

ควันบุหรี่ ภัยร้ายที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ควันบุหรี่เป็นอันตรายต่อผู้ที่สูดดมเข้าไป ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่สูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่ก็ตาม เพราะในควันบุหรี่ประกอบด้วยสารเคมีอันตรายหลายชนิด ผู้ที่สูดดมควันบุหรี่เป็นประจำอาจเสี่ยงต่อโรคร้ายแรง เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด หรือโรคปอด โดยเฉพาะเด็กและทารกที่สูดดมควันบุหรี่เข้าไป อาจเสี่ยงเผชิญปัญหาสุขภาพมากกว่าช่วงวัยอื่น เช่น โรคในระบบทางเดินหายใจอย่างหอบหืด โรคติดเชื้อต่าง ๆ รวมถึงโรคไหลตายในทารก เป็นต้น



นอกจากการสูบบุหรี่โดยตรงแล้ว การได้รับควันบุหรี่จากสิ่งแวดล้อมก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพไม่ต่างกัน โดยบทความนี้จะกล่าวถึงอันตรายจากควันบุหรี่มือสองเป็นหลัก ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ควันบุหรี่ที่ผู้สูบพ่นออกมาทางลมหายใจ และควันบุหรี่จากบุหรี่ที่กำลังเผาไหม้ ซึ่งมีปริมาณสารเคมีอันตรายมากกว่าและมีอนุภาคขนาดเล็กกว่า ทำให้เคลื่อนที่เข้าไปในปอดและเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายได้ง่าย

สารเคมีอันตรายในควันบุหรี่

ควันบูห์ประกอบด้วยสารเคมีหลายชนิด โดยต้นยาสูบอันเป็นวัตถุดิบหลักที่นำมาแปรรูปเป็นบุหรี่มีสารเคมีอันตราย 2 ชนิด ได้แก่ แคมเฟนิลและตะกั่ว จากนั้นสารเคมีอีกหลายชนิดจะถูกสร้างขึ้นระหว่างกระบวนการผลิต และเมื่อจุดบุหรี่ การ เผาไหม้จะทำให้สารเคมีชนิดใหม่เกิดขึ้นอีก ภายในควันบูห์จึงประกอบไปด้วยสารเคมีมากถึง 7,000 ชนิด ซึ่งเป็นสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อร่างกายอย่างน้อย 250 ชนิด และยังมีสารเคมีอีกอย่างน้อย 70 ชนิดที่ก่อมะเร็งได้ เช่น อะซีทอลดีไฮด์ เบนซิน [โครเมียม](#) แคมเฟนิล ฟอร์มาลดีไฮด์ นิโคติน เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ องค์การพิทักษ์สิ่งแวดล้อมแห่งสหรัฐอเมริกาจึงจัดให้ควันบูห์เป็นสารก่อมะเร็งในคนด้วย

อันตรายจากควันบูห์

การสูดดมควันบูห์ส่งผลเสียต่อร่างกายหลายประการ และยังเป็นสาเหตุของโรคร้ายต่าง ๆ ดังนี้

- โรคหัวใจและหลอดเลือด ควันบูห์จะสร้างความเสียหายแก่หลอดเลือด และทำให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานผิดปกติ ซึ่งอาจก่อให้เกิดโรคหัวใจ ภาวะหัวใจขาดเลือด หรือภาวะหัวใจหยุดเต้นที่ทำให้เสียชีวิตอย่างเฉียบพลันได้
- โรคปอด ควันบูห์อาจสร้างความเสียหายแก่ระบบทางเดินหายใจ และก่อให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจตามมา เช่น โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เป็นต้น
- [มะเร็งปอด](#) [A](#) [A](#)ผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่แต่สูดดมควันบูห์เป็นประจำอาจเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอดได้มากกว่าคนทั่วไป โดยมีงานวิจัยที่เผยว่าผู้ที่อาศัยอยู่กับผู้ที่สูบบุหรี่ มีโอกาสเป็นมะเร็งปอดมากกว่าคนปกติ 1.2-1.5 เท่า
- มะเร็งเต้านม งานวิจัยบางส่วนพบว่าผู้หญิงที่สูดดมควันบูห์เป็นประจำอาจเสี่ยงต่อมะเร็งเต้านมมากกว่าคนทั่วไป
- มะเร็งเม็ดเลือดขาว สารเบนซินที่อยู่ในควันบูห์เป็นสารเคมีชนิดที่อาจเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาวได้

