

บุหรี่ กับการเกิดมะเร็ง



บุหรี่กับการเกิดมะเร็ง

สถาบันมะเร็งแห่งชาติ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



ในบุหรี่ประกอบด้วยใบยาสูบและกระดาษมวนยา แต่เมื่อเกิดการเผาไหม้ จะมีสารเคมีเกิดขึ้นมากกว่า 4,000 ชนิด สารเคมีที่เป็นพิษเหล่านี้เมื่อถูกสูดดมเข้าสู่ร่างกาย จะมีผลทำให้เซลล์ปกติเกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นเซลล์มะเร็งในเวลาต่อมา

สารเคมีที่เป็นพิษในบุหรี่

1. นิโคติน (เป็นสารคล้ายน้ำมัน ไม่มีสี)

- ทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบตัน
- ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว
- เพิ่มไขมันในเส้นเลือด
- ทำลายเนื้อปอดและถุงลมปอด
- กระตุ้นระบบประสาท

2. ทาร์ (เป็นสารคล้ายน้ำมันดิน)

- ทำให้เกิดมะเร็งปอด
- ทำลายถุงลมปอด เป็นโรคถุงลมโป่งพอง
- ไอเรื้อรัง หอบเหนื่อย

3. คาร์บอนมอนนอกไซด์

- จะรวมตัวกับฮีโมโกลบินของเม็ดเลือดแดง ทำให้หัวใจและร่างกายส่วนอื่นๆ ได้รับออกซิเจนน้อยหรือขาดออกซิเจน ทำให้เหนื่อยง่าย เป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ
- อ่อนเพลีย มึนงง

4. ไฮโดรเจนไซยาไนด์

- ทำลายเยื่อหุ้มหลอดลม ทำให้หลอดลมอักเสบเรื้อรัง
- ระคายเคือง ไอเรื้อรัง มีเสมหะ



บุหรี่

กับการเกิดมะเร็ง

5. ไนโตรเจนไดออกไซด์

- เป็นก๊าซพิษที่ทำลายเยื่อบุหลอดลมส่วนปลายและถุงลม ทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง

6. แอมโมเนีย

- ทำให้หลอดลมอักเสบ
- ระคายเคือง ไอ มีเสมหะมาก

7. สารกัมมันตรังสี

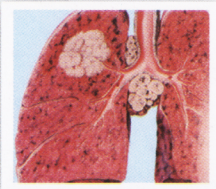
- ทำให้เกิดมะเร็งปอด มะเร็งของระบบทางเดินหายใจ

8. แร่ธาตุต่าง ๆ

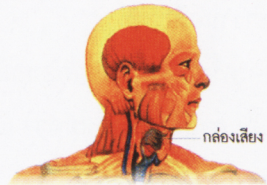
- เป็นสารตกค้างในใบยาสูบ จากการพ่นยาฆ่าแมลงเป็นพิษต่อร่างกาย ก่อให้เกิดมะเร็งได้



มะเร็งที่เกิดจากการสูบบุหรี่



- มะเร็งปอด
- มะเร็งกล่องเสียง
- มะเร็งช่องปาก
- มะเร็งหลอดอาหาร
- มะเร็งตับอ่อน
- มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ
- มะเร็งไต และอวัยวะของระบบทางเดินปัสสาวะอื่น ๆ
- มะเร็งปากมดลูก



การเลิกสูบบุหรี่

ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ยากเกินความสามารถ ข้อสำคัญต้องมีความตั้งใจจริง มีความเข้มแข็งเพื่อเอาชนะใจตนเองให้ได้โดยปฏิบัติตามนี้

1. ตัดสินใจให้แน่วแน่และเลิกทันที ไม่ใช่ชัลด
2. ศึกษาถึงพิษภัยของบุหรี่ที่มีต่อผู้สูบและผู้ใกล้ชิด หมั่นทบทวนเสมอ ๆ
3. ทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียด
4. บอกผู้ใกล้ชิดให้รู้ เช่น ภรรยา บุตร บิดา มารดา เพื่อคอยให้กำลังใจ ในการเลิกสูบบุหรี่



ข้อแนะนำระหว่างการเลิกสูบบุหรี่

1. ถ้าหงุดหงิดหรือวุ่นวายนอนคว่ำหน้าทันที หรือใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้า จะรู้สึกสดชื่นขึ้น หรือหายใจเข้า - ออกลึก ๆ สัก 10 ครั้ง และกลั้วน้ำลายในปาก
2. รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ ไม่อึดเกินไป รับประทานอาหารผัก-ผลไม้ให้มากขึ้น
3. ไม่นั่งเล่นหลังรับประทานอาหารเสร็จ ควรเลี่ยงโดยการออกไปเดินเล่น หรือหางานอดิเรกทำ
4. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ น้ำชา กาแฟ และอาหารรสจัด ควรดื่มน้ำมาก ๆ
5. ออกกำลังกายพอสมควร และพักผ่อนให้เพียงพอ



สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

268/1 ถนนพระราม 6 เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0 2 354 7025