

มหันตภัยจาก**บุหรี่**

บุญเรียม น้อยชุมแพ และชลธิชา นิवासประภฤติ
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)
35 หมู่ 3 ตำบลคลองห้า อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

อากาศบริสุทธิ์ เป็นสิทธิที่ร่างกายของเราควรได้รับ ช่วงเดือนมกราคม กุมภาพันธ์ ที่ผ่านมามีประเทศไทยพาดูกับปัญหาฝุ่น PM 2.5 อย่างหนัก ทั้งจากการเผาป่า มลพิษทางอากาศจากการเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ของรถยนต์ โรงงานอุตสาหกรรม ทำให้คนไทยหันมาตื่นตัวป้องกันตัวเองด้วยหน้ากาก และตระหนักว่าต้องช่วยกันแก้ปัญหา เราจึงรณรงค์ร่วมสร้างสรรค์กิจกรรมที่มีประโยชน์ เพื่อการลด ละ เลิก ไม่สูบบุหรี่ ร้องอากาศดีกลับคืนมาเพื่อตัวเองและครอบครัว

“บุหรี่” เป็นผลิตภัณฑ์ PM 2.5 โดยตรง และมีสารพิษอีกจำนวนมาก ก่อผลกระทบ และโรคร้ายไข้เจ็บมากมาย นั่นเป็นเหตุผลที่เราต้องหันมาหยุดทำร้ายตัวเอง และคนรอบข้างด้วยบุหรี่ ในวันที่ 31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก นับเป็นวันสำคัญของการทำให้ทุกคนหันมาตระหนักถึงภัยของบุหรี่ ซึ่งปี 2562 นี้มาในแนวคิด “บุหรี่เฝ้าปอด” เนื่องจากการสูบบุหรี่ส่งผลกระทบต่อโรคทางปอดมากที่สุด โดยเฉพาะมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง และวัณโรค ดังนั้น เพื่อรณรงค์เพิ่มความตระหนักของ

ประชาชนในเรื่องของพิษภัย และอันตรายต่อสุขภาพของการใช้ยาสูบและการได้รับควันบุหรี่มือสอง และเพื่อลดการใช้ยาสูบของประชาชนในทุกๆ รูปแบบ

บุหรี่ ได้มาจากใบยาสูบ ชาวไร่เก็บใบจากต้นยาสูบเอามาทำให้แห้งให้เป็นฝอย จากนั้นนำมาเติมสารปรุงรสเพื่อให้มีกลิ่นหอมและมีรสชาติที่ต้องการแล้วมวนด้วยกระดาษเป็นรูปบุหรี่ด้วยเครื่องจักรภายในโรงงานที่ผ่านกรรมวิธีกระบวนการผลิตยาสูบ เพื่อให้เป็นที่ถูกใจของผู้สูบบุหรี่

สารเคมีอันตรายในควันบุหรี่และผลเสียต่อสุขภาพของผู้สูบบุหรี่

สารเคมีอันตรายที่อยู่ในควันบุหรี่ประกอบด้วยสารเคมีหลายชนิด และเมื่อจุดบุหรี่ การเผาไหม้จะทำให้สารเคมีชนิดใหม่เกิดขึ้นอีก และเป็นสารที่ก่อมะเร็งได้ ซึ่งเกิดขึ้นได้ทุกระบบของร่างกาย ตั้งแต่หัวจรดเท้า ดังนี้

ทาร์ หรือน้ำมันดิน สูบเข้าไปจะไปตกค้างในปอด และทางเดินหายใจก่อให้เกิดโรคมะเร็งที่ปอด กล้องเสียงหลอดอาหาร หลอดลม ไต กระเพาะปัสสาวะ และอวัยวะอื่นๆ ทำให้เกิดอาการไอเรื้อรังและมีเสมหะ

