



การสูบบุหรี่กับสุขภาพ

ปัจจุบันมีผู้เสียชีวิตด้วยโรคจากบุหรี่ประมาณ 4.9 ล้านคนทั่วโลก (2547) เท่าที่ผ่านมา ทุก ๆ 10 รายที่เสียชีวิต จะมี 1 รายที่เสียชีวิตด้วยสาเหตุจากบุหรี่ ภายในปี พ.ศ. 2573 ตัวเลขจะเพิ่มเป็น 1 รายในทุก 6 ราย หรือประมาณ 10 ล้านรายต่อปี ซึ่งเป็นจำนวนที่มากกว่าการสูญเสียชีวิตด้วยสาเหตุอื่น ๆ และมากกว่าการสูญเสียชีวิตด้วยโรคนิวมอเนีย ท้องร่วง วัณโรค ตายแต่แรกเกิด ทุกสาเหตุรวมกันต่อปี ถ้าแนวโน้มยังเป็นอยู่ดังที่ปรากฏ คนจำนวน 500 ล้านคนที่ยังมีชีวิตอยู่ในวันนี้จะสูญเสียชีวิตด้วยสาเหตุจากบุหรี่ในอนาคต ครึ่งหนึ่งในจำนวนดังกล่าวจะเสียชีวิตในวัยกลางคน นั่นหมายถึงคนเหล่านี้จะมีอายุสั้นกว่าที่ควรประมาณ 20-25 ปี

การเสียชีวิตด้วยสาเหตุจากบุหรี่นี้ แต่ก่อนเป็นเรื่องของผู้ชายในประเทศที่ประชากรมีรายได้สูง แต่ขณะนี้กำลังแผ่ขยายเข้าสู่หมู่พวกผู้หญิงในประเทศที่ประชากรมีรายได้สูง และสู่ผู้ชายทั่วโลก ในขณะที่ใน ค.ศ. 1990 ผู้เสียชีวิต 2 รายใน 3 ราย

ด้วยสาเหตุจากบุหรี่ยังเป็นผู้ที่อยู่ในประเทศที่ประชากรมีรายได้สูง หรือไม่กี่ประเทศสังคมนิยมในยุโรปตะวันออกและเอเชียกลาง แต่ภายใน ค.ศ. 2030 นี้ ผู้เสียชีวิต 7 รายในจำนวน 10 รายด้วยสาเหตุจากบุหรี่ยังจะเป็นผู้ที่อยู่อาศัยในประเทศที่ประชากรมีรายได้น้อยและรายได้ปานกลาง

บุหรี่เป็นสิ่งเสพติด

ยาสูบมีนิโคตินเป็นส่วนประกอบ ซึ่งวงการแพทย์นานาชาติถือว่าเป็นสารเสพติด นิโคตินเป็นตัวการที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่ติดบุหรี่ และหันกลับไปสูบบุหรี่

แม้ว่าจะอยากเลิกสูบบุหรี่หรือพยายามที่จะเลิกครั้งแล้วครั้งเล่า นิโคตินทำให้สมองสั่งการให้เกิดการอยากสูบบุหรี่ และเมื่อได้รับนิโคตินเพิ่มขึ้นก็เท่ากับได้รับสิ่งตอกย้ำ

บุหรี่ยังไม่เหมือนยาเส้นที่ใช้เคี้ยวตรงๆ ทำให้นิโคตินเข้าถึงสมองได้เร็วมากภายในเวลาไม่กี่วินาทีที่สูดเข้าไป แต่ครั้งที่อดบุหรี่ก็คือ การเพิ่มปริมาณนิโคตินเข้าไปในร่างกาย

อาการติดนิโคตินเกิดขึ้นได้เร็ว ในหมู่ผู้เยาว์ซึ่งเพิ่งเริ่มสูบบุหรี่ได้ไม่นาน จะพบสัดส่วนของนิโคติน (นิโคตินิน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของนิโคติน) ที่เจือปนในน้ำลายเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และในเวลาไม่นานจะเพิ่มจนถึงระดับที่เราพบในหมู่ผู้สูบบุหรี่ที่สูบบานานแล้ว ปริมาณนิโคตินที่สูดเข้าไปนั้นมากพอที่จะมีอิทธิพลตอกย้ำให้สูบบุหรี่อีกครั้งแล้วครั้งเล่า ถึงกระนั้นก็ตีบรรดาผู้สูบบุหรี่ผู้เยาว์จำนวนมากก็มักจะไม่ได้คิดว่าตัวเองจะเสพติดในเวลาต่อมา

การถอนตัวจากบุหรี่ยังไม่กลับไปเริ่มสูบบุหรี่ใหม่เป็นสิ่งที่ทำได้แน่นอน เหมือนกับการถอนตัวจากสิ่งเสพติดชนิดอื่นๆ แต่เป็นสิ่งที่อาจทำได้สำเร็จยากหากปราศจากความช่วยเหลือ

บุหรี่ : สูดออกแหล่งสารก่อมะเร็ง

เท่าที่หลักฐานทางวิทยาศาสตร์มีอยู่ในขณะนี้ บุหรี่เป็นแหล่งของสารก่อมะเร็งที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ที่มีโอกาสสัมผัสได้ บุหรี่จะเป็นรองก็แต่กับมันตภาพรังสีจากระเบิดปรมาณู หรือจากโรงงานปฏิกรณ์นิวเคลียร์เท่านั้น ที่ทำให้ผู้คนได้รับสารก่อมะเร็งมากกว่าสารก่อมะเร็งในบุหรี่ แต่ระเบิดปรมาณูก็มีการใช้กันครั้งเดียวเมื่อสิบห้าปีก่อนที่อิรักโจมตี และโรงงานปฏิกรณ์นิวเคลียร์ที่รั่วไหลเป็นอุบัติเหตุขนาดนี้ก็จะเกิดครั้งอย่างเช่นเมื่อหลายปีก่อนที่เชอร์โนบีล ประเทศรัสเซีย แต่บุหรี่ยังมีผู้สูบบุหรี่ติดทั่วโลก 1,100,000,000 คน เฉพาะเมืองไทยมีผู้ติดบุหรี่เกือบสิบล้านคน เฉลี่ยแล้วสูบบุหรี่คนละ 12 มวนต่อวัน หรือรวมแล้วคนไทยสูบบุหรี่วันละกว่า 120 ล้านมวน

โทษมะเร็งจากการสูบบุหรี่

สารก่อมะเร็งที่คนเราได้รับนอกเหนือจากการสูบบุหรี่ เช่น เชื้อราอัลฟาที่อกชินในถั่ว การติดเชื้อไวรัสบางชนิด สารที่เจือปนมากับอาหาร อาหารที่เผาจนเกรียม สารเคมีจากโรงงานอุตสาหกรรม สารกัมมันตภาพรังสีจากแสงแดด และสารไฮโดรคาร์บอนจากการเผาไหม้ของเชื้อเพลิง ทั้งหมดนี้รวมกันแล้วก็ยังมีจำนวนสารก่อมะเร็งที่น้อยกว่าในบุหรี่ ที่สำคัญประชาชนจะได้รับสารเหล่านี้ในหลายๆ กรณีอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในขณะที่ การสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยง



เลี้ยงได้ ในบุหรี่ 1 มวน ประกอบด้วย ไบยาสูบและสารเคมีหลายร้อยชนิดที่ใช้ในการปรุงแต่งกลิ่นรสเพื่อลดการระคายเคืองและเพื่อให้บุหรี่มีรสชาติชวนสูบ เมื่อเกิดการเผาไหม้จะทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า 4,000 ชนิด และมีสาร 43 ชนิดที่เป็นสารก่อมะเร็ง

สารพิษที่สำคัญในควันบุหรี่นอกจากสารก่อมะเร็ง คือ

1. นิโคติน (Nicotine)

เป็นสารที่มีลักษณะคล้ายน้ำมันไม่มีสี เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติด และทำให้เกิดโรคหัวใจ ร้อยละ 95 ของนิโคติน จะไปจับอยู่ที่ปอด และบางส่วนถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด

2. ทาร์ (Tar)

ประกอบด้วยสารหลายชนิด เป็นละอองเหลวเหนียว สีน้ำตาลคล้ายน้ำมันดิน ร้อยละ 50 ของทาร์จะจับอยู่ที่ปอด ทำให้เยื่อหุ้มปอดไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ

3. คาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbon monoxide)

ซึ่งเป็นก๊าซชนิดเดียวกับที่ฟุ้งออกจากท่อไอเสียรถยนต์ ก๊าซนี้จะขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้ผู้สูบบุหรี่ได้รับออกซิเจนน้อยลงไม่ต่ำกว่าร้อยละ 10-15 หัวใจต้องเต้นเร็วขึ้นและทำงานมากขึ้น

4. ไฮโดรเจนไดออกไซด์ (Hydrogen dioxide)

เป็นก๊าซพิษที่ใช้ในสงคราม ก่อให้เกิดอาการไอ มีเสมหะและหลอดลมอักเสบเรื้อรัง



5. ไนโตรเจนไดออกไซด์ (Nitrogen dioxide)

เป็นสาเหตุของโรคถุงลมปอดโป่งพอง เพราะไปทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมส่วนปลายและถุงลม

6. แอมโมเนีย (Ammonia)

มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ

7. ไซยาไนด์ (Cyanide)

ปกติใช้เป็นยาเบื่อหนู ก็พบในบุหรี่ด้วยเช่นกัน

สารแต่งกลิ่นเพิ่มมะรวิง

ในบุษรียังมีสารก่อมะเร็งที่เกิดจากการเผาไหม้ของส่วนผสมที่ใช้ในการปรุงแต่งกลิ่นรสบุษรีย เช่น โกโก้ที่เรากินกันไม่มีคุณสมบัติเป็นสารก่อมะเร็ง แต่หากนำมาใช้เป็นสารปรุงแต่งกลิ่นรสบุษรีย เมื่อเกิดการเผาไหม้ขึ้น โกโก้จะกลายเป็นสารก่อมะเร็งชนิดหนึ่ง โกโก้จึงถูกห้ามใช้เป็นสารปรุงแต่งกลิ่นรสบุษรีย แต่สารปรุงแต่งกลิ่นรสบุษรียมีหลายร้อยชนิด สารเหล่านี้ถูกนำมาใช้ในกระบวนการผลิตบุษรีย ตั้งแต่การปรับสภาพใบยา การรักษาสภาพใบยา การควบคุมความชื้น และการปรุงแต่งกลิ่นรส โดยเฉพาะสารปรุง

แต่กิลินรสจะมีการใช้กันมากในการผลิตบุหรี่ยี่ห้อ รสอ่อนหรือชนิดไลท์ เพราะการลดปริมาณนิโคตินเพื่อ ลดปริมาณทาร์และนิโคติน ทำให้รสชาติบุหรี่จืดชืด สูบแล้วไม่อร่อย บริษัทผู้ผลิตจึงต้องใช้สารปรุงแต่ง หลากชนิด เพื่อให้รสชาติบุหรี่ยี่ห้อสูบเหมือนเดิม สาร ปรุงแต่งกิลินรสเหล่านี้ ส่วนใหญ่ยังไม่ทราบผลกระทบต่อสุขภาพที่แท้จริง

บุหรี่ยี่ห้อใหม่ทำให้สารพิษตกค้างในปอดสูงขึ้น

บริษัทบุหรี่ยี่ห้อใหม่ยอมเปิดเผยต่อนักวิทยาศาสตร์ ว่าสารเหล่านี้มีอะไรบ้าง นักวิทยาศาสตร์จึงไม่สามารถ ทำการศึกษาวิจัยได้ จึงยังไม่ทราบว่านอกเหนือจาก สารก่อมะเร็งที่มีอยู่ตามธรรมชาติในใบยาสูบแล้ว สารเคมีชนิดต่างๆ ที่ใช้ในการปรุงแต่งกิลินรสนั้น มีสารก่อมะเร็งชนิดอื่นๆ เพิ่มเติมเข้ามาอีกกี่ชนิด

แต่ที่รู้แน่ๆ คือบุหรี่ยี่ห้อรสเมนทอลสูบแล้วจะ ทำให้โอกาสเกิดมะเร็งสูงขึ้น จากรายงานการวิจัย หลายๆ ชิ้นพบว่า เมนทอลเองไม่ใช่สารก่อมะเร็ง แต่ เมนทอลทำให้สูบแล้วเย็นคอ และทำให้เกิดการขา บริเวณคอ ผู้ที่สูบบุหรี่ยี่ห้อรสเมนทอลจึงสูบได้ลึกขึ้นและ อดควันอยู่ในปอดได้นานขึ้น ผลก็คือสารก่อมะเร็งที่มี ในควันบุหรี่มีโอกาสอยู่ในปอดนานขึ้นและตกค้าง มากขึ้น ทำให้เกิดมะเร็งได้มากขึ้น

บุหรี่ยี่ห้อที่ใช้สารปรุงแต่งกิลินรสนี้ยิ่งมาก ยิ่งผสม สารเมนทอล ยิ่งทำให้โอกาสเกิดมะเร็งสูงขึ้น ซึ่งก็มี หลักฐานบ่งบอกแล้วว่าบุหรี่ยี่ห้อที่ผลิตจากโรงงานมีอันตราย มากกว่าบุหรี่ยี่ห้อใบจาก สาเหตุหลักคือบุหรี่ยี่ห้อที่ผลิตจาก โรงงานมีรสชาติอร่อยกว่าจึงทำให้ผู้สูบบุหรี่มากกว่าการ สูบบุหรี่ใบจาก ยิ่งบุหรี่ยี่ห้อที่วาร์สนุ่ม ควันละเอียดสูบแล้ว ไม่ระคายคอ ไม่ทำให้ไอ ก็ยิ่งทำให้สูบได้สะดวกและ มากขึ้น ผลคือร่างกายได้รับสารก่อมะเร็งสูงขึ้น

เข้าใจผิดว่าบุหรี่ยี่ห้ออ่อนไม่อันตราย

เป็นเวลานานหลายปีที่ผู้ผลิตบุหรี่ยี่ห้อได้ออก บุหรี่ยี่ห้อประเภท “มีสารทาร์ต่ำ” (low tar) และ “มี

นิโคตินน้อย” (low nicotine) ซึ่งทำให้ผู้สูบบุหรี่ หลายคนเชื่อว่าการสูบบุหรี่ที่มีอันตรายน้อยลง อย่างไรก็ตาม ความเสี่ยงที่จะสูญเสียชีวิตก่อนวัยอันควรระหว่าง ผู้สูบบุหรี่ชนิดมีสารทาร์ต่ำหรือมีนิโคตินน้อย กับผู้สูบ บุหรี่แบบธรรมดาที่มีเพียงน้อยนิด ไม่เหมือนกับ ความเสี่ยงระหว่างผู้สูบบุหรี่กับผู้ไม่สูบบุหรี่ซึ่งแตกต่างกันมาก

อันตรายของบุหรี่ยี่ห้ออ่อนคือ ทำให้ผู้ที่ทดลอง สูบติดบุหรี่ง่ายขึ้น เพราะทดลองแล้วสูบแล้วไม่ค่อย ทำให้ระคายคอ ไม่ทำให้สำลัก เชื่อว่าการที่วัยรุ่นหญิง ฝรั่งติดบุหรี่มากขึ้น เพราะบุหรี่ยี่ห้ออ่อนที่วางขายกัน มากในประเทศเหล่านั้น

คนอเมริกาเสียชีวิตจากมะเร็งปอดปีละหนึ่ง แสนห้าหมื่นคน การสูบบุหรี่ของอเมริกาน่าจะเป็น เครื่องเตือนใจผู้ที่นิยมสูบบุหรี่นอกทั้งหลายว่า ที่ท่าน ยังไม่เลิกสูบบุหรี่ แต่หันไปสูบบุหรี่อเมริกาด้วยความ คิดที่ว่าบุหรี่ยี่ห้ออเมริกาปลอดภัยต่อสุขภาพมากกว่านั้น เป็นความเข้าใจที่ผิด แท้ที่จริงแล้วบุหรี่ยี่ห้อผสมใบ ยาจากประเทศไทย และบุหรี่ยี่ห้อไทยก็ใช้ใบยาจากอเมริกา ซึ่งต่างมีสารก่อมะเร็งที่เหมือนๆ กัน





