

# บุหรี่...สูบทุกวัน แล้วรู้จักมันดีแค่ไหน

เรามักได้ยินคำเตือนเกี่ยวกับภัยและอันตรายจากบุหรี่ว่า “บุหรี่อันตราย เพราะมีนิโคติน” จนคิดว่านิโคตินคือสารอันตรายที่ทำร้ายอวัยวะต่างๆ ของผู้สูบบุหรี่ แต่แท้จริงแล้วนิโคตินไม่ใช่สารที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอด โรคหัวใจ ภาวะถุงลมโป่งพอง ฯลฯ เพราะภัยข้างเคียงเหล่านี้เกิดจากสารอื่นๆ ที่อยู่ในบุหรี่ต่างหาก

การเผาไหม้บุหรี่ก่อให้เกิดสารมากกว่า 7,000 ชนิด สารหลายชนิด มีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และมีสารกว่า 70 ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็ง แต่นิโคตินไม่ใช่สารที่ก่อให้เกิดโรค เป็นเพียงสารที่ทำให้คนเสพติดอยากกลับไปสูบตลอดเวลา ส่วนสารที่ทำร้ายร่างกายที่แท้จริงและส่งผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ได้แก่

**ทาร์หรือน้ำมันดิน** ประกอบด้วยสารหลายชนิด มีลักษณะเป็นละออง เหนียวเหนียวสีน้ำตาล ทาร์จะจับอยู่ที่ปอดทำให้เยื่อหุ้มหลอดลมไม่สามารถ เคลื่อนไหวได้ตามปกติ

**คาร์บอนมอนอกไซด์** เป็นก๊าซชนิดเดียวกันที่พ่นออกจากท่อไอเสีย รถยนต์ ก๊าซนี้จะขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง

**ไฮโดรเจนไดออกไซด์** เป็นก๊าซพิษที่ใช้ในสงคราม ก่อให้เกิดอาการ ไอ มีเสมหะ และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง

**ไนโตรเจนไดออกไซด์** เป็นสาเหตุของโรคถุงลมโป่งพอง เพราะไปทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมส่วนปลาย และถุงลม

**แอมโมเนีย** มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ ใช้ในกระบวนการผลิตเพื่อให้นิโคตินถูกดูดซึมผ่านปอดเร็วขึ้น

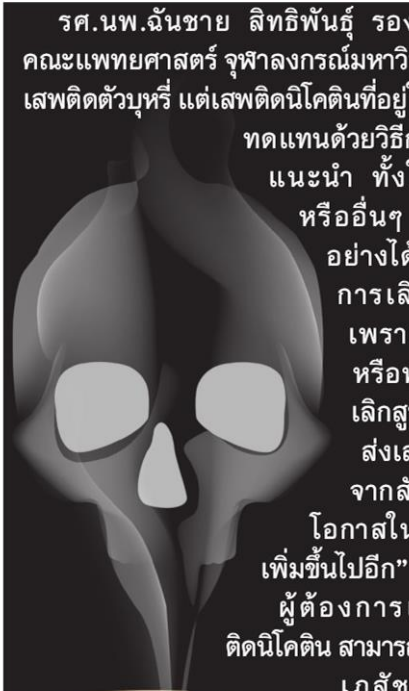
**ไซยาไนด์** ปกติเป็นสารที่ใช้ผลิตยาเบื่อหนู และก็พบในบุหรี่ เช่นเดียวกัน

**ฟอร์มาลดีไฮด์** เป็นสารที่ใช้ดองศพเพื่อไม่ให้เน่าเปื่อย และถูกนำมาใช้ในการผลิตบุหรี่ด้วย

สารอันตรายที่กล่าวมาภัยเสี่ยงมากมายต่อผู้สูบเอง เช่น เสี่ยงตาบอดถาวร มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินอาหาร หลอดเลือดสมองตีบ ภาวะถุงลมโป่งพอง เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เสี่ยงแท้งลูก หรือต่อผู้คนรอบข้าง เช่น เสี่ยงโรคหอบหืด ทำลายสุขภาพทารกในครรภ์ ทำให้เด็กมีพัฒนาการทางสมองช้ากว่าปกติ เสี่ยงเป็นโรคมะเร็งปอดได้ถึง 2 เท่า

**M2F**

M2F  
 Circulation: 400,000  
 Ad Rate: 1,770

**Section:** First Section/WORK & LIFE: STYLE**วันที่:** พุธ 11 เมษายน 2561**ปีที่:** - **ฉบับที่:** 1590**Col.Inch:** 45.32 **Ad Value:** 80,216.40**หน้า:** 15(ขวา)**PRValue (x3):** 240,649.20**Clip:** Full Color**หัวข้อข่าว:** บุหรี่...สูบทุกวัน แล้วรู้จักมันดีแค่ไหน


รศ.นพ.ฉันทชาย ลิทธิพันธุ์ รองคณบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวว่า “คนที่สูบบุหรี่ไม่ได้เสพติดตัวบุหรี่ แต่เสพติดนิโคตินที่อยู่ในบุหรี่ต่างหาก ดังนั้น การให้นิโคตินทดแทนด้วยวิธีการต่างๆ ที่แพทย์และผู้เชี่ยวชาญแนะนำ ทั้งในรูปแบบแผ่นแปะ หมากฝรั่ง หรืออื่นๆ จะช่วยลดอาการอยากสูบบุหรี่ได้อย่างได้ผล นับว่าวิธีนี้เป็นวิธีที่ดีที่สุดใน การเลิกบุหรี่นอกเหนือจากการหักดิบ เพราะเป็นการเข้าไปลดระดับนิโคติน หรือทำให้อยากสูบบุหรี่ลดลง แต่การเลิกสูบบุหรี่ก็ต้องการปัจจัยรอบข้างเข้ามาส่งเสริม เช่น กำลังใจ ความช่วยเหลือ จากสังคมและคนรอบข้าง ก็จะช่วยให้โอกาสในการเลิกบุหรี่ประสบความสำเร็จเพิ่มขึ้นไปอีก”

ผู้ต้องการเลิกสูบบุหรี่และจัดการปัญหาติดนิโคติน สามารถเข้ารับคำปรึกษาและคำแนะนำได้ที่เภสัชกรและผู้เชี่ยวชาญที่ร้านบูทส์ทุกสาขา ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมที่ <http://www.th.boots.com/quitsmoking> หรือคอลเซ็นเตอร์ 02-269-9599 