นิโคติน เป็นสารเคมีในบุหรี่ที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่และมีผลต่อการกระตุ้นสมองกับกดประสาทส่วนกลางก่อให้เกิดความสุขเมื่อได้สูบบุหรี่ เมื่อใดก็ตามที่นิโคตินต่ำลงผู้เสพก็จะรู้สึกหงุดหงิด ไม่สบายตัวและอยากหาบุหรี่มาสูบเพื่อระงับอาการเหล่านี้ เมื่อนิโคตินถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือดจะมีผลต่ออัมพฤกษ์ ทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง หลอดเลือดที่แขนขาหดตัว และเพิ่มไขมันในเส้นเลือด



แอสีโตน มีผลต่อระบบหายใจที่ทำให้มีอาการระคายเคืองในเยื่อบุทางเดินหายใจ รู้สึกเวียนศีรษะ เป็นพิษที่ปอดทำให้เกิดพังผืด เซลล์ตาย และหากสะสมในสมองจะทำให้ระบบประสาทเสื่อม

แอมโมเนีย มีผลในการรบกวนการหลั่งสารสื่อประสาท รบกวนการสร้างพลังงานภายในเซลล์สมองต่างๆ จึงก่อให้เกิดอาการระคายเคืองแสบตาและจมูก

สารหนู เป็นโลหะหนัก ทำลายระบบทางเดินอาหาร อีกทั้งยังทำให้เกิดภาวะหัวใจขาดเลือด และเป็นสารก่อมะเร็ง

บิวเทน เป็นสารที่ก่อให้เกิดอาการระคายเคือง ทำให้สายตาพร่ามัว ร่างกายเมื่อยล้า ปวดศีรษะ และยังเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคหัวใจและโรคมะเร็ง

แคดเมียม เป็นโลหะหนักที่มีผลต่อไตกับสมองที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอดและโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก

คาร์บอนมอนอกไซด์ เป็นก๊าซชนิดเดียวกับที่พ่นออกจากท่อไอเสียรถยนต์ ที่ทำลายเม็ดเลือดแดงไม่ให้จับออกซิเจนได้เท่าเวลาปกติ ส่งผลให้ร่างกายเกิดการขาดออกซิเจน ทำให้การตัดสินใจช้า มึนงง เหนื่อยง่าย และเป็นต้นเหตุของโรคหัวใจ



ไซยาไนด์/ไฮโดรเจนไซยาไนด์ ทำให้ไอเรื่อรัง มีเสมหะมากในตอนเช้า เนื่องจากไซยาไนด์เข้าไปทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมตอนต้นและถุงลมปอด ทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพองได้

ไนโตรเจนไดออกไซด์ เป็นก๊าซที่มีฤทธิ์ระคายเคืองสูงทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมตอนปลาย ทำให้เกิดผนังถุงลมโป่งพองเมื่อถุงลมเล็กๆ แตกรวมกันเป็นถุงลมใหญ่จะส่งผลให้มีถุงลมน้อยลง และการยืดหยุ่นในการหายใจน้อยลงด้วยเช่นกัน

ฟอร์มาลดีไฮด์ ทำให้เกิดอาการระคายเคืองที่ทางเดินหายใจและเยื่อปอด ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง อีกทั้งยังเป็นสารเคมีที่ใช้ในการดองศพ

ตะกั่ว เป็นโลหะหนักซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์ มีผลต่อระบบประสาท เลือด ไต และระบบสืบพันธุ์ ทำให้สมรรถภาพทางเพศเสื่อม เป็นโรคความดันโลหิตสูง การได้ยินผิดปกติ ก่อให้เกิดมะเร็ง โดยมักจะพบสารเคมีชนิดนี้ในโรงงานอุตสาหกรรม

เมทิล เอทิล คีโตน ทำให้จุกกับตา ระคายเคืองและกดระบบประสาท

ปรอท มีผลต่อสมองที่ทำให้ความจำเสื่อม ใจสั่น และเป็นสาเหตุการเกิดโรคไต

พอลิเนียม เป็นสารกัมมันตรังสีที่เป็นต้นเหตุทำให้เกิดโรคมะเร็งปอด และยังเป็นพาหะร้ายแรงที่จะทำให้ผู้คนรอบข้างที่ไม่สูบบุหรี่ได้รับสารพิษต่างๆ ในบุหรี่ไปด้วย