25 โรคร้ายจากบุหรี่

บุหรี่เป็นสาเหตุของโรคร้าย 25 โรค ได้แก่

- มะเร็งตามส่วนต่างๆ
- โรคปาก ช่องปาก และหลอดลม
- หลอดอาหาร
- ตับอ่อน
- กล่องเสียง
- ปอด หลอดลม และแขนงหลอดลม
- ภาวะแพ้ปัสสาวะ
- ไตและอวัยวะของระบบทางเดินปัสสาวะอื่นๆ

โรคระบบทางเดินหายใจ

- วัณโรค
- ปอดบวมและไข้หวัดใหญ่
- หลอดลมอักเสบและถุงลมปอดโป่งพอง
- หอบหืด
- ทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง

โรคระบบเส้นเลือดและหัวใจอักเสบ

- โรคลิ้นหัวใจอักเสบ
- ความดันเลือดสูง
- โรคหัวใจขาดเลือด
- โรคหัวใจที่เกิดจากโรคปอด
- โรคหัวใจอื่นๆ
- โรคหลอดเลือดแดงใหญ่โป่งพอง
- โรคเส้นเลือดแข็งตัว
- โรคหลอดเลือดอื่นๆ

โรคที่เกิดในเด็ก

- น้ำหนักตัวแรกเกิดน้อย
- อาการของระบบทางเดินหายใจ
- ภาวะการหายใจบกพร่องของเด็กแรกเกิด
- อาการตายเฉียบพลันของเด็กทารก



ความเจ็บป่วยไม่ได้เกิดขึ้นทันที

จำนวนผู้เสียชีวิตและทุพพลภาพอันเนื่องจากการสูบบุหรี่เกิดขึ้นในประเทศต่างๆ นั้น เป็นเรื่องที่ยังจะต้องศึกษาติดตาม ทั้งนี้เพราะความเจ็บป่วยอันเกิดจากบุหรี่ยังต้องใช้เวลาเป็นสิบปีจึงจะปรากฏดังจะเห็นตัวอย่างจากแนวโน้มของโรคมะเร็งปอดในสหรัฐอเมริการะหว่างปี ค.ศ. 1915 และ 1950 เป็นช่วงเวลาที่มีการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นมากที่สุดแต่อัตราการเป็นมะเร็งปอดนั้น เพิ่งจะเพิ่มขึ้นอย่างสูงมากในราวปี ค.ศ. 1950 หลัง ค.ศ. 1955 ยิ่งเพิ่มมากขึ้นอีกหลายเท่า และเมื่อถึงทศวรรษที่ 1980 ผู้เป็นมะเร็งปอดมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นมากกว่าใน ค.ศ. 1940 ถึง 11 เท่า

ในประเทศจีน ซึ่งมีผู้สูบบุหรี่จำนวน 1 ใน 4 ของผู้สูบบุหรี่ทั่วโลก ทุกวันนี้การบริโภคบุหรี่ยังมีปริมาณสูงเท่ากับที่บริโภคกันในสหรัฐในปี ค.ศ. 1950 ในปัจจุบันทำนองเดียวกันกับที่เคยเกิดขึ้นในสหรัฐ ยาสูบเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตในวัยกลางคนของผู้ชายในประเทศจีนร้อยละ 12 นักวิจัยทั้งหลายคาดกันว่าภายในเวลาไม่กี่สิบปีข้างหน้า การเสียชีวิตในจีนด้วยสาเหตุจากบุหรี่ยังจะเพิ่มขึ้นเป็นประมาณ 1 ใน 3

แม้กระทั่งในประเทศที่ประชากรมีรายได้สูงซึ่งผู้คนพากันสูบบุหรี่มาเป็นเวลาหลายทศวรรษแล้วก็ตาม ก็ต้องใช้เวลายาวนานถึง 40 ปีกว่าจะปรากฏตัวขึ้นมาให้เห็น บรรดานักวิจัยทั้งหลายคำนวณความเสี่ยงต่อการสูญเสียชีวิตของผู้สูบบุหรี่โดยใช้วิธีศึกษาเปรียบเทียบสุขภาพของผู้สูบบุหรี่กับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ในต้นทศวรรษที่ 1970 หลังจากเฝ้าศึกษามาเป็นเวลา 20 ปี นักวิจัยเชื่อว่าผู้สูบบุหรี่เผชิญกับความเสี่ยง 1 ใน 4 ที่จะสูญเสียชีวิตด้วยสาเหตุจากบุหรี่ แต่ในปัจจุบันที่มีข้อมูลเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม พวกเขาเชื่อว่าความเสี่ยงดังกล่าวเท่ากับ 1 ใน 2

บุหรี่คร่าชีวิตได้อย่างโหด

จากการศึกษาวิจัยของสถาบันมะเร็งของอเมริกา (American Cancer Society) ซึ่งทำการศึกษาติดตามผู้ใหญ่ในสหรัฐจำนวนมากกว่า 1 ล้านราย ได้แสดงให้เห็นว่าผู้สูบบุหรี่ในสหรัฐฯ มีโอกาสเสียชีวิตเพราะมะเร็งปอดในวัยกลางคนมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ 20 เท่าและมีโอกาสเสียชีวิตด้วยโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดในวัยกลางคนมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ 3 เท่า รวมทั้งโรคหัวใจวาย เส้นโลหิตแตก และโรคอื่นๆ ที่เกี่ยวกับเส้นโลหิตแดงหรือดำ

ในประเทศที่ประชากรมีรายได้สูงนั้น ด้วยเหตุที่ผู้คนเป็นโรคหัวใจกันมากอยู่แล้ว การสูบบุหรี่มีผลซ้ำเติมให้ผู้ที่เป็โรคหัวใจเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก กล่าวได้ว่า ผู้สูบบุหรี่สูญเสียชีวิตเพราะโรคเกี่ยวกับหัวใจมากที่สุด นอกจากนี้ การสูบบุหรี่ยังเป็นสาเหตุหลักของโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดอักเสบและถุงลมโป่งพอง รวมทั้งมะเร็งของอวัยวะอื่นๆ อีกมาก ตั้งแต่กระเพาะปัสสาวะ ไต กล้องเสียง ปาก ตับอ่อน และกระเพาะอาหาร

ความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดนั้นขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่บุคคลผู้นั้นสูบบุหรี่มาตั้งแต่เริ่มว่ายาวนานเท่าไร มากกว่าจำนวนมวนของบุหรี่ที่สูบเข้าไปต่อวัน กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ ระยะเวลาที่สูบยาวนานเพิ่มขึ้น 3 เท่า จะทำให้ความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งปอดเพิ่มขึ้น 100 เท่า ในขณะที่จำนวนบุหรี่ที่สูบเพิ่มขึ้น 3 เท่า จะทำให้ความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งปอดเพิ่มขึ้น 3 เท่าเท่านั้น ฉะนั้นผู้ใดก็ตามที่เริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่ยังเป็นวัยรุ่นและยังสูบอยู่ทุกวันนี้ก็คือผู้ที่เสี่ยงมากที่สุดที่จะเป็นมะเร็งปอด

บุหรี่กับโรคหัวใจ

องค์การอนามัยโลกได้ระบุว่า 1 ใน 4 หรือร้อยละ 25 ของผู้ที่เสียชีวิตจากโรคเส้นเลือดหัวใจตีบเป็นผลจากการสูบบุหรี่ และผู้หญิงสูบบุหรี่ที่ได้รับยาคุมกำเนิด จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ



มากกว่าสตรีทั่วไปถึงเกือบ 40 เท่า และยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมองตีบและโรคระบบหลอดเลือดสูงกว่าสตรีทั่วไปด้วย

ขณะนี้โรคหัวใจเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคนไทย โดยส่วนใหญ่เป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบซึ่งการสูบบุหรี่เป็นสาเหตุที่สำคัญ ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสหัวใจวายตายในอายุประมาณ 30-40 ปี ซึ่งสูงกว่าผู้ไม่สูบถึง 5 เท่า สารพิษในควันบุหรี่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดทั่วร่างกาย โดยเกิดเป็นคราบเกาะภายในหลอดเลือด ทำให้รูหลอดเลือดค่อยๆ ตีบลง จนเกิดการตีตันของเส้นเลือด ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้น้อยลง จึงทำให้เกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบหรือโรคหัวใจขาดเลือดได้ เมื่อหลอดเลือดตีบจนมีผลให้เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงหัวใจได้ จะเกิดอาการจุกเสียด เจ็บหน้าอก และถึงขั้นหัวใจวายได้ในที่สุด

