

ควันบุหรี่เป็นอันตรายต่อผู้หญิง

สำหรับผู้หญิง ที่สามิสูบบุหรี่ หรือต้องทำงานท่ามกลางควันบุหรี่ ผลจากการวิจัยทางการแพทย์ในหลาย ๆ ประเทศพบว่า

หญิงตั้งครรภ์ ที่ได้รับควันบุหรี่อย่างต่อเนื่อง จะมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนในระหว่างตั้งครรภ์ และทารกแรกคลอดมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ

ผู้หญิงทำงาน ที่ได้รับควันบุหรี่วันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป จะมีอัตราการเป็นโรคมะเร็งที่ลำคอมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับควันบุหรี่ 3 เท่า และมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งอื่นๆ มากกว่าคนปกติถึง 2 เท่า

ผู้หญิงที่มีสามิสูบบุหรี่

- จากการศึกษาในประเทศญี่ปุ่น พบว่า ผู้ที่สามิสูบบุหรี่มากกว่าวันละ 1 ซอง จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งปอดสูงขึ้นเป็น 2 เท่าของผู้หญิงทั่วไป
- จะมีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการของโรคหัวใจขาดเลือดสูงกว่าผู้หญิงที่สามิไม่สูบบุหรี่ 3.4 เท่า และจะตายเร็วกว่าผู้หญิงที่สามิไม่สูบบุหรี่โดยเฉลี่ย 4 ปี
- จากวารสารทางการแพทย์แห่งสหราชอาณาจักรระบุว่า ผู้หญิงที่ไม่สูบบุหรี่ในเมืองซีอานของประเทศจีนที่มีสามิสูบบุหรี่ เป็นหลอดเลือดหัวใจตีบเพิ่มขึ้นร้อยละ 24 และมีโอกาสเป็นโรคนี้เพิ่มขึ้นร้อยละ 85 หากได้รับควันบุหรี่มือสองในที่ทำงาน

จะป้องกันการได้รับควันบุหรี่มือสองได้อย่างไร

คุณสามารถป้องกันตัวคุณเองและคนที่คุณรักจากควันบุหรี่มือสองได้โดย

- ทำให้บ้าน รถยนต์ส่วนตัว และที่ทำงานของคุณปลอดบุหรี่
- ขอร้องคนสูบบุหรี่อย่าสูบบุหรี่ใกล้คุณและลูกของคุณ
- เผื่อหวังว่าที่รับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนที่ลูกของคุณเรียนอยู่เป็นสถานที่ปลอดบุหรี่
- เลือกรับประทานอาหารในภัตตาคารที่ปลอดบุหรี่ทั้งร้าน
- สอนให้ลูกของคุณอยู่ห่างจากควันบุหรี่มือสอง
- หลีกเลี่ยงควันบุหรี่มือสอง หากคุณหรือลูกเป็นโรคของระบบทางเดินหายใจอยู่แล้ว หรือคุณเป็นโรคหัวใจหรือตั้งครรภ์

การเสียชีวิตจากควันบุหรี่มือสอง

ใน 192 ประเทศ พ.ศ.2547

จากโรคหัวใจ	379,000 คน
จากโรคหอบหืด	36,900 คน
จากมะเร็งปอด	21,400 คน
จากโรคติดเชื้อในปอด	165,000 คน
รวม	603,000 คน

The Lancet 377, 2011



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซ.ประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828 โทรสาร 0-2278-1830

<http://www.ashthailand.or.th>, <http://www.smokefreezone.or.th>

เผยแพร่เดือน เมษายน 2556

ควันบุหรี่ มือสอง



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

เทศบาลตำบลบ้านปล้อง อ.เพิง จ.เชียงราย

เลิกบุหรี่ โทร.
1600



สสส



บุหรี่, ยาสูบ

Cigarette Tobacco

บุหรี่ เป็นสารเสพติดที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย โดยนำใบยาสูบ *Nicotiana tabacum* มาบดหรือซอย แล้วมวนกระดาษสูบ ซึ่งในปัจจุบันพบว่าสารออกฤทธิ์ที่ทำให้เสพติดคือ นิโคติน ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง เมื่อได้รับในปริมาณน้อย โดยบุหรี่ 1 มวน มีนิโคตินประมาณ 1 มิลลิกรัม

