

ผลกระทบต่อสุขภาพจากการสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของโรคร้ายต่าง ๆ และทำให้เกิดการเสพติด

เมื่อทำการจุดบุหรี่

ยาสูบที่อยู่ภายในมวนบุหรี่จะเกิดการเผาไหม้ซึ่งก่อให้เกิดควันในควันบุหรี่ประกอบไปด้วยสารเคมีหรือ "สารประกอบของควัน"

จำนวนมากกว่า 8,000 ชนิด

หน่วยงานด้านสาธารณสุขหลายแห่งได้ระบุว่าสารประกอบต่าง ๆ เกือบ 100 ชนิดที่มีอยู่ในควันดังกล่าวคือสาเหตุหรือมีความเป็นไปได้ที่จะเป็นสาเหตุของโรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ เช่น มะเร็งปอด โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคถุงลมโป่งพอง สารประกอบที่อยู่ในควันเหล่านี้รวมถึง สารหนู เบนซีน เบนโซเอไพเริน คาร์บอนมอนอกไซด์ โลหะหนัก (เช่น ตะกั่ว แคดเมียม) ไฮโดรเจนไซยาไนด์ และสารไนโตรซามีนชนิดที่พบได้เฉพาะในยาสูบ

บุหรี่ทุกชนิดเป็นอันตรายและทำให้เกิดการเสพติดถูกต้องหรือไม่?

ถูกต้อง บุหรี่ทุกชนิดนั้นเป็นอันตรายและทำให้เกิดการเสพติด ถึงแม้ว่าในท้องตลาดจะมีบุหรี่หลากหลายยี่ห้อที่มีคุณลักษณะแตกต่างกันไปวางจำหน่ายอยู่ก็ตาม (เช่น รูปแบบการผสมส่วนประกอบ ขนาดความยาว เส้นผ่านศูนย์กลางรวมถึงปริมาณของทาร์ นิโคติน หรือคาร์บอนมอนอกไซด์ที่แตกต่างกัน) ผู้สูบบุหรี่ก็ไม่ควรอนุมานว่าคุณลักษณะเหล่านี้จะช่วยทำให้บุหรี่ประเภทหนึ่งเป็นอันตรายหรือทำให้เกิดการเสพติดน้อยกว่าอีกประเภทหนึ่ง

แม้การเลิกสูบบุหรี่อาจเป็นสิ่งที่ยากมาก แต่ก็มีผู้สูบบุหรี่นับล้าน ๆ คนที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

การก่อเกิดทาร์ นิโคติน และคาร์บอนมอนนอกไซด์

ทาร์

ทาร์คือสารตกค้างของอนุภาคต่าง ๆ ที่พบอยู่ในควันบุหรี่ ซึ่งไม่ได้เกิดจากสารเคมีชนิดเดียว แต่เป็นส่วนผสมของสารประกอบหลายพันชนิดที่อยู่ในควัน เราสามารถวัดปริมาณของทาร์ได้โดยการทดลองในห้องปฏิบัติการด้วยการแยกอนุภาคต่าง ๆ ออกมาจากควันโดยใช้ตัวกรอง แล้วทำการกำจัดน้ำกับนิโคตินออกไป

นิโคติน

นิโคตินคือสารเคมีที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่มีอยู่ในต้นยาสูบ นิโคตินจะเปลี่ยนไปอยู่ในควันบุหรี่เมื่อใบยาสูบมีการเผาไหม้ ถึงแม้ว่าจะเป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติด แต่นิโคตินก็ไม่ใช่สาเหตุหลักของโรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่

คาร์บอนมอนนอกไซด์

คาร์บอนมอนนอกไซด์คือก๊าซที่ก่อตัวขึ้นอยู่ในควันบุหรี่ คาร์บอนมอนนอกไซด์ถูกระบุว่าเป็นสาเหตุที่นำไปสู่โรคหลอดเลือดหัวใจ (โรคหัวใจ) ในกลุ่มผู้สูบบุหรี่

