ที่สูบบุหรี่ปริมาณมาก และประมาณร้อยละ ๕ เป็นผู้ที่ต้องสูดดมควันบุหรี่จากผู้อื่น ผู้ที่สูดดมควันบุหรี่จากผู้อื่นจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดเพิ่มขึ้นร้อยละ ๒๖ จำนวนมวนของบุหรี่ที่สูดต่อวัน และชนิดของบุหรี่ที่สูดจะสัมพันธ์กับอัตราเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอด ผู้ที่สูบบุหรี่ร้อยละ ๑๕ จะเกิดโรคมะเร็งปอดภายในเวลา ๓๐ ปี ถ้าเลิกสูบบุหรี่สามารถลดอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอดลงเหลือเท่าผู้ ไม่สูบบุหรี่ได้ภายในเวลา ๑๕

## แนวทางการเลิกบุหรี่ในปัจจุบัน

กำลังใจอย่างเดียว ในการเลิกบุหรี่ด้วยตัวเองโดยอาศัยกำลังใจอย่างเดียว พบว่าส่วนใหญ่จะประสบความสำเร็จน้อยและมักกลับมาสูบบอก

วิธีการอื่น ๆ เช่น การใช้พฤติกรรมบำบัด การทำกิจกรรมกลุ่ม การใช้น้ำยาช่วยเลิก (ซึ่งทำให้รสชาติดของบุหรี่เปลี่ยนไป) การสะกดจิตและการฝังเข็ม หลักฐานที่จะนำมาสนับสนุนผลความสำเร็จของวิธีการต่าง ๆ เหล่านี้ยังขาดอยู่มาก

การใช้ยาในการรักษาการติดนิโคติน การใช้ยาสามารถช่วยลดความทรมานจากการติดทางร่างกายได้ ทำให้เราสามารถทุ่มเทกำลังใจในการต่อสู้กับการติดทางจิตใจได้เต็มที่ ในปัจจุบันมีการใช้ยาช่วยเลิกบุหรี่

