

๓๑ พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก



โทษของบุหรี่ ทำเลียงสารพัดโรค ยิ่งสูบมากก็ยิ่งตายไว แล้วพิษภัยอะไรบ้างที่สิงห์อมควันต้องเผชิญ รีบอ่าน รีบดับบุหรี่ในมือ

ใคร ๆ ก็รู้ว่า "บุหรี่" มีพิษภัยร้ายแรงขนาดไหน แต่สิงห์อมควันหลายคนก็อ้างว่าพยายามเท่าไรก็ "เลิกไม่ได้" เสียที ถ้าใครเป็นหนึ่งในนั้น เราอยากให้คุณลองพยายามดูใหม่ เพราะองค์การอนามัยโลก (WHO) เผยข้อมูลที่น่าตกใจว่า ในควันบุหรี่ เต็มไปด้วยนิโคติน (สารเสพติด), สารเคมี 7,000 ชนิด, สารพิษ มากกว่า 250 ชนิด และสารก่อมะเร็ง มากกว่า 70 ชนิด ยิ่งสูบบุหรี่ยานเท่าไร คุณก็ยิ่งเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บที่บั่นทอนชีวิตของคุณให้สั้นลง ไม่ต่างจากไฟของบุหรี่ที่ค่อยมอด ๆ ลงเมื่อสูบไปนาน ๆ เลย

วันนี้ขอนำข้อมูลมาย้ำให้ฟังกันชัด ๆ อีกครั้งว่า โทษของบุหรี่ ทำให้เกิดอาการและโรคอะไรได้บ้าง อ่านแล้วอาจจะช่วยกระตุ้นเตือนให้รู้สึกอยากเลิกบุหรี่ เพื่อเป็นของขวัญให้กับชีวิตอีกครั้ง

มีโอกาสดาบอดถาวร

ฟังดูอาจจะสงสัย แต่ขอบอกว่า การสูบบุหรี่มีโอกาทำให้ตาบอดได้จริง เพราะผู้สูบบุหรี่จะเป็นต้อกระจกได้เร็วกว่าคนทั่วไป เนื่องจากสารพิษจะเร่งให้เลนส์ตาที่อยู่ข้างในลูกตาขุ่นมัว และเริ่มขุ่นมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามระยะเวลาที่สูบ จนเกิดเป็นภาวะต้อกระจก หากไม่ผ่าตัดเปลี่ยนเลนส์ก็จะตาบอด

นอกจากนี้ การสูบบุหรี่ยังก่อให้เกิดภาวะหลอดเลือดเลี้ยงจอเรตินาหรือจอประสาทตาตีบตันได้ ซึ่งจะส่งผลให้เซลล์ประสาทของจอประสาทตาขาดเลือดและตายไป ทำให้ตาบอดถาวร ไม่สามารถรับภาพหรือแสงได้

หลอดเลือดสมองตีบ-แตก-ตัน

สารพิษอันน่ากลัวในควันบุหรี่จะทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดตีบ แตก ตัน ซึ่งถ้าเกิดขึ้นกับหลอดเลือดส่วนที่ไปเลี้ยงสมอง ก็จะทำให้เป็นโรคสมองเสื่อม โดยมีงานวิจัยจากสถาบันอุดมศึกษาในลอนดอน ที่เคยลงตีพิมพ์ในเว็บไซต์เอบีซีนิวส์ ระบุว่า คนที่สูบบุหรี่จัดอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะในเพศชาย ประสิทธิภาพของสมองจะเสื่อมเร็วกว่าผู้คนที่ไม่สูบบุหรี่ และจะมีระดับการทำงานของสมองเทียบเท่ากับคนที่แก่กว่า 10 ปี หรืออธิบายได้อย่างง่าย ๆ ว่า หากคุณอายุ 50 ปี และสูบบุหรี่ ประสิทธิภาพการทำงานของสมองของคุณจะเทียบเท่ากับคนอายุ 60 ปีที่ไม่สูบบุหรี่ยุ่่นเอง

อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่แค่อาการสมองเสื่อมจะถามหาผู้สูบบุหรี่เท่านั้น แต่ถ้าหลอดเลือดในสมองตีบตันมาก ๆ เข้า จนเส้นเลือดในสมองแตก ก็ทำให้เป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ทุกข์ทรมานไปทั้งชีวิต

โรคหัวใจและหลอดเลือด

บุหรี่จะทำให้หลอดเลือดหัวใจหดตัว มีการจับตัวของไขมันที่ผนังหลอดเลือด ส่งผลให้หลอดเลือดหัวใจตีบลง จนเกิดภาวะหัวใจขาดออกซิเจน เส้นเลือดหัวใจตีบ เมื่อเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่ได้ จะเกิดอาการจุกเสียด เจ็บหน้าอก โดยเฉพาะเวลาออกกำลังกาย มีโอกาสเกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันจนเสียชีวิตได้โดยไม่รู้ตัว

โรคปอดและระบบทางเดินหายใจ

ปอดคืออวัยวะหนึ่งที่ได้รับผลกระทบเต็ม ๆ จากการสูบบุหรี่ โดยจะทำให้เกิดอาการไอเรื้อรัง หายใจไม่สะดวก หอบเหนื่อย อึดอัด ปอดบวม โรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) เป็นโรคถุงลมโป่งพอง ซึ่งหากปล่อยทิ้งไว้จนปอดส่วนใหญ่ถูกทำลาย อาจต้องใช้เครื่องออกซิเจนช่วยหายใจตลอดเวลา

และที่ร้ายแรงที่สุดก็คือ "โรคมะเร็งปอด" ซึ่งเป็นโรคร้ายที่คร่าชีวิตคนไทยเป็นอันดับต้น ๆ และส่วนใหญ่แล้ว ผู้ป่วยมะเร็งปอดร้อยละ 90 มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่นี้เอง อาการเริ่มต้นจากอาการไอแห้ง ๆ เป็นเวลานานตามมาด้วยอาการไอเรื้อรัง แต่ในบางคนอาจไม่พบอาการไอเลย มารู้ตัวอีกทีก็ตรวจพบมะเร็งในระยะลุกลามแล้ว ซึ่งผู้ป่วยร้อยละ 90 จะเสียชีวิตใน 1-2 ปีหลังจากเป็นโรค

นอกจากนี้ ยังมีข้อมูลจากศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ ระบุว่า ผู้ที่สูบบุหรี่เพียงวันละ 1 ซองก็มีความเสี่ยงโรคมะเร็งปอดมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ถึง 10 เท่า และหากสูบบุหรี่วันละ 2 ซอง ก็เสี่ยงโรคมะเร็งมากกว่าคนไม่สูบบุหรี่ถึง 25 เท่า

โรคเกี่ยวกับกระดูกและกล้ามเนื้อ

ผู้สูบบุหรี่จัด ๆ เสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุนด้วย เพราะสารพิษในบุหรี่ โดยเฉพาะ "นิโคติน" จะไปขัดขวางเลือดที่ส่งไปเลี้ยงกระดูก และยังลดการดูดซึมแคลเซียม สิ่งห่อหุ้มกระดูกเปราะ หักง่าย อีกทั้งยังมีอาการอักเสบของข้อ เอ็นกล้ามเนื้ออาจฉีกขาดได้ง่าย ซึ่งถ้าเป็นแล้วจะรักษาได้ยากกว่าคนทั่วไป และแผลก็จะหายช้าด้วย

โรคระบบทางเดินอาหาร

การสูบบุหรี่ทำให้ติดเชื้อ *Helicobacter pylori* ได้ง่าย ซึ่งเชื่อนี้เป็นสาเหตุของโรคกระเพาะอาหาร ผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำจะมีโอกาสเกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้นง่ายกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ เพราะสารเคมีในควันบุหรี่จะไปกระตุ้นให้กระเพาะอาหารหลั่งน้ำย่อยออกมามากกว่าปกติ และแผลก็หายยากด้วย