ควันบุหรี่มือสอง

ควันบุหรี่มือสอง หรือที่รู้จักกันในนามว่า ควันบุหรี่จากสิ่งแวดล้อม (ETS) คือควันที่ผสมกันระหว่างควันจากกันบุหรี่ที่จุดไฟและควันที่ผู้สูบบุหรี่พ่นออกมาทางลมหายใจ

หน่วยงานด้านสาธารณสุขหลายแห่งซึ่งรวมถึงองค์การอนามัยโลก ได้ลงความเห็นว่าควันบุหรี่มือสองก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น มะเร็งปอด และโรคหัวใจในกลุ่มผู้ใหญ่ที่ไม่ได้สูบบุหรี่ อีกทั้งอาการที่พบในเด็ก เช่น โรคหอบหืด การติดเชื้อในทางเดินหายใจ อาการไอ

อาการหายใจลำบาก หน้าหนาวชนิดเรื้อรัง (หูชั้นกลางอักเสบ)
และโรคการเสียชีวิตเฉียบพลันในเด็กทารก ยิ่งไปกว่านั้น

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ยังได้ลงความเห็นว่าวันบุนหรือมือสองสามารถทำให้โรคหอบหืดในผู้ใหญ่
นั้นมีอาการแย่ลงได้ และยังก่อให้เกิดการระคายเคืองของตา คอ
และโพรงจมูกอีกด้วย

ประชาชนทั่วไปควรได้รับทราบถึงข้อมูลเหล่านี้
เพื่อให้พวกเขาตัดสินใจว่าจะเลือกอยู่ในสถานที่ที่มีวันบุนหรือมือสองหรือไม่
หรือเพื่อให้ผู้สูบบุหรี่เองคำนึงถึงสถานที่และเวลาที่พวกเขาจะสูบบุหรี่
ผู้สูบบุหรี่ไม่ควรสูบบุหรี่ขณะที่มีเด็กหรือสตรีมีครรภ์อยู่รอบข้าง
บุนหรือบางชนิดที่มีจำหน่ายในท้องตลาดมีคุณสมบัติพิเศษด้านควันต่าง ๆ
เช่น คุณสมบัติช่วยลดกลิ่นของควัน
หรือลดปริมาณควันบุนหรือที่มองเห็นได้ให้น้อยลง
คุณสมบัติเหล่านี้ไม่ได้ทำให้บุนหรือชนิดดังกล่าวมีอันตรายน้อยลงกว่าบุนหรือ
ทั่วไปแต่อย่างใดต่อทั้งผู้สูบบุหรี่หรือผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่

การสูบบุหรี่กับการตั้งครรภ์

สตรีมีครรภ์ควรงดสูบบุหรี่ รวมถึงไม่ควรใช้ผลิตภัณฑ์อื่น ๆ
ที่มีนิโคตินผสมอยู่

จากข้อมูลของหน่วยงานด้านสาธารณสุขต่าง ๆ
สตรีที่สูบบุหรี่ก่อนหรือในขณะที่ตั้งครรภ์จะมีความเสี่ยงต่อไปนี้เพิ่มขึ้น:

- การคลอดก่อนกำหนด โรคแทรกซ้อนในขณะตั้งครรภ์
และทารกในครรภ์เสียชีวิต
- ทารกที่คลอดมีน้ำหนักต่ำกว่าปกติ
ซึ่งทารกที่มีน้ำหนักต่ำกว่าปกติเมื่อแรกคลอดนี้จะมีความเสี่ยงสูงต่อการ
เจ็บป่วยทั้งในวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่
รวมถึงความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วย
- ทารกอาจเกิดการเสียชีวิตแบบเฉียบพลันได้
- การทำงานของปอดในเด็กทารกที่แย่ลง

หากคุณตั้งครรภ์หรือสงสัยว่ากำลังตั้งครรภ์อยู่ ห้ามสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด