

## แพทย์แนะนำทางไกลบุหรีเท่ากับทางไกลโรคมะเร็ง

อภิศิกรมการแพทยชีบุหรีเป็นภัยต่อชีวิต มีสารเคมีเป็นพิษมากกว่า 4,000 ชนิด เสี่ยงเป็นโรคมะเร็งหลายชนิด อาทิ มะเร็งปอด มะเร็งกล่องเสียง มะเร็งช่องปากและหลอดลม มะเร็งหลอดอาหาร แนะนำควรเลิกบุหรีเพื่อตนเองและครอบครัว

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อภิศิกรมการแพทย เปิดเผยว่า องค์การอนามัยโลก กำหนดให้วันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปีเป็น “วันงดสูบบุหรีโลก” เพื่อให้ตระหนักถึงอันตรายของพิษภัยบุหรีที่มีต่อสุขภาพของผู้สูบบุหรีและผู้ที่ได้รับควันบุหรี เพราะบุหรีมีสารพิษที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ประกอบด้วยนิโคตินและทาร์ (น้ำมันดิบ) เมื่อเกิดการเผาไหม้แล้ว จะมีสารเคมีที่เป็นพิษมากกว่า 4,000 ชนิด สารเคมีที่เป็นพิษเหล่านี้เมื่อสูดดมเข้าสู่ร่างกาย จะมีผลทำให้เซลล์ปกติเปลี่ยนแปลง เป็นเซลล์มะเร็งในเวลาต่อมา มะเร็งที่เกิดจากการสูบบุหรีมีหลายชนิด อาทิ มะเร็งปอด มะเร็งกล่องเสียง มะเร็งช่องปากและหลอดลม มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งตับอ่อน มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งไตและอวัยวะในระบบทางเดินปัสสาวะ และมะเร็งปากมดลูก

สารพิษในบุหรี ประกอบด้วย **นิโคติน** ทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบตัน ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว เพิ่มไขมันในเส้นเลือด ทำลายเนื้อปอดและถุงลมปอด กระตุ้นระบบประสาท **ทาร์ (น้ำมันดิบ)** ทำให้เกิดมะเร็งปอด ทำลายถุงลมปอด ทำให้เป็นโรคถุงลมโป่งพอง ไอเรื้อรัง หอบเหนื่อย **คาร์บอนมอนนอกไซด์** จะแย่งจับกับฮีโมโกลบินของเม็ดเลือดแดงแทนออกซิเจนมีผลให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียและมึนงง **ไฮโดรเจนไซยาไนด์** ทำลายเยื่อหลอดลมระคายเคือง ไอเรื้อรัง **ไนโตรเจนไดออกไซด์** ทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง **แอมโมเนีย** ทำให้หลอดลมอักเสบ ระคายเคือง ไอ มีเสมหะมาก **สารกัมมันตรังสี** ทำให้เกิดมะเร็งปอด มะเร็งของอวัยวะในระบบทางเดินหายใจ และแร่ธาตุต่างๆ เป็นสารตกค้างในนิโคตินจากการพ่นยาฆ่าแมลง เป็นพิษต่อร่างกายก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้

อภิศิกรมการแพทยกล่าวเพิ่มเติมว่า จากข้อมูลเกี่ยวกับอันตรายของการสูบบุหรีข้างต้น ชี้ให้เห็นว่าการสูบบุหรีก่อให้เกิดโรคต่างๆ ตามมามากมายโดยเฉพาะโรคมะเร็ง ดังนั้น ขอแนะนำให้ผู้สูบบุหรีควรเลิกและห่างไกลจากบุหรี เพื่อผลดีต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม ซึ่งผลดีจากการเลิกบุหรีมีมากมาย เช่น ประหยัดเงินจากการไม่ซื้อบุหรี ลมหายใจสดชื่น กลิ่นปากลดลง ทำให้เกิดความมั่นใจกลับคืนมา มีสุขภาพที่ดีขึ้น ลดการติดเชื้อทางลมหายใจ ลดการไอเรื้อรัง ผู้ใกล้ชิดหรือคนในครอบครัวได้รับอากาศบริสุทธิ์มากขึ้น เป็นแบบอย่างที่ดีงามให้บุตรหลานในครอบครัว ที่สำคัญคือลดอัตราการเสี่ยงต่อโรคร้ายต่างๆ จากบุหรี

การเลิกบุหรีไม่ยากเกินความสามารถ **ข้อสำคัญต้องมีความตั้งใจจริง เข้มแข็ง เพื่อเอาชนะใจตนเองให้ได้ โดยถือหลักปฏิบัติตนเพื่อการเลิกบุหรี** ได้แก่ ขอคำปรึกษาจากแพทย์หรือผู้ที่สามารถเลิกบุหรีได้สำเร็จ เพื่อหาแนวทางการเลิกบุหรี หากกำลังใจ ตั้งเป้าหมายให้แน่นอน ไม่รอช้าลงมือปฏิบัติทันที ถือความไม่หวั่นไหว หากทางคลายเครียดด้วยการเล่นกีฬา ฟังเพลง พูดคุยกับเพื่อน ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 15-30 นาที ห่างไกลจากสิ่งกระตุ้น เช่น เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ น้ำชา กาแฟ อาหารรสจัดและเครื่องดื่มน้ำมาก ๆ ไม่หวนกลับไปสูบบุหรีอีกหากสามารถเลิกได้แล้ว เพราะอาจทำให้กลับไปติดบุหรีได้อีกและหากล้มเหลวควรเริ่มต้นอีกครั้งอย่าท้อถอย จะพบกับความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรีได้ ทั้งนี้ ผู้ที่มีปัญหาติดยาเสพติดหรือบุหรีสามารถขอคำปรึกษาได้ที่สายด่วนยาเสพติดโทร. 1165