

สารพิษ ในวันบุหรี่



ในบุหรี่ 1 มวน ประกอบด้วยใบยาสูบ
กระดาษที่ใช้นวนและสารเคมีหลายร้อยชนิด
ที่ใช้ในการปรุงแต่งกลิ่นและรส
เพื่อลดการระคายเคือง และเพื่อให้บุหรี่นำสู
เมื่อเกิดการเผาไหม้จะทำให้เกิดสารเคมี
มากกว่า 7,000 ชนิด ซึ่งมีผลต่อการทำงาน
ของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และมีสารเคมี
มากกว่า 70 ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็งหลักๆ ได้แก่

● **นิโคติน (Nicotine)** เป็นสารที่ทำให้เกิด
การเสพติด และทำให้เกิดโรคหัวใจ

● **ทาร์หรือน้ำมันดิน (Tar)** เป็นสารที่จะจับ
อยู่ที่ปอด และเป็นสารก่อมะเร็ง ทำให้เกิดโรค
มะเร็งปอดและโรคถุงลมโป่งพอง

● **คาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbonmonoxide)**
เป็นก๊าซชนิดเดียวกับที่พ่นออกมาจาก
ท่อไอเสียรถยนต์ ชัดขวางการลำเลียงออกซิเจน
ของเม็ดเลือดแดง ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และ
ทำงานมากขึ้น

ผลกระทบต่อคนสูบ ต่อเด็ก และคนในครอบครัว

ยิ่งสูบ ยิ่งเสี่ยง

เสี่ยงต่อมะเร็ง สารพิษในวันบุหรีก่อให้เกิด
มะเร็งส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งนอกจากมะเร็ง
ปอดแล้ว ยังก่อให้เกิดมะเร็งช่องปาก ลำคอ
กล่องเสียง หลอดลม หลอดอาหาร เม็ดเลือดขาว
ตับอ่อน ปากมดลูก ไต กระเพาะอาหาร และ
กระเพาะปัสสาวะได้

ผลต่อการตั้งครรภ์ ของผู้ที่สูบบุหรี่

จะเสี่ยงต่อการเป็นหมัน ตั้งครรภ์นอกมดลูก
แท้ง และยิ่งเพิ่มอัตราการตายในทารก นอกจากนี้
ลูกที่เกิดจากแม่ที่สูบบุหรี่มักจะมีน้ำหนักตัวน้อย
กว่าปกติ สำหรับเด็กที่เติบโตในสิ่งแวดล้อมที่
พ่อแม่ที่สูบบุหรี่จะมีโอกาสการเกิดโรคหอบหืด
เป็นหวัดบ่อย หลอดลมอักเสบจนถึงปอดบวม
และเพิ่มความเสี่ยงต่อการไหลตาย

เช็กส์เสื่อม

สารพิษในวันบุหรีจะทำให้
เกิดการตีบตันของเส้นเลือดแดงที่ไปเลี้ยง
อวัยวะเพศ ทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะได้น้อยลง
ประสาทที่ควบคุมเกี่ยวกับการแข็งตัวของอวัยวะเพศ
ก็ได้รับผลกระทบไปด้วย ส่งผลให้เกิดภาวะเสื่อม
สมรรถภาพทางเพศ

แก่เร็ว

เมื่อสารพิษในวันบุหรีถูกดูดซึมผ่านปอด
เข้าสู่กระแสเลือดก่อให้เกิดอนุมูลอิสระมากมาย
ทำให้เกิดการอักเสบและอุดตันของเส้นเลือดฝอย
ในอวัยวะต่างๆ เลือดจึงไปเลี้ยงได้น้อยลง ทั้งยัง
ไปทำลายคอลลาเจนใต้ผิวหนัง ทำให้ผิวหนังแห้ง
และเหี่ยวเร็วขึ้น

ผลของควันบุหรีมือสองต่อ สุขภาพของผู้ที่ได้รับควันบุหรี



หญิงมีครรภ์และเด็กทารก

- มีโอกาสเกิดครรภ์เป็นพิษ แท้ง คลอดก่อน
กำหนด และเกิดอาการไหลตายในเด็กสูงขึ้น
- มีความเสี่ยงที่ทารกแรกคลอดจะมีน้ำหนัก
ตัวและความยาวน้อยกว่าปกติ และอาจมีความ
ผิดปกติทางระบบประสาท และระบบความจำ

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์คืออะไร...