ในบุหรี่มีสารพิษอะไรบ้าง

ในบุหรี่ 1 มวน เมื่อเกิดการเผาไหม้ จะทำให้เกิดสารเคมี มากกว่า 4,000 ชนิด สารหลายร้อยชนิดมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และมีอย่างน้อย 42 ชนิดที่เป็นสารก่อมะเร็ง

สารพิษที่สำคัญในควันบุหรี่

1. นิโคติน (Nicotine) มีลักษณะเป็นของเหลว ไม่มีสี เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติด ปัจจุบันถือเป็นสารเสพติดที่เลิกได้ยากชนิดหนึ่ง



2. ทาร์ (Tar) ประกอบด้วยสารหลายชนิด เป็นละอองเหลวเหนียว สีนํ้าตาลคล้ายน้ำมันดิน ร้อยละ 50 ของทาร์จะจับอยู่ที่ปอดทำให้เยื่อปอดอักเสบ ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ เกิดอาการไอเรื้อรังและเป็นสารก่อมะเร็ง

3. คาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbon monoxide) ซึ่งเป็นก๊าซชนิดเดียวกับที่พ่นออกจากท่อไอเสียรถยนต์ ก๊าซนี้จะขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้ผู้สูบบุหรี่ได้รับออกซิเจนน้อยลงไม่ต่ำกว่าร้อยละ 10-15 หัวใจต้องเต้นเร็วขึ้นและทำงานหนักมากขึ้น

4. ไฮโดรเจนไดออกไซด์ (Hydrogen dioxide) เป็นก๊าซพิษที่ใช้ในสงคราม ก่อให้เกิดอาการไอ มีเสมหะ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง



5. ไนโตรเจนไดออกไซด์ (Nitrogen dioxide) เป็นสาเหตุของโรคถุงลมโป่งพอง เพราะไปทำลายเยื่อปอดส่วนปลายและถุงลม

6. แอมโมเนีย (Ammonia) มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ

7. ไซยาไนด์ (Cyanide) ซึ่งปกติเป็นยาเบื่อหนู พบในบุหรี่ด้วยเช่นกัน



ผลกระทบต่อสุขภาพ

และภัยต่อฟูลิซิด

- ทำให้อายุสั้นลงวันละ 2-6 ชั่วโมง หากสูบบุหรี่ 1 ซอง
- มีกลิ่นปาก เกิดโรคเหงือก ฟันดำ
- ไอเป็นเลือด ไอเรื้อรัง ผอมลง อาจเป็นอาการของโรคมะเร็งปอด



- ท้องอืดเบื่ออาหารการรับรสอาหารเสียไป หน้าเหี่ยวแห้งเร็ว
- ควันบุหรี่ ทำลายเนื้อเยื่อหลอดลมและถุงลมในปอด เกิดโรคถุงลมโป่งพอง มี

อาการเหนื่อยง่าย ไอเรื้อรังหอบ แน่นหน้าอก ไม่มีโอกาสหายแต่จะทรมาณตลอดชีวิต

- เกิดการสะสมของคอเลสเตอรอล ทำให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจและอวัยวะอื่นๆ ส่งผลให้หัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจวายและเสียชีวิตได้
- สำหรับคุณแม่ที่สูบบุหรี่ จะมีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้ง่ายระหว่างตั้งครรภ์ เช่น



ควันบุหรี่
ทำร้ายคนใกล้ชิด

- ➔ ทารกคลอดก่อนกำหนด
- ➔ โอกาสที่ทารกจะตายเพิ่มเป็น 1.6 เท่า
- ➔ มีอัตราเสี่ยงต่อการแท้งถึงเท่าตัว
- ➔ มีความดันโลหิตสูง
- ➔ มีอาการครรภ์เป็นพิษ

เมื่อไม่ได้สูบจะเกิดอาการขาดบุหรี่ปวดศีรษะ หงุดหงิด เครียด ซึมเศร้า