บุหรี่กับมะเร็งปอด

การเกิดโรคมะเร็งปอดระยะแรกจะไม่มีอาการ เมื่อไรที่มีอาการ แสดงว่าโรคเป็นมากแล้ว อาการที่พบคือ ไอเรื้อรัง เสมหะมีเลือดปน น้ำหนักลด อ่อนเพลีย

มีไข้เล็กน้อย เจ็บหน้าอก ซึ่งเป็นอาการร่วมของโรคต่างๆ ได้หลายชนิด จึงมักทำให้ผู้ป่วยมาหาแพทย์ซ้ำ และการวินิจฉัยโรคล่าช้าสำหรับผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งปอดในระยะที่เป็นมากแล้ว จะมีอาการไอเป็นเลือด น้ำหนักลดอย่างรวดเร็ว ปวดกระดูกที่โครงและไหล่ ปวดลำคอ หรือสับสน อาจมีอาการหอบเหนื่อย บวมบริเวณหน้า คอ แขน และอก ส่วนบนกลืนอาหารลำบาก ไม่สามารถกลืนแป้งสภาวะและอุจจาระได้

บุหรี่กับโรคถุงลมโป่งพอง

โรคถุงลมโป่งพอง เป็นโรคที่เนื้อปอดค่อยๆ เสื่อมสมรรถภาพ จากการได้รับควันบุหรี่ ตามปกติแล้ว พื้นที่ในปอดจะมีถุงลมเล็กๆ กระจายอยู่เต็มทั่วปอด เพื่อทำหน้าที่รับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย สารไนโตรเจนไดออกไซด์ในควันบุหรี่จะทำลายเนื้อเยื่อในปอดและถุงลมให้ฉีกขาดทีละน้อย และรวมตัวกลายเป็นถุงลมที่มีขนาดใหญ่ขึ้น เกิดโรคถุงลมโป่งพอง มีผลทำให้พื้นผิวเนื้อเยื่อภายในปอด ซึ่งเป็นที่รับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายมีขนาดน้อยลง จึงต้องหายใจเร็วขึ้นเพื่อให้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายเพียงพอ โรคถุงลมโป่งพองนี้ในระยะท้ายๆ ของโรคจะทำให้ผู้ป่วยทรมาณมาก เนื่องจากเหนื่อยจนทำอะไรไม่ได้ ต้องนอนอยู่กับที่ และอาจต้องให้ออกซิเจนตลอดเวลา

โรคจากบุหรี่ โรคที่อันตรายที่สุด

จากรายงานทางการแพทย์ระบุว่า ร้อยละ 50 ของผู้ป่วยที่เป็นโรคอันเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ จะมีโอกาสเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ซึ่งจะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับระยะเวลาความรุนแรงของอาการ โดยพบว่า

ผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือด ที่เกิดจากการตีบตันของหลอดเลือดจากการสูบบุหรี่จะเกิดขึ้นเงียบๆ ไม่มีอาการบ่งบอก ผู้เป็นโรคนี้อาจเกิดอาการอย่างเฉียบพลันมีอาการจุกเสียดและอาจถึงขั้นหัวใจวายได้ในที่สุด

ผู้ป่วยมะเร็งปอด จะมีชีวิตอยู่ได้หลังจากเริ่มมีอาการโดยเฉลี่ยประมาณ 6 เดือน และร้อยละ 80

จะเสียชีวิตภายใน 1 ปี และแม้ว่าจะให้การรักษาอย่างดีก็จะมีอัตราการรอดชีวิตเพียงร้อยละ 2 เท่านั้น

ผู้ป่วยโรคถุงลมโป่งพอง ที่มีอาการอยู่ในระดับสุดท้าย ร้อยละ 70 จะตายภายใน 10 ปี โดยจะทุกข์ทรมานจากอาการเหนื่อยหอบ จนกว่าจะเสียชีวิต

ความเสี่ยงจากการได้รับควันบุหรี่

เมื่อเร็วๆ นี้ กลุ่มนักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียงระดับนานาชาติจำนวน 29 คน ที่ได้ทำงานวิจัยร่วมกันให้กับหน่วยวิจัยวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับมะเร็ง (IARC) ซึ่งเป็นหน่วยงานหนึ่งขององค์การอนามัยโลก ได้แถลงถึงผลการวิจัยเกี่ยวกับอันตรายของควันบุหรี่พบว่า ผู้ไม่สูบบุหรี่ที่ได้รับควันบุหรี่จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งที่อวัยวะต่างๆ มากขึ้นถึงร้อยละ 20 ซึ่งได้แก่ กระเพาะอาหาร ตับ ไต มดลูก ปากมดลูก โพรงจมูก ท่อปัสสาวะนอก และมะเร็งเม็ดเลือดขาว ชนิดมัยอีลอยด์ นอกเหนือไปจากมะเร็งปอดที่ทราบกันดีอยู่แล้ว โดยผู้ไม่สูบบุหรี่ที่อยู่บ้านเดียวกับผู้สูบบุหรี่จะมีโอกาสเป็นมะเร็งปอดเพิ่มขึ้นร้อยละ 20-30



เซอร์ริชาร์ด โดล หนึ่งในคณะผู้วิจัยกล่าวว่า เป็นครั้งแรกที่นักวิจัยระดับนานาชาติได้ยืนยันถึงอันตรายของควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบล่าสามารถทำให้เกิดมะเร็งในผู้ไม่สูบบุหรี่ที่ได้รับควันได้ ทั้งนี้โดยมีการศึกษาทบทวนจากงานของนักวิจัยที่เกี่ยวกับการสูบบุหรี่มากกว่า 3,000 เรื่อง รวมถึงการศึกษาเกี่ยวกับอันตรายของควันบุหรี่ต่อผู้ไม่สูบบุหรี่อีก 50 เรื่อง ทั้งนี้ที่ผ่านมามีบริษัทบุหรี่ต่างประเทศมักจะคัดค้านและยอมรับเพียงว่าควันบุหรี่เป็นอันตรายต่อผู้ไม่สูบบุหรี่เพียงแต่ความรำคาญเท่านั้น

ดังนั้นข้อเท็จจริงก็คือ บุหรี่ไม่เพียงแต่ทำลายสุขภาพของผู้สูบเท่านั้น แต่ยังทำลายสุขภาพของคนอื่นที่อยู่รอบข้างด้วย สตรีที่สูบบุหรี่ในระหว่างมีครรภ์มีโอกาสที่จะแท้ง ทารกที่มีมารดาสูบบุหรี่มักจะมีน้ำหนักตัวแรกเกิดน้อยกว่าทารกที่มารดาไม่สูบบุหรี่ และร้อยละ 35 อาจเสียชีวิตตั้งแต่ยังอยู่ในวัยทารก และยังมีความเสี่ยงสูงที่จะป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ งานวิจัยเมื่อไม่นานมานี้ได้ให้ข้อมูลว่า ได้พบสารก่อมะเร็ง (Carcinogen) ซึ่งปกติพบเฉพาะในควันบุหรี่เท่านั้น ปนอยู่ในปัสสาวะของทารกแรกเกิดที่มีมารดาสูบบุหรี่

องค์การอนามัยโลกได้ประเมินว่า ทุกวันนี้มีเด็กเกือบ 700 ล้านคน หรือเกือบครึ่งหนึ่งของประชากรเด็กทั่วโลกหายใจเอาอากาศปนเปื้อนควันบุหรี่ที่ลอยอยู่ในอากาศเข้าสู่ร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออยู่ในบ้าน

ผู้ใหญ่ที่อยู่ใกล้กับผู้สูบบุหรี่เป็นครั้งคราวนั้นก็เสี่ยงกับการที่จะเป็นมะเร็งปอด ซึ่งแม้จะเป็นความเสี่ยงที่ไม่สูงมากแต่ก็ยังเสี่ยงอยู่ดี และมีความเสี่ยงสูงกว่ากับการที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจด้วย

