

บุหรี สิ่งเสพติดที่คนส่วนใหญ่ให้ความนิยมมากที่สุด เพราะหากยังคงสูบไปนานๆ ก็คงยิ่งติดหนักขึ้นจนไม่สามารถเลิกได้ ซึ่ง **โทษของบุหรี** ก็อาจเป็นเพียงข้ออ้างหนึ่งของคนที่ไม่อยากเลิกหรือไม่มีความพยายามเท่านั้น

เนื่องจากในบุหรีเต็มไปด้วย **สารนิโคติน** ที่ทำร้ายร่างกายได้รับไปนานๆ จะส่งผลให้เกิดโรคมะเร็งปอด โรคหัวใจและส่งผลเสียต่ออวัยวะอื่นๆ ตามมามากมาย นอกจากนี้ ควันบุหรียังมีประสิทธิภาพในการทำลายคนรอบข้างได้อย่างร้ายกาจ ซึ่งหากคุณคิดว่าไม่สามารถเลิกสูบบุหรีได้ ลองมาดู **โทษของบุหรี** ที่มีทั้งต่อตัวคุณเองและคนรอบข้างกันก่อน เพราะโทษเหล่านี้อาจกระตุ้นให้คุณอยากสูบลดหรือเลิกบุหรีได้สำเร็จมากขึ้นก็เป็นได้

โทษของบุหรี ที่มีต่อตัวผู้สูบ



เสี่ยงตาบอดถาวร

ตาบอด ฟังแล้วหลายคนอาจไม่เชื่อว่า **โทษของบุหรี** จะทำให้ตาบอดได้จริง แต่นั่นเป็นความจริง เพราะเมื่อเราสูบบุหรีบ่อยๆ สารพิษในบุหรีจะไปทำให้เกิดตาต่อกระจกได้ง่ายขึ้น โดยสังเกตได้จากดวงตาที่ดูขุ่นมัวขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งนั่นเป็นเพียงอาการเริ่มต้นเท่านั้น นอกจากนี้ สารพิษในบุหรี ยังเป็นตัวการทำให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงจอเรตินาเกิดการตีบตัน จนเป็นผลให้ตาบอดถาวรในที่สุด

เสี่ยงมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ

มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ อาจดูเป็นโรคที่ไกลตัว แต่สำหรับผู้ที่สูบบุหรีแล้ว โรคนี้นับว่าเป็นโรคที่มีความเสี่ยงมากที่สุด เพราะร่างกายของเราจะมีกระบวนการดูดซึมสารพิษหรือสารแปลกปลอมเข้าสู่กระแสเลือด และขับถ่ายออกทางปัสสาวะ ซึ่งสารนิโคตินและสารเสพติดอื่นๆ ในบุหรีนั้น มีคุณสมบัติเป็นสารก่อมะเร็ง เมื่อมีการดูดซึมและขับออกทางปัสสาวะบ่อยๆ จะทำให้กระเพาะปัสสาวะได้สัมผัสกับสารเหล่านี้ไปเรื่อยๆ เป็นผลให้เสี่ยงต่อมะเร็งกระเพาะปัสสาวะได้นั่นเอง นอกจากนี้ บางคนอาจมีอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เนื่องจากกล้ามเนื้อซึ่งทำหน้าที่คอยควบคุมกระเพาะปัสสาวะถูกทำลายจนอ่อนตัวลงไปแล้ว

เสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นโรคที่มีความอันตรายเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบตันที่อาจนำไปสู่ภาวะหัวใจวายเฉียบพลันอย่างกะทันหันได้ และผู้ที่สูบบุหรีบ่อยๆ ก็เสี่ยงต่อโรคเหล่านี้มากที่สุด เนื่องจากสารนิโคตินและสารเสพติดอื่นๆ ในบุหรีจะทำให้หลอดเลือดหัวใจหดตัวและตีบลง ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจได้ยากขึ้น และอาจไปเลี้ยงหัวใจไม่พอ จึงทำให้หัวใจวายอย่างเฉียบพลันได้ โดยเฉพาะในขณะออกกำลังกาย ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจจึงมักจะถูกสั่งห้ามไม่ให้ออกกำลังกายหนักๆ นั่นเอง