นอกจากนี้ เด็กและทารกอาจเสี่ยงต่อการได้รับผลกระทบจากควันบูห์มากกว่าคนในช่วงวัยอื่น โดยปัญหาสุขภาพที่มักพบ มีดังนี้

- น้ำหนักตัวแรกเกิดต่ำ หากผู้ที่ตั้งครรภ์สูดดมควันบูห์หรือสูบบุหรี่เป็นประจำ อาจส่งผลให้ทารกในครรภ์มีน้ำหนักแรกคลอดต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานได้
 - โรคไหลตายในทารก (Sudden Infant Death Syndrome) เป็นการเสียชีวิตโดยไม่ทราบสาเหตุในระหว่างนอนหลับ มักเกิดขึ้นกับทารกอายุต่ำกว่า 1 ปี ซึ่งอาจเกิดจากสมองส่วนที่ควบคุมการหายใจและภาวะตื่นตัวขณะนอนหลับทำงานผิดปกติ
 - โรคในระบบทางเดินหายใจ เด็กที่สูดดมควันบูห์เป็นประจำอาจเสี่ยงเป็น [โรค หอบหืด](#) [A](#) [A](#) หรือมีอาการไอเรื้อรัง มีเสมหะ และหายใจมีเสียงหวีด
 - การติดเชื้อ เด็กที่สูดดมควันบูห์เป็นประจำอาจเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อต่าง ๆ เช่น โรคหลอดลมอักเสบ ปอดบวม หรือหูดขึ้นกลางอักเสบ เป็นต้น
- อีกทั้งยังมีโอกาสเป็นหวัดบ่อยกว่าคนทั่วไปด้วย

หลีกเลี่ยงควันบูห์ได้อย่างไร ?

สำหรับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ควรตระหนักถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับคนรอบข้าง สูบบุหรี่เฉพาะบริเวณที่กำหนดไว้ เปลี่ยนเสื้อผ้าและล้างมือที่อาจปนเปื้อนสารเคมีจากควันบูห์ก่อนสัมผัสหรืออุ้มเด็กและทารก หรือตัดสินใจ [เลิกบุหรี่](#) [A](#) [A](#) โดยสามารถขอคำแนะนำได้จากเจ้าหน้าที่ของศูนย์บริการเลิกบุหรี่ผ่านหมายเลขโทรศัพท์ 1600 หรือปรึกษาแพทย์ในโรงพยาบาลที่มีคลินิกเลิกบุหรี่

ส่วนผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้ เพื่อป้องกันการสูดดมควันบูห์

- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่ และไม่อยู่ในบริเวณเขตสูบบุหรี่ เช่น เลือกรับประทานอาหารในร้านที่ห้ามสูบบุหรี่ หรือพักในโรงแรมที่มีห้องสำหรับคนไม่สูบบุหรี่ เป็นต้น
- ไม่อนุญาตให้สูบบุหรี่ในยานพาหนะ ไม่ว่าจะเป็นรถยนต์ส่วนบุคคลหรือรถสาธารณะ
- ไม่อนุญาตให้สูบบุหรี่ในที่ปิดอ้าภัย ที่ทำงาน หรือสถานที่สาธารณะ โดยกำหนดให้สูบบุหรี่เฉพาะในห้องหรือบริเวณสำหรับสูบบุหรี่เท่านั้น

อ้างอิง :

<https://www.pobpad.com/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%9A%E0%B8%B8%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B9%88-%E0%B8%A0%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B9%80%E0%B8%9B>

Ã□Ã

Ã□Ã