เป็นเครื่องดื่มที่เกิดจากการหมัก แป้ง ผลไม้ หรือผลิตภัณฑ์พืชชนิดต่างๆ แล้ว แต่งกลิ่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ต่างกัน เช่น

- เหล้าหรือสุรายี่ห้อต่างๆ มีแอลกอฮอล์ประมาณ 40%
- ไวน์ มีแอลกอฮอล์ประมาณ 12%
- เบียร์ มีแอลกอฮอล์ประมาณ 5%

ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะกดประสาท ทำให้สมองทำงานช้าลง พูดไม่ชัด เดินไม่ตรงทาง ความคิดสับสน กดทางเดินหายใจ และทำให้เสียชีวิตได้

เมื่อดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะเกิดปัญหาอะไรกับตัวคุณ

เหล้าหรือสุราทำร้ายสุขภาพเนื่องจากทำให้เกิดโรคต่างๆ มาก ประมาณ 50% ของผู้ดื่มมักเกิดปัญหาโรคสมองฝ่อในที่สุด

ผลกระทบต่อสุขภาพ

- ช่องปาก/ลำคอ เกิดอาการระคายเคือง เรียกว่า เหน็บคอ
- ผิวหนังและหลอดเลือด จะทำให้หลอดเลือดขยาย ผู้ดื่มหน้าแดง ตัวแดง บางรายอาจมีอาการเส้นเลือดหดตัวทำให้หน้าซีด
- หัวใจ มีโอกาสเกิดโรคหัวใจได้มากกว่าทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจเสื่อม หัวใจโต โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง หัวใจวาย
- ภาวะอาหาร แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ หากดื่มติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้เลือดออกในกระเพาะ
- ตับ แอลกอฮอล์เป็นสารพิษที่ร่างกายไม่ต้องการ จะถูกย่อยโดยตับ ทำให้เกิดตับอักเสบและตับแข็ง
- ตับอ่อน เกิดการระคายเคืองกับตับอ่อน การย่อย การดูดซึมผิดปกติ ตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน เช่น แน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ฯลฯ



● สมองและระบบประสาท ขาดสติ สูญเสียความสามารถในการตัดสินใจ เกิดความบกพร่องทางสติปัญญา และการเคลื่อนไหว เช่น ความจำเสื่อม เดินเซ การพูดไม่ชัด อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิด ฉุนเฉียว นอนไม่หลับ คลั่ง ประสาทหลอน หวาดระแวง วิตกกังวล สับสน ซึมเศร้า ลมชัก สมองฝ่อ เส้นเลือดสมองแตก หลอดเลือดสมองอุดตัน และเกิดอาการจากโรคพิษสุราเรื้อรัง ทำให้กล้ามเนื้อสลายลายแขน ขา อ่อนแรง

● ทารกในหญิงตั้งครรภ์ จะส่งผลทำให้ทารกผิดปกติ เช่น น้ำหนักตัวน้อย ปากแหว่ง เพดานโหว่ สมองเล็ก ไอคิวต่ำ โรคหัวใจแต่กำเนิด พัฒนาการช้า และเมื่อเด็กโตขึ้นมักมีปัญหาทางพฤติกรรม เช่น สมาธิสั้น มีความบกพร่องทางสติปัญญา เป็นต้น

คุณจะได้ประโยชน์อะไร...หากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์น้อยลงหรือเลิกดื่ม

- **เศรษฐกิจ** ค่าใช้จ่ายน้อยลงเก็บเงินได้มากขึ้น
- **สุขภาพ** สุขภาพแข็งแรง สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น ลดความเสี่ยงจากโรค เช่น ตับแข็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ความจำเสื่อม เป็นต้น
- **ภาวะจิตใจ** หลับดี ความจำดี มีสมาธิ สมองแจ่มใส
- **สังคม** ใช้เวลาอย่างคุ้มค่าและลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

