

# 10 คำถามไขข้อข้องใจ การสูบบุหรี่เป็นอันตรายจริงหรือ

ในวันบุหรี่ถูกขับออกในกระเพาะปัสสาวะ ตับอ่อนและไต ในคนที่สูบบุหรี่ที่ยังไม่มีอาการ เป็นเพราะร่างกายพยายามซ่อมแซมความเสียหายที่เกิดจากการสูบบุหรี่ตลอดเวลา

## 7 มีบุหรี่ที่สูบแล้วปลอดภัยหรือไม่

ไม่มี บุหรี่เป็นสินค้าถูกกฎหมายชนิดเดียวที่ทำลายสุขภาพและคร่าชีวิตผู้ใช้ แม้จะใช้ตามวิธีการที่ผู้ผลิตแนะนำ นั่นคือการสูบบตามปกติ **บุหรี่ที่ปลอดภัย คือ บุหรี่ที่ยังไม่ได้จุดเท่านั้น**

## 8 นอกจากมะเร็งปอดแล้ว การสูบบุหรี่ยังทำให้เกิดมะเร็งของอวัยวะส่วนใดบ้าง

**อวัยวะ** ที่เกิดมะเร็ง คือ อวัยวะส่วนที่สัมผัสกับควันบุหรี่ ตั้งแต่ช่องปาก ลำคอ กล่องเสียง สายเสียง หลอดอาหารส่วนต้น นอกจากนี้สารก่อมะเร็งที่ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายยังถูกกระแสเลือดพาไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จากรายงานทางการแพทย์พบว่า ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นมะเร็งที่ตับอ่อน กระเพาะปัสสาวะ มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งของไต และมะเร็งปากมดลูก เพิ่มขึ้น

## 9 ถ้าบุหรี่อันตราย ทำไมบางคนสูบบุหรี่แล้วช่วยคลายเครียดได้

**สำหรับ**ผู้ที่เสพติดบุหรี่แล้วจะรู้สึกเช่นนี้ เพราะนิโคตินมีฤทธิ์กระตุ้นสมองในระยะแรก และกดสมองในระยะตามมา ในระยะที่กดสมองจะทำให้ผู้สูบบุหรี่เริ่มคิดอะไรช้าลงหรือคิดไม่ออก ต้องเริ่มจุดบุหรี่สูบใหม่ เพื่อกระตุ้นสมองอีกครั้งและจะเป็นเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ผู้สูบบุหรี่จึงรู้สึกว่าการสูบบุหรี่สามารถคลายเครียดได้ ความเคยชินที่จะต้องสูบบุหรี่จึงจะทำงานได้ จะเป็นเฉพาะในช่วงที่กำลังเลิกสูบบุหรี่เท่านั้น เมื่อเลิกสูบได้สำเร็จ สมองจะทำงานเป็นปกติ โดยไม่ต้องอาศัยนิโคตินมากระตุ้น และสามารถคลายเครียดด้วยวิธีอื่น ๆ ได้อีกมากมาย

## 10 หากสูบบุหรี่ แต่ไม่สูดควันเข้าปอด ก็ไม่น่าจะเป็นอันตราย

**ไม่ว่า**ควันบุหรี่จะสัมผัสเนื้อเยื่อส่วนใด ก็ทำให้เกิดอันตรายได้ ผู้สูบบุหรี่ทุกคนจะมีโอกาสเกิดมะเร็งริมฝีปาก ช่องปาก และลิ้น และผู้ที่บอกว่าสูบบุหรี่ แต่ไม่สูดเข้าสูปอด หากตรวจเลือดจะพบว่า มีนิโคตินในเลือดทุกรายแสดงว่าถึงอย่างไรก็มีการสูดควันเข้าสู่ปอด



# ไขข้อข้องใจ การสูบบุหรี่เป็นอันตรายจริงหรือ



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงปทุมวัน กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0-2278-1828 <http://www.ashthailand.or.th> <http://www.smokefreezone.or.th> ต้องการโทร. 1600 Quitline สายนี้ปลอดบุหรี่ กว้านจันทร์-ศุภรต์ ตั้งแต่เวลา 09.00-17.30 น.



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ

# 10 คำถามไขข้อข้องใจ

## การสูบบุหรี่เป็นอันตรายจริงหรือ

### 1 การสูบบุหรี่ทำให้เป็นมะเร็งจริงหรือ

นักวิทยาศาสตร์สรุปว่า บุหรี่ทำให้เกิดมะเร็ง จาก

ก. น้ำมันดิน (ทาร์) จากควันบุหรี่เมื่อนำมาทาที่ผิวหนังของหนู ที่ใบหูของกระต่าย และหลอดคอของหนูอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดมะเร็งบริเวณที่สัมผัสกับทาร์ได้

ข. ผู้ที่สูบบุหรี่มีสถิติการเกิดมะเร็งของอวัยวะต่าง ๆ สูงกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่หลายเท่า และอัตราการเกิดมะเร็งเพิ่มขึ้นตามจำนวนบุหรี่ที่สูบ