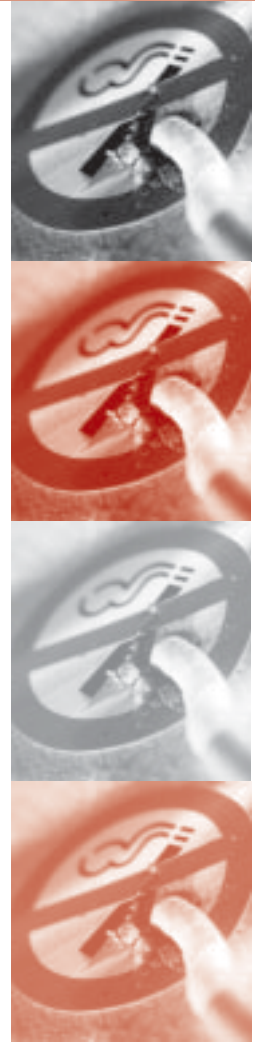
ผู้ไม่สูบบุหรี่ซึ่งได้รับควันบุหรี่นั้นก็มีจำนวนมากมหาศาลมาก ไม่ว่าจะเป็นเด็ก คู่ชีวิตของผู้สูบบุหรี่ ซึ่งส่วนใหญ่ได้รับควันเข้าไปในขณะที่อยู่ในบ้านของตนเอง นอกจากนี้ก็ยังมีถึงผู้ไม่สูบบุหรี่จำนวนมาก



ซึ่งทำงานร่วมกับผู้สูบบุหรี่ หรือทำงานภายในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยควันบุหรี่ เมื่อเวลาผ่านไปนานๆ เข้า ก็จะมีผลทำลายสุขภาพ

รายงานของสถาบันพิทักษ์สิ่งแวดล้อมของสหรัฐฯ (Environmental Protection Agency : EPA) เมื่อปี 2536 ได้ประกาศอย่างเป็นทางการว่าควันบุหรี่ภายในอาคารที่ผู้สูบบุหรี่ฟุ้งออกมา และควันที่เกิดจากการเผาไหม้ที่มวนบุหรี่จัดเป็นสารก่อมะเร็งกลุ่ม “A” หรือชนิดที่ “ร้ายแรงที่สุด” และเป็นมลพิษภายในอาคารที่สำคัญที่สุด เนื่องจากประกอบด้วยสารพิษที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ที่ได้รับควันบุหรี่ได้

จากรายงานชิ้นนี้ก่อให้เกิดกระแสของการปกป้องสิทธิและสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่อย่างกว้างขวางและต่อเนื่อง



วิธีเลิกบุหรี่

เลิกสูบได้เร็วเท่าไร จะเป็นผลดีเท่านั้น

ยิ่งเริ่มสูบเมื่ออายุยังน้อย ความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ก็ยิ่งสูง ในประเทศที่ประชากรมีรายได้สูงและมีการเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัยอยู่เป็นเวลานาน นักวิจัยได้สรุปความเห็นไว้ว่า ผู้สูบบุหรี่ที่เริ่มสูบตั้งแต่อายุยังน้อยและสูบอยู่เป็นประจำ สม่่าเสมอตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา จะมีแนวโน้มที่จะเป็นมะเร็งปอดมากกว่าผู้สูบบุหรี่ที่เลิกสูบได้เมื่ออายุยังน้อย ในสหราชอาณาจักรอังกฤษ ผู้ชายซึ่งเลิกสูบบุหรี่ก่อนอายุ 35 ปี มีโอกาสที่จะไม่เป็นมะเร็งปอดเท่ากับผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรี่เลย

เลิกบุหรี่ได้ผลทันทีทันใด

ภายใน 20 นาที

ความดันเลือดและชีพจรจะเต้นในระดับปกติ

ภายใน 8 ชั่วโมง

ระดับออกซิเจนในเลือดจะคืนสู่ระดับปกติ

ภายใน 24 ชั่วโมง

คาร์บอนมอนอกไซด์ที่จับแน่นอยู่กับเม็ดเลือดแดงจะถูกขจัดออกไป ปอดจะเริ่มขจัดเสมหะและสิ่งสกปรกต่างๆ อันเกิดจากการสูบบุหรี่ ออกจากร่างกาย

ภายใน 48 ชั่วโมง

นิโคตินจะไม่หลงเหลืออยู่ในร่างกาย ความรู้สึก รุ้รส และกลิ่นจะกลับคืนมา

ภายใน 72 ชั่วโมง

คุณจะหายใจคล่องขึ้น และหลอดลมของคุณ ได้มีโอกาสหยุดพัก หลังจากต้องทำงานหนักมานาน

ภายใน 2-12 สัปดาห์

เลือดไหลเวียนไปสู่แขนขาได้ดีขึ้น คุณสามารถออกกำลังกายได้เต็มที่

ภายใน 3-9 เดือน

ปัญหาจากการไอ การหายใจจะดีขึ้น เพราะปอดของคุณเริ่มทำงานได้ตามปกติ

ภายใน 5 ปี

อัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดจะลดลงเหลือครึ่งหนึ่งของคนที่ไม่สูบบุหรี่

ภายใน 10 ปี

อัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดลดลงเหลือครึ่งหนึ่งของผู้ไม่สูบบุหรี่ และอัตราเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือดจะลดลงเท่ากับผู้ไม่เคยสูบบุหรี่

เคล็ดลับในการเลิกสูบบุหรี่

สำหรับผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่คุณอาจไม่รู้ว่าในแต่ละปีมีคนไทยเลิกสูบบุหรี่ได้ปีละ 200,000 คน หรือโดยเฉลี่ยมีผู้เลิกสูบบุหรี่วันละ 584 คน

จากสถิติพบว่า ร้อยละ 80 ของผู้ที่หยุดสูบบุหรี่ สามารถเลิกได้ด้วยตนเองโดยใช้วิธียุติสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาด และต้องมีการเตรียมตัวที่ดี ดังนั้น เพื่อให้คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองให้สำเร็จ 10 เคล็ดลับต่อไปนี้ คือวิธีการปฏิบัติอย่างง่ายๆ ที่คุณสามารถนำไปใช้เพื่อการเลิกสูบบุหรี่ของคุณ

1. ขอคำปรึกษา

เพื่อให้คุณมีแนวทางในการเลิกสูบบุหรี่ คุณอาจโทรศัพท์เพื่อขอคำแนะนำในการเลิกสูบบุหรี่ได้ที่คิวท์ไลน์ หมายเลข 1600 หรือขอคำปรึกษาจากคนที่คุณรู้จักที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

2. ท้ากำลังใจ

คุณควรบอกให้คนใกล้ชิดได้ทราบถึงความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ เพราะกำลังใจจากคนรอบข้าง จะช่วยให้คุณมีความพยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ เพื่อคนที่คุณรัก

3. เป้าหมายอยู่ข้างหน้า

คุณควรวางแผนในการปฏิบัติตัวในระหว่างการเลิกสูบบุหรี่ โดยกำหนดวันที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกเอาวันสำคัญต่างๆ ของครอบครัว เช่น วันเกิดตัวเอง วันครบรอบแต่งงาน หรือวันเกิดลูก แต่ทั้งนี้ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป เพราะคุณอาจหมดไฟเสียก่อน

4. ไม่รอช้า... ลงมือ

คุณควรเตรียมตัวให้พร้อมด้วยการทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ให้หมด เตรียมผลไม้หรือขนมขบเคี้ยวที่ไม่หวานหรือไม่ทำให้อ้วนไว้ เพื่อช่วยในการลดความอยากสูบบุหรี่ รวมทั้งปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่คุณมักทำร่วมกับการสูบบุหรี่ เช่น อ่าน

หนังสือแทนการสูบบุหรี่ระหว่างเข้าห้องน้ำ ดื่มน้ำ กินผลไม้ ลุกไปจากโต๊ะอาหารทันทีที่กินอาหารเสร็จ หรือแปรงฟันทุกครั้งหลังกินอาหารเพื่อลดความอยากสูบบุหรี่หลังอาหาร

5. ถอดกำมั้น... ไม่ควันไหน

เมื่อถึงวันลงมือ ขอให้คุณตื่นนอนด้วยความสดชื่น บอกกับตัวเองว่าคุณกำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวเองและคนใกล้ชิด เมื่ออยากสูบบุหรี่ก็ขอให้คุณทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้คุณตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ปรับเปลี่ยนอิริยาบถ ล้างหน้า ดื่มน้ำ อยู่ใกล้ชิดกับคนที่ไม่สูบบุหรี่หรือเล่นกับลูกให้มากขึ้น ก็จะช่วยให้คุณผ่านพ้นความอยากสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

6. กำไกล... สักกระตุน

ในระหว่างนี้ขอให้คุณหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้คุณอยากสูบบุหรี่ เช่น ถ้าเคยดื่มกาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์แล้วต้องสูบบุหรี่ด้วย ก็ควรงดดื่มในช่วงนี้ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการอยู่ท่ามกลางคนสูบบุหรี่ด้วย

7. ไม่ทรมานความเครียด...