เสี่ยงโรกระบบทางเดินอาหาร

ผู้ที่สูบบุหรีบ่อยๆ จะเสี่ยงต่อโรกระบบทางเดินอาหารได้สูง ไม่ว่าจะเป็นโรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้อักเสบ โรคมะเร็งช่องปากและมะเร็งหลอดอาหาร รวมถึงการติดเชื้อ *Helicobacter pylori* เพราะสารเคมีในบุหรีจะไปทำให้กระเพาะอาหารมีการผลิตน้ำย่อยออกมาเพิ่มขึ้น และมากเกินความจำเป็น จนทำให้กระเพาะอาหารเกิดแผลจากการกัดกร่อนของน้ำย่อย ส่งผลให้เป็นโรค

กระเพาะและเสี่ยงโรคมะเร็งได้ นอกจากนี้ หากสูบบุหรีบ่อยๆ และสูบในปริมาณมากต่อวันก็อาจทำให้กระเพาะอาหารทะลุได้

เสี่ยงหลอดเลือดสมองตีบ

หลอดเลือดสมองตีบ เป็นอีกโรคที่น่ากลัว เพราะอาจเสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือดสมองแตกได้ ซึ่งก็จะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นอัมพฤต อัมพาตและอาจเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้อีกเช่นกัน ซึ่งจากการวิจัยพบว่าผู้ที่สูบบุหรีบ่อยๆ และสูบเป็นประจำมักเสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือดสมองตีบและแตกมากกว่าคนปกติสูงถึง ๑๐ เท่า อีกทั้งยังอาจทำให้เซลล์สมองฝ่อและเสื่อมได้ง่ายกว่าปกติ

เสี่ยงถุงลมโป่งพอง

ถุงลมโป่งพอง เกิดจากการที่เนื้อปอดและถุงลมเล็กๆ ของเรานั้นค่อยๆ เสื่อมสภาพลง และเริ่มรวมตัวกันจนโป่งพองขึ้นมาในที่สุด ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะเป็นเพราะการสูบบุหรีมากๆ โดยสารนิโคตินและสารเคมีอื่นๆ จะเข้าไปทำลายเซลล์เนื้อเยื่อของปอด และทำให้ถุงลมเล็กๆ ฝีกขาด ผู้ป่วยจะมีอาการหายใจลำบากและหายใจยากขึ้น บางคนอาจรู้สึกหายใจได้ไม่เต็มปอดจนต้องหายใจถี่และเร็วขึ้นกว่าปกติ ซึ่งก็สร้างความทรมานให้กับผู้ป่วยได้มากทีเดียว

เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ไม่ต้องแปลกใจว่าทำไมอวัยวะเพศของคุณถึงมักจะไม่ค่อยแข็งตัว หรือบางคนอยากมีลูก แต่ไม่ว่าจะทำอย่างไร ภรรยาที่ไม่ตั้งครรภ์สักที นั่นอาจเป็นเพราะการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เนื่องจากการสูบบุหรีบ่อยๆ นั้นเอง ทั้งนี้ก็เพราะสารเคมีในบุหรีจะทำให้เส้นเลือดเกิดการอุดตัน ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงประสาทที่ควบคุมการแข็งตัวของอวัยวะเพศชายได้น้อยลง และยังทำให้จำนวนอสุจิน้อยลงตาม ซึ่งเมื่อขาดตัวอสุจิที่แข็งแรงไปโอกาสที่คุณจะเป็นหมันก็ย่อมเพิ่มสูงขึ้น

เสียงแห่งลูก

สำหรับผู้หญิงที่สูบบุหรี่ โดยทั่วไปนอกจากจะทำให้เสียงต่อการเสียชีวิตได้สูงกว่าผู้ชายแล้ว หากยังคงสูบบุหรี่ในช่วงตั้งครรภ์ก็ยิ่งทำให้เสียงต่อการแท้งลูกได้อีกด้วย เนื่องจากสารเคมีในบุหรี่จะทำให้รกเกาะต่ำ เสียงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อน และอาจเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษตามมาได้ ดังนั้นหากรู้ตัวว่ากำลังตั้งครรภ์ ควรเลิกสูบบุหรี่โดยด่วน และต้องอยู่ให้ห่างไกลจากควันบุหรี่ด้วยเช่นกัน