นอกจากจะมีผลเสียต่อสุขภาพของผู้สูบบุหรี่แล้วยังส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ การงาน เป็นการสิ้นเปลืองเงิน ซึ่งเป็นค่าใช้จ่ายในการซื้อบุหรี่ และค่ารักษาพยาบาลจากการเจ็บป่วยที่บ่อยขึ้น ทำให้ขาดงานและเสียเวลาการทำงานจากการสูบบุหรี่/เจ็บป่วย เราควรเก็บออมเงินไว้เป็นค่าใช้จ่ายที่จำเป็น รัฐบาลต้องเสียงบประมาณในการดูแลสุขภาพของผู้สูบบุหรี่เป็นเงินมหาศาล อีกทั้งมีผลเสียต่อสุขภาพของคนรอบข้าง โดยจะทำให้คนอยู่ใกล้ผู้สูบบุหรี่ได้รับสารพิษจากควันบุหรี่ และมีโอกาสเกิดโรคได้เช่นเดียวกับผู้สูบบุหรี่ เช่น ในสตรีมีครรภ์ เกิดโรคแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ และคลอดก่อนกำหนด เป็นต้น การสูบบุหรี่เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีและเป็นที่รังเกียจของสังคม



ดังนั้นควันบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพผู้สูบ และรวมถึงเป็นอันตรายต่อบุคคลใกล้ชิดที่สุดดมเข้าไป เสี่ยงต่อโรคร้ายแรง โรคในระบบทางเดินหายใจอย่างหอบหืด โรคติดเชื้อต่างๆ นึกถึงอนาคตสดใส ควรลด ละ เลิก อมควัน หลีกเลียงห่างไกลจากผู้สูบบุหรี่เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคร้าย และจะได้ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่นต่อไป 🌐



เอกสารอ้างอิง

- พบแพทย์. 2562. นิโคตินคืออะไร มีโทษและอันตรายอย่างไร. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.pobpad.com/นิโคตินคืออะไร-มีโทษและ>, [เข้าถึงเมื่อ 29 พฤษภาคม 2562].
- โรงพยาบาลกรุงเทพ. 2562. พิษร้ายควันบุหรี่...ภัยเงียบใกล้ตัวคุณ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: https://ww2.bangkokhospital.com/wattanosoth/web/th/site/all_about_cancer/view/122, [เข้าถึงเมื่อ 29 พฤษภาคม 2562].
- วิกิพีเดีย. 2562. บุหรี่สารเคมี. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://th.wikipedia.org/wiki/บุหรี่สารเคมีในบุหรี่>, [เข้าถึงเมื่อ 12 พฤษภาคม 2562].
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2561. ผลของควันบุหรี่มือสองต่อสุขภาพของผู้ที่ได้รับควันบุหรี่. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: www.thaihealth.or.th, [เข้าถึงเมื่อ 12 พฤษภาคม 2562].
- Honestdocs, 2562. ส่วนผสมของบุหรี่มีอะไรบ้างและโทษของสารเคมีในบุหรี่คืออะไร. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.honestdocs.co/what-are-the-ingredients-of-cigarettes>, [เข้าถึงเมื่อ 29 พฤษภาคม 2562].
- Plookpedia, 2560. พิษภัยของบุหรี่. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.Trueplookpanya.com/knowledge/content/59911/-otherknowledge->, [เข้าถึงเมื่อ 29 พฤษภาคม 2562].
- Rama Channel, 2019. โทษของบุหรี่ มีผลต่อสุขภาพและคนรอบข้าง. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://med.mahidol.ac.th/ramachannel/home/article/โทษของบุหรี่-มีผลต่อสุขภาพ/>, [เข้าถึงเมื่อ 29 พฤษภาคม 2562].