เมื่อรู้สึกเครียด ให้หยุดพักสมองสักครู่ คลายความเครียดด้วยการพูดคุยกับคนอื่น ๆ หรือหาหนังสือด้วยตนเองมาไว้อ่านบ้างก็ได้ ฟังระลึกไว้เสมอว่า มีคนไม่สูบบุหรี่อีกมากที่คลายความเครียดได้โดยไม่ต้องสูบบุหรี่

8. เจียดเวลา... ออกกำลังกาย

คุณควรจัดเวลาออกกำลังกายบ้าง อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที เพราะนอกจากจะเป็นการควบคุมน้ำหนักที่อาจเพิ่มขึ้นแล้ว ยังทำให้สมองปลอดโปร่งเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจและปอด ถ้าไม่มีเวลาก็ควรหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องทุ่นแรงต่างๆ เช่น กดลิฟต์ให้ต่ำกว่าชั้นที่ต้องการ 1 ชั้น เพื่อที่คุณจะได้เดินออกกำลังกายบ้าง หรือควรใช้จักรยานในการเดินทางใกล้ๆ

9. ไม่ก้าวยาบง

อย่าคิดว่าจะลองสูบบุหรี่บ้างเป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะการทดลองสูบเพียงมวนเดียวอาจหมายถึงการหวนคืนไปสู่ความเคยชินเก่าๆ อีก คุณมาไกลมากแล้ว อย่าปล่อยให้ตัวเองถอยหลังลงคลองอีกเลย

10. หากต้องเริ่มต้นใหม่อีกก็... ก็อย่าท้อ

ถ้าคุณหันกลับไปสูบบุหรี่อีก นั่นไม่ได้หมายถึงโลกได้ล่มสลายแล้ว ไม่ได้แปลว่าคุณเป็นคนล้มเหลวอย่างน้อยคุณก็ได้เรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวในคราวต่อไป ขอให้ถือว่า คุณอาจพ่ายแพ้ในบางสมรภูมิ แต่คุณจะเป็นผู้ชนะสงครามในที่สุด ขอเพียงพยายามต่อไป จงเตรียมตัวให้พร้อม กำหนดวันที่จะหยุดและหยุดต่อไปตลอดกาล

เมื่อรู้ว่าอยากสูบ... คุณควรที่จะอย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ คุณควรประวิงเวลาของการสูบบุหรี่ออกไปเรื่อยๆ ดื่มน้ำ หรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวาย สูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ และช้าๆ ทำเช่นนี้ 2-3 ครั้ง คุณจะผ่อนคลายขึ้น หันไปทำกิจกรรมอื่น เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจไปจากความอยากสูบบุหรี่



นับถอยหลังก่อนลงมือ

หากคุณกำหนดวันที่คุณจะเลิกสูบบุหรี่ได้แล้ว
1 สัปดาห์ก่อนถึงวันนั้น ให้คุณเตรียมตัวดังนี้

7 วัน... ก่อนถึงวันบอกเลิกสูบบุหรี่

ย้ำให้แน่ใจว่าคุณต้องการเลิกบุหรี่ ลอง
ทบทวนเหตุผลที่คุณตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ แล้วเก็บไว้
เป็นข้อเตือนใจในช่วงของการเลิกสูบบุหรี่ เช่น คุณจะมี
เงินมากขึ้น ไม่ต้องกลัวทรมาณ ลมหายใจ ผมนและ
เสื้อผ้าจะไม่เหม็นอีกต่อไป ลูกของคุณจะแข็งแรงไม่ซีไรต์
ที่สำคัญคุณจะได้เป็นคนรุ่นใหม่กับเขาเสียที

6 วัน... ก่อนถึงวันบอกเลิกสูบบุหรี่

คุณอาจจะต้องปรับเปลี่ยนนิสัยบางอย่าง
เพื่อให้ความเคยชินที่ทำให้อยากสูบบุหรี่หมดไป เช่น
หากคุณชอบสูบบุหรี่ขณะดื่มกาแฟ ให้หลีกเลี่ยงการ
ดื่มกาแฟไปดื่มน้ำผลไม้แทน และคุณอาจจะต้อง
วางแผนไว้ล่วงหน้าว่าจะแก้สถานการณ์อย่างไร หาก
คุณมีความจำเป็นต้องเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่ทำให้คุณ
อยากสูบบุหรี่ อาทิ อยู่กับเพื่อนที่สูบบุหรี่หรืออยู่ที่ทำงาน

5 วัน... ก่อนถึงวันบอกเลิกสูบบุหรี่

บอกคนที่คุณรักหรือเพื่อนของคุณให้ทราบ
ว่าคุณจะเลิกสูบบุหรี่ เพราะในช่วงของการเลิกสูบบุหรี่
ความรักความห่วงใยและความเข้าใจจากคนรอบข้าง
เป็นกำลังใจที่สำคัญที่จะช่วยให้คุณฟันฝ่าอุปสรรค
ต่างๆ ที่เกิดขึ้น

4 วัน... ก่อนถึงวันบอกเลิกสูบบุหรี่

ลองเตรียมตัวหรือคิดไว้ว่า ในสัปดาห์หน้า
เมื่อคุณไม่สูบบุหรี่แล้ว คุณจะทำอะไรที่จะไม่นึกถึง
บุหรี่อีก หรือจะอย่างไรไม่ให้มือว่าง

3 วัน... ก่อนถึงวันบอกเลิกสูบบุหรี่

เตรียมของขบเคี้ยวไว้ เพราะอาจช่วยคุณได้
ในช่วงของการเลิกบุหรี่ เช่น หมากฝรั่งที่ไม่มีน้ำตาล
ผลไม้ประเภทฝรั่ง หรือมะม่วงดิบ

2 วัน... ก่อนถึงวันบอกเลิกสูบบุหรี่

พยายามฝึกการผ่อนคลายความเครียด
เช่น หายใจเข้าออกลึกๆ หรือออกกำลังกาย ซึ่งนอกจาก
จะช่วยคลายเครียดแล้วยังช่วยทำให้ระบบการทำงาน
ในร่างกายของคุณฟื้นตัวได้เร็วขึ้นด้วย

1 วัน... ก่อนถึงวันลงมือ

ขณะนี้คุณพร้อมแล้ว สำราจให้แน่ใจว่ารอบๆ
ตัวคุณไม่มีบุหรี่แล้ว และก่อนเข้านอน อย่าลืมห้าง
ไฟแช็กและที่เขี่ยบุหรี่ไปให้หมดด้วย

ทำอย่างไรจึงจะเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

ตัดบุหรี่อย่างทีละก้าวค่อยๆ

เมื่อคุณตั้งใจแน่วแน่แล้วว่าวันนี้เป็นวันที่
ที่จะเลิกบุหรี่ ให้ทิ้งบุหรี่ และอุปกรณ์การสูบให้หมด
อย่าเก็บไว้

กำหนดเป้าหมายระยะสั้น

กำหนดเป้าหมายไว้ว่าคุณจะไม่สูบบุหรี่ให้ได้
ตลอดวัน และจงปลื้มปิติกับความสำเร็จของคุณที่
สามารถยืนหยัดมาได้ทั้งวัน

คิดในทางบวก

ถ้าคุณนึกอยากสูบบุหรี่ ให้เตือนตนเองด้วย
เหตุผลต่างๆ ที่ทำให้คุณอยากเลิกสูบบุหรี่

ใ้รางวัลกับตัวเอง

เอาเงินที่คุณจะใช้ซื้อบุหรี่ไว้ฉลองให้กับความ
สำเร็จที่คุณเลิกสูบบุหรี่มาได้ครบ 1 สัปดาห์ ซึ่งภายใน
1 สัปดาห์ คุณจะเก็บเงินได้ถึง 200-300 บาท

อย่าอยู่ยง

อย่าปล่อยให้ตัวเองว่าง หาอะไรที่ชอบทำ
เช่น ตกแต่งบ้าน ทำสวน หรือออกกำลังกาย

เปลี่ยนกิจวัตรประจำวัน

ถ้าโดยปกติคุณมักสูบบุหรี่ขณะดื่มกาแฟ
ให้เปลี่ยนมาดื่มกาแฟเย็นๆ แทน

ควบคุมน้ำหนัก

ถ้าคุณรู้สึกหิวมากกว่าปกติ ให้หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแป้ง น้ำตาล และอาหารที่มีแคลอรีสูง ให้อาหารที่ปราศจากไขมันและผลไม้เยอะๆ

อย่าอ่อนไหว

อย่าคิดว่าสูบบุหรี่เพียงมวนเดียวคงไม่เป็นไร เพราะแม้มวนเดียวก็อาจทำให้คุณทวนกลับไปสูบบุหรี่อีกได้

เอาชนะความอยาก

ถ้าคุณรู้สึกหงุดหงิด อยากสูบบุหรี่มาก ให้ดื่มน้ำเย็นหรือล้างหน้า หากต้องการมีใครสักคนที่เข้าใจคุณ คุณอาจโทรไปคุยกับเพื่อนหรือคนที่มีประสบการณ์ในการเลิกสูบบุหรี่

ทำไมเลิกบุหรี่ไม่ได้เสียที

เพราะคิดว่าการสูบบุหรี่ช่วยยักคลายเครียด

ความรู้สึกของผู้สูบบุหรี่จะบอกตัวเองอยู่เสมอว่า เมื่อสูบบุหรี่แล้วคลายเครียดได้ แต่ในความเป็นจริงแล้วสารพิษในบุหรี่ โดยเฉพาะนิโคตินจะทำให้หัวใจเต้นแรงขึ้น และความดันเลือดสูงขึ้นด้วย

เพราะคิดว่าการสูบบุหรี่ทำให้อารมณ์ดี

ความสามารถของคุณขึ้นอยู่กับสมองและร่างกาย ไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุหรี่แม้แต่น้อย มีผู้คนอีกมากมายที่สามารถทำงานได้ดีโดยไม่จำเป็นต้องพึ่งบุหรี่เลย

ผมสูบบุหรี่มีกันกรอวนะ

กันกรอวนั้นไม่ได้ทำให้บุหรี่ปลอดภัยขึ้น แต่อาจจะลดอันตรายลงบ้าง ขึ้นอยู่กับว่าผู้สูบบุหรี่สูดควันเข้าไปเท่าไร สูดควันเข้าลึกเพียงไรและบ่อยแค่ไหน การสูบบุหรี่ที่กันกรอวนั้นลดอัตราเสี่ยงของมะเร็งปอดลงบ้าง แต่โอกาสเกิดมะเร็งปอดก็ยังคงมีมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 6 เท่าครึ่ง ส่วนโอกาสเกิดโรคหัวใจและโรคถุงลมปอดโป่งพองไม่ได้ลดลง

เห็นผู้สูบบุหรี่บางคนแก่แล้ว... แต่ยังคงเบ๊แว่ว

จากสถิติพบว่า ไม่ทุกคนที่สูบบุหรี่จะเกิดโรคจากการสูบบุหรี่ อย่างไรก็ตาม หนึ่งในสี่ที่สูบบุหรี่จะป่วยและเสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่

เพราะคิดว่าบุหรี่ก็มีคาร์และนิโคตินต่ำไม่อันตราย

บุหรี่ที่มีคาร์และนิโคตินต่ำมาก ๆ น่าจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพน้อยกว่า แต่ในทางปฏิบัติไม่เป็นเช่นนั้น เพราะว่าการลดคาร์และนิโคติน ทำให้รสชาติของบุหรี่เสียไป ดังนั้นเพื่อคงรสชาติของบุหรี่ไว้ ผู้ผลิตจำเป็นต้องผสมสารปรุงแต่งรสจำนวนมากเข้าไป สารที่เพิ่มเข้าไปหลายชนิดก่อให้เกิดมะเร็งได้ เมื่อผู้สูบบุหรี่สูบบุหรี่ที่มีคาร์และนิโคตินต่ำ ขณะที่ร่างกายต้องการ ได้รับนิโคตินเท่าเดิม ผู้สูบจะปรับตัวด้วยการสูบบุหรี่มากขึ้น สูดควันเข้าไปลึกขึ้น เพื่อให้ได้ระดับนิโคตินในเลือดที่เพียงพอสำหรับแต่ละคน

ผมสูบบุหรี่โดยใช้อุปกรณ์กรอควันบุหรี่

อุปกรณ์เหล่านี้อาจจะสามารถกรองส่วนประกอบของควันบุหรี่ที่เป็นอนุภาคขนาดใหญ่บางส่วนได้ แต่ส่วนประกอบที่เป็นอนุภาคเล็กและที่เป็นควันจะผ่านเครื่องกรองไปได้ และสารพิษส่วนใหญ่ รวมทั้งนิโคตินและสารก่อมะเร็งจะอยู่ในรูปของควัน เครื่องกรองจึงช่วยได้น้อยมาก

สายป่แล้วล่ะ... ผมสูบบุหรี่นานแล้ว

ไม่มีคำว่าสายหรอก ไม่ว่าสูบบุหรี่มานานเท่าไร การหยุดสูบบุหรี่ทันทีจะไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ จะมีก็เพียงจะเกิดอาการหงุดหงิดในผู้ที่ติดบุหรี่มากเท่านั้น แต่ร่างกายจะดีขึ้นทันทีที่หยุดสูบบุหรี่ที่สำคัญที่สุดคือ ผู้ที่หยุดสูบบุหรี่ได้สำเร็จนั้น ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่หยุดสูบบุหรี่ทันที

ผมจะพยายามลดลงให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัย

ไม่มีระดับที่ปลอดภัยหรอก ในผู้ที่หยุดโดยวิธีค่อยๆ ลดจำนวนมวนที่สูบลงนั้น ส่วนใหญ่จะไม่สามารถหยุดสูบบุหรี่ได้ และคุณก็ยังมีโอกาสที่จะเป็นมะเร็งในปอดอยู่ถึง 5 เท่าของผู้ไม่สูบบุหรี่

แบบทดสอบวัดระดับการติดสารนิโคติน

1. โดยปกติคุณสูบบุหรี่กี่มวนต่อวัน

- 10 มวนหรือน้อยกว่า (0 คะแนน)
- 11 - 20 มวน (1 คะแนน)
- 21 - 30 มวน (2 คะแนน)
- 31 มวนขึ้นไป (3 คะแนน)

2. กลัวยื่นนอนตอนเช้าคุณสูบบุหรี่มวนแรกเมื่อไหร่

- ภายใน 5 นาทีหลังตื่น (3 คะแนน)
- 6-30 นาทีหลังตื่น (2 คะแนน)
- 31-60 นาทีหลังตื่น (1 คะแนน)
- หลัง 60 นาทีขึ้นไป (0 คะแนน)

3. คุณสูบบุหรี่จัดในชั่วโมงแรกกลัวยื่นนอน (สู่มากกว่าในชั่วโมงอื่นของวัน)

- ใช่ (1 คะแนน)
- ไม่ใช่ (0 คะแนน)

4. บุหรี่มวนไหนที่คุณไม่อยากเลิกมากที่สุด

- มวนแรกในตอนเช้า (1 คะแนน)
- ไม่รู้สึกลำบาก (0 คะแนน)

5. คุณรู้สึกลำบากหรือยุ่งยากไหมที่ต้องอยู่ในเขต “ปลอดบุหรี่” เช่น โรงภาพยนตร์ รถเมล์ ร้านอาหาร

- รู้สึกลำบาก (1 คะแนน)
- ไม่รู้สึกลำบาก (0 คะแนน)

6. คุณยิวต่อสูบบุหรี่ แม้จะเจ็บป่วยนอนรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล

- ใช่ (1 คะแนน)
- ไม่ใช่ (0 คะแนน)



รวมคะแนนเพื่อเช็คระดับการติดนิโคติน

คะแนนของคุณเท่ากับ 0-3

นับว่าคุณไม่ติดสารนิโคติน คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง หากเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกด้วยตนเอง คุณอาจลองใช้พฤติกรรมบำบัดบางอย่างช่วยเสริม

คะแนนของคุณเท่ากับ 4-5

คุณติดนิโคตินในระดับปานกลาง คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตนเอง หากเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกด้วยตนเอง คุณอาจลองใช้พฤติกรรมบำบัดบางอย่างช่วยเสริม

คะแนนของคุณเท่ากับ 6-7

คุณติดนิโคตินระดับปานกลาง และมีแนวโน้มอย่างมากในการพัฒนาไปเป็นการติดนิโคตินในระดับสูง การเลิกสูบบุหรี่เสียตั้งแต่วันนี้จะทำได้ง่ายกว่าการที่คุณยังสูบบุหรี่ต่อไปและจะมีแผนเลิกในอนาคต หากเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกบุหรี่ด้วยตนเองหรือร่วมกับการใช้พฤติกรรมบำบัดเสริมหรือวิธีอื่นๆ เช่น การฝังเข็มหรือการสะกดจิตมาแล้ว คุณควรอย่างยิ่งที่จะไปพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาเรื่องการเลิกสูบบุหรี่

คะแนนของคุณเท่ากับ 8-9

คุณติดสารนิโคตินระดับสูงมาก คุณควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพของคุณ เอาใจจริงจังในการเลิกบุหรี่เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น สำหรับคุณการเลิกบุหรี่ด้วยตนเองหรือการใช้แค่เพียงกำลังใจอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอในการรักษา หากเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกบุหรี่ด้วยตนเองหรือร่วมกับการใช้พฤติกรรมบำบัดเสริม หรือวิธีอื่นๆ รวมทั้งการใช้แผ่นแปะนิโคตินหรือหมากฝรั่งนิโคตินมาแล้ว กรณีนี้คุณควรพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาเพื่อการเลิกบุหรี่

คะแนนของคุณเท่ากับ 10

คุณติดนิโคตินในระดับที่สูงที่สุด คุณควรใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพของคุณ และเอาใจจริงจังในการเลิกบุหรี่เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น สำหรับคุณการเลิกบุหรี่ด้วยตนเองหรือการใช้แค่เพียงกำลังใจอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ หากเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง หรือร่วมกับการใช้พฤติกรรมบำบัดเสริมหรือวิธีอื่นๆ รวมทั้งการใช้แผ่นแปะนิโคตินมาแล้ว กรณีนี้ท่านควรพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาเพื่อการเลิกสูบบุหรี่

ไขข้อข้องใจ การสูบบุหรี่เป็นอันตรายจริงหรือ

1. ทำไมผู้ที่สูบบุหรี่จึงไม่เป็นมะเร็งทุกคน

ร่างกายแต่ละคนตอบสนองต่อสารเคมีชนิดต่างๆ ไม่เหมือนกัน รวมทั้งปัจจัยทางกรรมพันธุ์และระบบภูมิคุ้มกันของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เนื่องจากสารเคมีและสารพิษในควันบุหรี่มีนับพันชนิด ผู้สูบบุหรี่แต่ละคนจึงเกิดโรคไม่เหมือนกัน แต่ที่เหมือนกันก็คือ ผู้ที่สูบบุหรี่มีอายุสั้นกว่าคนไม่สูบบุหรี่

2. การสูบบุหรี่มานานแล้ว ทำไมเพิ่งจะรู้ว่าบุหรี่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง

ความจริงนักวิทยาศาสตร์พิสูจน์ได้ว่า การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอดตั้งแต่กว่า 40 ปีมาแล้ว แต่อุตสาหกรรมบุหรี่ยุคแรกๆ พยายามโต้แย้ง จนถึงปี พ.ศ. 2506 วงการแพทย์อังกฤษจึงได้ประกาศอย่างเป็นทางการว่าการสูบบุหรี่ทำให้เกิดมะเร็งปอดและโรคอื่นๆ พ.ศ. 2507 กระทรวงสาธารณสุขสหรัฐอเมริกาประกาศอย่างเป็นทางการว่าการสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอดและโรคอื่นๆ

3. ภัยอันตราย ทำไมผู้สูบบุหรี่บางคนอายุ 70 แล้วยังไม่เป็นอะไร

จากสถิติพบว่า ไม่ทุกคนที่สูบบุหรี่จะเกิดโรคจากการสูบบุหรี่ อย่างไรก็ตามหนึ่งในสี่ของผู้ที่สูบบุหรี่จะป่วยและเสียชีวิต จากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการที่จะเกิดโรคหรือไม่ ประกอบด้วย เริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุเท่าไรสูบบุหรี่วันละกี่มวน สูบแบบอัดควันลึกหรือไม่ มีโรคประจำตัว มีปัจจัยทางกรรมพันธุ์ต่อแนวโน้มที่จะเกิดโรคจากการสูบบุหรี่หรือไม่ ได้รับสารพิษชนิดอื่นๆ นอกเหนือจากควันบุหรี่หรือไม่ และสุดท้ายชนิดของบุหรี่ที่สูบ

4. ใช้เวลาสูบบุหรี่นานเท่าไร จึงจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ทันทีที่ควันบุหรี่เข้าสู่ร่างกายจะมีผลต่อส่วนต่างๆ ตั้งแต่ปาก ลิ้น คอ หลอดอาหารส่วนต้น หลอดลม ถุงลม กระเพาะอาหาร เส้นเลือดทั่วร่างกาย จนกระทั่งสารที่มีในควันบุหรี่ถูกขับออกในกระเพาะปัสสาวะ ตับอ่อนและไต

5. มีบุหรี่ที่สูบแล้วปลอดภัยหรือไม่

ไม่มี บุหรี่เป็นสินค้าถูกกฎหมายชนิดเดียวที่ทำลายสุขภาพ และคร่าชีวิตผู้ใช้ แม้จะใช้ตามวิธีการที่ผู้ผลิตแนะนำ นั่นคือ การสูบบุหรี่ตามปกติ บุหรี่ที่ปลอดภัยคือบุหรี่ที่ยังไม่ได้จุดเท่านั้น

6. ภัยอันตราย ทำไมบางคนสูบบุหรี่แล้วช่วยคลายเครียดได้

สำหรับผู้ที่เสพติดบุหรี่แล้วจะรู้สึกเช่นนี้ เพราะนิโคตินมีฤทธิ์กระตุ้นสมองในระยะแรก และกดสมองในระยะต่อมา ในระยะที่กดสมองจะทำให้ผู้สูบบุหรี่เริ่มคิดอะไรช้าลงหรือคิดไม่ออก ต้องเริ่มจุดบุหรี่สูบใหม่ เพื่อกระตุ้นสมองอีกครั้งและจะเป็นเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ผู้สูบบุหรี่จึงรู้สึกว่าการสูบบุหรี่สามารถคลายเครียดได้ ความเคยชินที่จะต้องสูบบุหรี่และทำงานได้จะเป็นเฉพาะในช่วงที่กำลังเลิกสูบบุหรี่เท่านั้น เมื่อเลิกสูบได้สำเร็จสมองจะทำงานปกติ โดยไม่ต้องอาศัยนิโคตินมากระตุ้น และสามารถคลายเครียดด้วยวิธีอื่นๆ ได้อีกมากมาย

7. หากสูบบุหรี่ แต่ไม่สูดควันเข้าปอดก็ไม่น่าจะเป็นอันตราย

ไม่ว่าควันบุหรี่จะสัมผัสเนื้อเยื่อส่วนใด ก็ทำให้เกิดอันตรายได้ ผู้สูบบุหรี่ทุกคนจะมีโอกาสเกิดมะเร็งริมฝีปาก ช่องปากและลิ้นและผู้ที่บอกว่าสูบบุหรี่ แต่ไม่สูดเข้าปอด หากตรวจเลือดจะพบว่า มีนิโคตินในเลือดทุกรายแสดงว่าถึงอย่างไรก็มีการสูดควันเข้าปอด