ค. นักวิทยาศาสตร์สามารถแยกสารก่อมะเร็งจากทาร์ (คราบ) ควันบุหรี่ยรวมทั้งหมดกว่า 60 ชนิด

### 2 ถ้าไม่สูบบุหรี่ จึงไม่เป็นมะเร็งทุกคน

ร่างกายแต่ละคนตอบสนองต่อสารเคมีต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน ขึ้นกับภูมิต้านทาน ปัจจัยทางกรรมพันธุ์ และจำนวนบุหรี่ที่สูบไม่เท่ากัน และเนื่องจากสารเคมีและสารพิษในควันบุหรี่มีนับพันชนิด ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ 30 กว่าโรค ผู้สูบบุหรี่หลายคนจึงเสียชีวิตจากโรคอื่น เช่น โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดสมองตีบตันหรือแตกก่อนที่จะเป็นมะเร็ง โดยเฉลี่ยครึ่งหนึ่งของผู้ที่สูบบุหรี่แล้วไม่เลิกสูบ จะป่วย

### 3 เป็นไปไม่ได้หรือไม่ว่า ที่สูบบุหรี่น้อยลงแล้วจะไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

เป็นไปได้ เพราะบุหรี่ทุกมวนที่สูบจะมีผลกระทบต่อสุขภาพ แม้ผู้ที่สูบบุหรี่น้อยมากก็ยังตรวจพบความผิดปกติของเนื้อปอด และในทางปฏิบัติแล้วเป็นการยากที่ผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่จะสูบเพียงเล็กน้อย การวิจัยล่าสุดพบว่าเพียงสูบบุหรี่วันละ 2 มวน ตั้งแต่หนุ่มจนเป็นผู้ใหญ่ โอกาสที่จะเกิดมะเร็งปอดเพิ่มขึ้นถึงสองเท่าตัว

### 4 ในบุหรี่มีสารอะไร ก็เป็นอันตรายต่อร่างกาย

ในบุหรี่ 1 มวน เมื่อเกิดการเผาไหม้จะทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า 4,000 ชนิด สารพิษร้อยละ 90 มีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย และมี 60 กว่าชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็ง

สารพิษที่สำคัญในควันบุหรือนอกจากสารก่อมะเร็ง คือ

1. นิโคติน (Nicotine) เป็นสารที่มีลักษณะคล้ายน้ำมัน ไม่มีสี เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดโดยออกฤทธิ์ที่สมอง และทำให้เกิดโรคหัวใจ

2. ทาร์ (Tar) ประกอบด้วยสารหลายชนิดเป็นละอองเหลวเหนียว สีน้ำตาลคล้ายน้ำมันดิน ทาร์จะจับอยู่ที่ปอดทำให้ขนอ่อนบนเยื่อปอดหลุดไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ

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

4. ไฮโดรเจนไดออกไซด์ (Hydrogen dioxide) เป็นก๊าซพิษที่ใช้ในสงคราม ก่อให้เกิดอาการไอ มีเสมหะ และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง

5. ไนโตรเจนไดออกไซด์ (Nitrogen dioxide) เป็นสาเหตุของโรคถุงลมโป่งพอง เพราะไปทำลายเยื่อปอดหลอดลมส่วนปลายและถุงลม

6. แอมโมเนีย (Ammonia) มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ

7. ไซยาไนด์ (Cyanide) ซึ่งปกติใช้เป็นยาเบื่อหนู ก็พบในบุหรี่ด้วยเช่นกัน

### 5 ถ้าสูบบุหรี่อันตราย ถ้าไม่สูบบุหรี่บางคนอายุ 70 แล้วยังไม่เป็นไร

จากสถิติพบว่า ไม่ทุกคนที่สูบบุหรี่จะเกิดโรคจากการสูบบุหรี่ อย่างไรก็ตาม ครึ่งหนึ่งของผู้ที่สูบบุหรี่จะป่วยและเสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการที่จะเกิดโรคหรือไม่ ประกอบด้วย เริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุเท่าไร สูบวันละกี่มวน สูบแบบอัดควันลึกหรือไม่ มีโรคประจำตัว มีปัจจัยทางกรรมพันธุ์ต่อแนวโน้มที่จะเกิดโรคจากการสูบบุหรี่หรือไม่ ได้รับสารพิษชนิดอื่น ๆ นอกเหนือจากควันบุหรี่หรือไม่ และสุดท้ายชนิดของบุหรี่ที่สูบ ในผู้ที่ยังไม่ป่วยจากการสูบบุหรี่ ร่างกายก็จะไม่แข็งแรงเหมือนกับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ในวัยเดียวกัน

### 6 ใช้เวลาสูบบุหรี่นานเท่าไร จึงจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ทันทีที่ควันบุหรี่ เข้าสู่ร่างกายจะมีผลต่อส่วนต่าง ๆ ตั้งแต่ ปาก ลิ้น คอ หลอดอาหารส่วนต้น ระบายเคืองหลอดลมถุง