นอกจากนี้ การสูบบุหรี่ยังเป็นสาเหตุสำคัญของโรคมะเร็งกล่องเสียง มะเร็งช่องปากและหลอดอาหาร ยิ่งถ้าผู้สูบบุหรี่ดื่มแอลกอฮอล์ด้วยแล้ว ก็ยิ่งมีโอกาสเสี่ยงโรคมะเร็งเหล่านี้สูงขึ้นไปอีก

โรคระบบทางเดินปัสสาวะ

นิโคตินในบุหรี่จะไปทำลายกล้ามเนื้อที่ควบคุมการทำงานของกระเพาะปัสสาวะ ทำให้กล้ามเนื้อส่วนนี้อ่อนตัวลง ผู้สูบบุหรี่จึงมีโอกาสกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ และที่ร้ายแรงกว่านั้นก็คือ คนที่สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นมะเร็งกระเพาะปัสสาวะเพิ่มขึ้น เพราะสารพิษสามารถดูดซึมเข้ากระแสเลือดและขับถ่ายออกทางกระเพาะปัสสาวะได้ การสูบบุหรี่จึงทำให้เยื่อบุกระเพาะปัสสาวะสัมผัสกับสารก่อมะเร็งโดยตรง

เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

สารพิษจากบุหรี่ยังจะไปทำให้เส้นเลือดในร่างกายอุดตัน รวมทั้งเส้นเลือดขนาดเล็กที่ไปเลี้ยงประสาทที่เกี่ยวกับการควบคุมการแข็งตัวของอวัยวะเพศชาย นอกจากนี้ ยังพบว่าผู้ที่สูบบุหรี่จะมีจำนวนอสุจิน้อยกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ด้วย สิ่งห่อหุ้มวันทั้งหลายจึงเผชิญปัญหาเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงแท้ง-ลูกในครรภ์เสี่ยงตาย

หญิงตั้งครรภ์เป็นคนที่ต้องใส่ใจดูแลสุขภาพตัวเองให้ดีที่สุด แต่หากเป็นที่สูบบุหรี่อยู่แล้ว และแม้ตั้งครรภ์แล้วยังเลิกสูบไม่ได้ จะเป็นอันตรายต่อตัวเองและลูกในครรภ์เป็นอย่างมาก เพราะคุณแม่ตั้งครรภ์จะเสี่ยงเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น รกเกาะต่ำ รกคลอดตัวก่อนกำหนด ทารกคลอดก่อนกำหนด มีโอกาสเสี่ยงแท้งบุตรเพิ่มขึ้นถึง 2 เท่า หรือหากยังไม่ตั้งครรภ์ ผู้หญิงก็จะเผชิญภาวะมีบุตรยาก

ส่วนเด็กในครรภ์เมื่อคลอดออกมาแล้วจะมีน้ำหนักน้อย พัฒนาการไม่สมบูรณ์ เพราะเติบโตช้าตั้งแต่ในครรภ์ มีโอกาสเสียชีวิตในขณะแรกคลอดสูงขึ้นมากร เพราะพิษจากบุหรี่ยสามารถถ่ายทอดจากกระแสเลือดของแม่ผ่านทางรกมายังทารกได้โดยตรง นอกจากนี้ หากเด็กกินนมแม่ เด็กจะได้รับสารนิโคตินจากนมแม่ด้วย และถ้ายังได้รับควันบุหรี่ยอยู่อย่างต่อเนื่อง เด็กจะมีโอกาสเกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจและภาวะติดเชื้อในหุ่บ่อยขึ้น มีโอกาสเป็นโรคหอบหืดและโรคภูมิแพ้มากขึ้นอย่างชัดเจน

สารพัดโรคมะเร็ง

นอกจากโรคมะเร็งปอดที่ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเสี่ยงสูงมาก ๆ แล้ว สิ่งห้อมควันทั้งหลายยังอาจจะได้รับของแถมเป็นโรคมะเร็งอวัยวะส่วนอื่น ๆ อีกเพียบ ทั้งมะเร็งช่องปาก มะเร็งโพรงจมูก มะเร็งลำคอและกล่องเสียง มะเร็งหลอดลม มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งตับอ่อน มะเร็งตับ มะเร็งไต มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งทวารหนัก มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเฉียบพลัน

สำหรับคุณผู้หญิง น่าตกใจไม่น้อยที่หลายปีหลังมานี้พบผู้หญิงสูบบุหรี่กันมากขึ้น ซึ่งการสูบบุหรี่จะทำให้ผู้หญิงมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปากมดลูกสูงกว่าผู้หญิงทั่วไปถึง 4 เท่า เพราะการสูบบุหรี่ทำให้ภูมิต้านทานของร่างกายลดลง มีผลให้เกิดการติดเชื้อไวรัสแบบปิวโลมาได้ง่าย ซึ่งปากมดลูกที่ติดเชื้อไวรัสตัวนี้ มีเปอร์เซ็นต์กลายเป็นมะเร็งปากมดลูกสูง นอกจากนี้ ยังเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งรังไข่ด้วย

อีกหนึ่งของแถมที่คุณผู้หญิงจะได้จากการสูบบุหรี่ก็คือ โรคมะเร็งเต้านม นั่นเพราะการสูบบุหรี่จะไปทำให้ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งมีหน้าที่ในการป้องกันการเกิดมะเร็งเต้านมลดลง ผู้หญิงที่สูบบุหรี่จึงมีความเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้น

อาการทางร่างกายอื่น ๆ

นอกจากสารพัดโรคร้ายแล้ว บุหรี่ยังส่งผลต่อทุกระบบในร่างกายตั้งแต่หัวจรดเท้า ผู้ที่สูบบุหรี่จะมีลักษณะหวั่นไหว ผมหงอกเร็ว ใบหน้าเหี่ยวเฉา ดูแก่เร็ว กลิ่นตัวเหม็น มีกลิ่นปาก ฟันผุ ฟันดำ เสียวฟันง่าย มีคราบบุหรี่ยึดเหนียวและฟัน เหงือกอักเสบเป็นโรคเหงือกอักเสบร่วมด้วย เหนื่อยง่าย หอบง่าย เล็บเหลือง นิ้วเหลือง ท้องอืดแน่น เพื่อ เปื่ออาหาร

นอกจากนี้ หากเป็นแผลจะหายช้าด้วย เนื่องจากสารนิโคตินที่ร่างกายได้รับเข้าไปอยู่ในกระแสเลือด มีผลทำให้ออกซิเจนในเลือดต่ำลง ส่งผลให้บาดแผลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นต้องใช้ระยะเวลารักษานาน รวมถึงบาดแผลจะมีขนาดใหญ่ขึ้นและแดงกว่าปกติ

โล่เรียงดูแล้ว เห็นแต่ความร้ายกาจของ "บุหรี" ที่ทำร้ายทุกส่วนของร่างกาย
มากขนาดนี้ ยิ่งเจอข้อมูลจากกรมควบคุมโรคที่ระบุว่า **"การสูบบุหรี่ 1 มวน จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที"** ซ้ำเข้าไปอีก แบบนี้คงถึงเวลาต้องวางบุหรีในมือลงได้แล้วล่ะ เพราะ
ยิ่งสูบบุหรี่มากเท่าไร ก็ยิ่งบั่นลมหายใจให้ค่อย ๆ หมดไปเท่านั้น

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

- ศูนย์ข้อมูลพิษวิทยา กระทรวงสาธารณสุข
- ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