



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-25918254 โทรสาร 0-2591-8266

e-mail : pr_dms@yahoo.co.th www.dms.moh.go.th



แนะเลิกบุหรี่ห่างไกลโรคร้าย จากพิษบุหรี่

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ แนะนำเลิกบุหรี่ไม่ยากอย่างที่คิด ผลดีเกิดขึ้นทันที หากเลิกได้ภายใน 1 ปี ลดความเสี่ยงโรคหัวใจวายได้ถึง 50% และ 5 ปี ลดเสี่ยงโรคสมอง 50% เช่นกัน

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์เปิดเผยว่า บุหรี่มีสารพิษก่อให้เกิดโรคร้ายแรงต่างๆ ซึ่งประกอบด้วย นิโคติน ทำให้หลอดเลือดตีบตัน เกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงและกระตุ้นระบบประสาทคาร์บอนไดออกไซด์ ทำให้หัวใจและส่วนต่างๆของร่างกายได้รับออกซิเจนน้อย ทำให้มีอาการเหนื่อยง่าย เป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ ทาร์ทำให้เกิดโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง โรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็งปอด ไนโตรเจนไดออกไซด์จะทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมส่วนปลายและถุงลม ทำให้เกิดถุงลมโป่งพองและไฮโปโครเจนไซยาไนด์ ทำให้เกิดอาการไอมีเสมหะและหลอดเลือดอักเสบเรื้อรังจะเห็นได้ว่าสารพิษในบุหรี่มีมากมายหากสูดต่อไปอาจนำไปสู่โรคร้ายจนถึงแก่ชีวิตได้ อาทิ โรคมะเร็งต่างๆ โรคหลอดเลือดในสมองตีบ โรคหัวใจและหลอดเลือด และเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

แพทย์หญิงวิพรรณ สังคหะพงศ์ ผู้อำนวยการ สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์กล่าวว่า การเลิกบุหรี่ไม่ยาก เพียงแค่หาเหตุจูงใจที่จะเลิก เช่น การมอบเป็นของขวัญกับคนที่รักในโอกาสสำคัญเตรียมตัวให้พร้อมด้วยการกำหนดวันที่แน่นอนและบอกกับคนที่รักเพื่อเป็นกำลังใจทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียดรวมทั้งต้องยืนยันการเลิกบุหรี่ โดยทิ้งอุปกรณ์การสูบบุหรี่ ทั้งนี้เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่ให้ดื่มน้ำหรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึกหงุดหงิด สูดลมหายใจเข้าลึกๆ และซ้ำๆ 2-3 ครั้งและหากิจกรรมอื่นๆ ทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ เช่น อ่านหนังสือ เล่นกีฬา เพื่อทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายขึ้น ที่สำคัญอย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ ผลดีที่เกิดขึ้นหากสามารถเลิกบุหรี่ได้ใน 15 นาที หัวใจจะเต้นช้าลง และเมื่อครบ 12 ชั่วโมง ระดับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ลดลงสู่ภาวะปกติ ถ้าเลิกได้ 14 วัน ระบบไหลเวียนดีขึ้น หายใจโล่งขึ้น รู้สึกสดชื่นขึ้นเมื่อเลิกได้ครบ 1 ปี ความเสี่ยงโรคหัวใจวายจะลดลง 50 %และใน 5 ปีเป็นต้นไป ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสมองลดลง 50 %

สถาบันโรคทรวงอกเปิดให้บริการคลินิกอดบุหรี่ ทุกวันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 08.00 – 16.00 น. ให้คำปรึกษาการเลิกบุหรี่โดยบุคลากรทางการแพทย์เฉพาะทางและแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและเปิดบริการอดบุหรี่ด้วยยา ทุกวันจันทร์ เวลา 08.00 – 12.00 น. สอบถามรายละเอียดได้ที่โทร 02-5470999 ต่อ 30927

- ขอขอบคุณ -

17 มกราคม 2561