ส่งผลกระทบต่อร่างกาย

นอกจากโทษของบุหรี่ที่กล่าวมาแล้ว ผู้สูบบุหรี่อาจมีความผิดปกติทางร่างกายเกิดขึ้น ทั้งความผิดปกติที่ไม่อันตรายและที่เป็นอันตราย แต่ก็สร้างความวิตกได้เป็นอย่างมาก ซึ่งสิ่งผิดปกติเหล่านั้น ได้แก่ ฟันผุ ฟันดำ มีกลิ่นปาก กลิ่นตัวเหม็นมาก แก่เร็ว ผมหงอก และอาจมีอาการเหนื่อยง่าย หอบบ่อยๆ เล็บเหลืองหรือมีอาการเบื่ออาหารร่วมด้วย

โทษของบุหรี่ต่อคนรอบข้าง



เสียงโรคหอบหืด

เนื่องจากควันบุหรี่ มีผลต่อระบบทางเดินหายใจของผู้สูดควันเข้าไปโดยตรง จึงอาจทำให้เกิดอาการภูมิแพ้ และเสียงต่อโรคหอบหืดได้ นอกจากนี้ ในคนที่เป็โรคหอบหืดหรือโรคภูมิแพ้อยู่แล้ว ก็อาจมีอาการกำเริบจากการสูดควันบุหรี่ได้ง่ายเช่นกัน

ทำลายสุขภาพทารกในครรภ์

ในหญิงตั้งครรภ์ หากได้รับควันบุหรี่ในปริมาณมาก หรือเป็นประจำทุกวันจะทำให้เสียงอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ ไม่ว่าจะเป็นภาวะเด็กไม่สมบูรณ์ เด็กพิการตั้งแต่กำเนิด ภาวะแท้ง หรือการเสียชีวิตระหว่างคลอด ดังนั้น ผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ จึงไม่ควรอยู่ในที่มีควันบุหรี่ และตัวผู้สูบบุหรี่เองก็ควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ใกล้ๆ กับหญิงตั้งครรภ์ด้วย

เสียงเป็นโรคมะเร็งปอดได้ถึง ๒ เท่า

ผู้สูบบุหรี่ที่มีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งปอดอยู่แล้ว แต่ผู้ที่ได้รับควันบุหรี่กลับเสียงต่อมะเร็งปอดมากกว่าถึง ๒ เท่าเลยทีเดียว ทั้งนี้ก็เพราะตัวผู้สูบจะได้รับควันบุหรี่เพียงส่วนหนึ่งของควันที่พ่นออกมาเท่านั้น แต่ผู้ที่อยู่รอบข้างกลับได้รับควันบุหรี่ไปเต็มๆ ดังนั้น หากคุณไม่ยอมทำร้ายคนที่คุณรัก ก็ควรงดสูบบุหรี่หรือหลีกเลี่ยงการสูบในบริเวณที่มีคนอื่นอยู่ใกล้จะดีกว่า

ทำให้เด็กมีพัฒนาการทางสมองช้ากว่าปกติ

สำหรับใครที่มีลูก ไม่ควรสูบบุหรี่ใกล้ๆ ลูกน้อยของคุณ เพราะควันบุหรี่จะทำให้เด็กมีพัฒนาการที่ช้าลงจากปกติถึง ๒ เท่า ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาการทางด้านร่างกายหรือการพัฒนาการทางด้านสมองก็ตาม นอกจากนี้ ยังเสียงต่อการพิการทางด้านสมองของเด็กๆ อีกด้วย

“บุหรี่...สิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย”

แต่บุหรี่ส่งผลเสียต่อสุขภาพของคนเราได้เป็นอย่างมาก ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ โดยเฉพาะผู้หญิง เพราะโดยส่วนใหญ่แล้วผู้หญิงจะมีอัตราการเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ได้มากกว่าผู้ชายนั่นเอง ซึ่งเมื่อได้รู้ถึงโทษของการสูบบุหรี่ทั้งต่อตนเองและคนรอบข้างกันแล้ว จากนั้นใครไม่ยอมให้สิ่งเลวร้ายเหล่านี้เกิดขึ้นกับตัวคุณและคนที่คุณรัก ก็ควร **งดสูบบุหรี่** โดยด่วน



โทษของบุหรี่



จัดทำโดย

งานสุขภาพอนามัยและสิ่งแวดล้อม
ฝ่ายงานอนามัย สำนักปลัดเทศบาลเมืองม่วงงาม
โทร 0 7453 6241

