

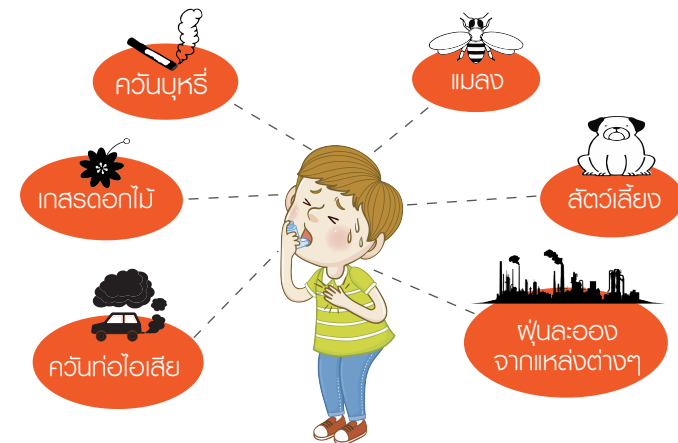
โรคภูมิแพ้

ควันบุหรี่ ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหลอดลมทำให้เกิดการหลั่งสารน้ำเหลืองออกมาในจำนวนที่มากกว่าปกติ (เหมือนกับที่น้ำตาไหล เมื่อควันบุหรี่เข้าตา) ควันบุหรี่ยังทำให้ขนเล็กๆ ที่ผิวหลอดลมไม่ทำงาน ซึ่งโดยปกติขนเล็กๆ เหล่านี้ทำหน้าที่โบกพัดฝุ่นและเสมหะออกจากหลอดลม เมื่อควันบุหรี่ทำให้ขนเล็กๆ เหล่านี้ไม่ทำงาน ก็จะทำให้ฝุ่น และเสมหะตกค้างในหลอดลม

คนที่เป็นหืด หากสูบบุหรี่หรือได้รับควันบุหรี่อาการหืดจะรุนแรงและควบคุมยาก ปอดจะเสื่อมเร็วขึ้น ร่างกายตอบสนองต่อการรักษาน้อย ต้องใช้ยามากขึ้น

อาการหืดจับเกิดขึ้นได้อย่างไร

ในคนที่เป็นหืด เมื่อลมหายใจมีสิ่งทีแพ้หรือระคายเคืองต่อหลอดลม ผิวหลอดลมจะเกิดการอักเสบ กล้ามเนื้อรอบหลอดลมจะเกิดการหดตัว ทำให้รูหลอดลมเล็กลง ทำให้ลมหายใจเข้าออกลำบากทำให้เกิดอาการ **"หืดจับ"** ขึ้น



สารก่อโรคภูมิแพ้

อย่าคิดว่าสูบบุหรี่น้อยๆ ไม่เป็นไร

คนที่สูบบุหรี่จนเกิดอาการเหนื่อย แม้จะเลิกสูบ อาการก็จะไม่ดีขึ้น เนื่องจากปอดถูกทำลายไปแล้ว ไม่สามารถกลับคืนมาได้

“เมื่อรู้สึกอยากบุหรี่ คุณควรจะ ...”

- อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ ควรจะประวิงเวลาของการสูบไปเรื่อย ๆ
- ดื่มน้ำ หรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย
- ทำกิจกรรมอื่น เบี่ยงเบนความสนใจ

ก. ข. ค. ง. จ.
เพื่อการเลิกสูบบุหรี่

- ก.** กำจัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ไปให้หมด
- ข.** เข้มแข็ง หากหงุดหงิด ให้บอกตัวเองว่า สู้ สู้
- ค.** คมน้ำหนัก เลือกกินอาหาร
- ง.** งดดื่มแอลกอฮอล์
- จ.** จำเสมอว่า การเลิกบุหรี่ทำให้สุขภาพดีขึ้น

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
Action on Smoking and Health Foundation
36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830
<http://www.ashthailand.or.th> และ <http://www.smokefreezone.or.th> Email : info@ashthailand.or.th

4 โรคร้ายทำลายปอดคุณ

1. มะเร็งปอด
2. ถุงลมโป่งพอง
3. วัณโรค
4. ภูมิแพ้

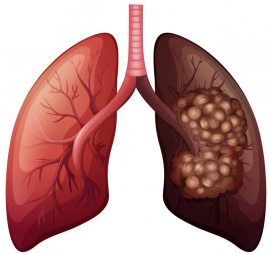
ปอดไม่ใช่ถังขยะ
ไม่อยากให้ปอดถูกทำลาย เลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่วันนี้



มะเร็งปอด

มะเร็งปอดเกิดจากการที่ปอดได้รับสารเคมีที่เป็นพิษหรือเป็นสารก่อมะเร็งจากการหายใจ โดยร้อยละ 85-90 ของมะเร็งปอดมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ ที่เหลือเกิดจากสารก่อมะเร็งจากแหล่งอื่น เช่น มลพิษในอากาศโรงงานอุตสาหกรรม

ขณะที่ในประเทศกำลังพัฒนา อย่างเช่นประเทศไทย ร้อยละ 85 ของมะเร็งปอดเกิดจากการสูบบุหรี่ หรือได้รับควันบุหรี่มือสองที่เหลือเกิดจากสารเคมี สารก่อมะเร็ง จากแหล่งอื่นในสิ่งแวดล้อม



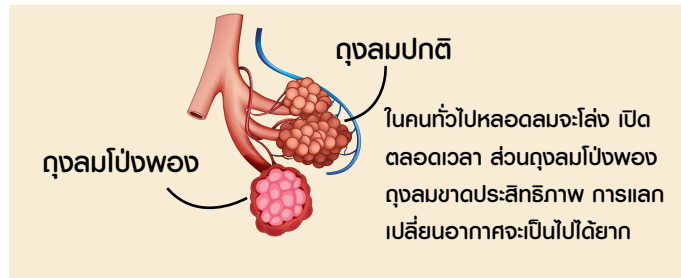
“ทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากมะเร็งปอดปีละ 1.8 ล้านราย เป็นมะเร็งที่ทำให้คนเสียชีวิตอันดับหนึ่งของโลก คิดเป็นร้อยละ 18.4 ของการเสียชีวิตจากมะเร็งทั้งหมด ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากมะเร็งปอดจากการสูบบุหรี่ปีละ 13,000 คน ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งปอดโดยส่วนใหญ่จะเสียชีวิตภายใน 1 ปี ”

อาการของมะเร็งปอด

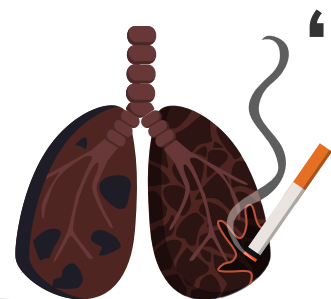
1. ในรายที่โชคดี มะเร็งเป็นที่ผิวหลอดลมอาจจะมาพบแพทย์ด้วย อาการไอเป็นเลือด ทำให้แพทย์ตรวจพบได้เร็ว
2. ผู้ที่เป็นมะเร็งปอดอาจจะเป็นอาการที่ปอดเอง เช่น ไอเรื้อรัง มากกว่าอาการไอที่เคยเป็นจากการสูบบุหรี่ ไอเป็นเลือด เหนื่อย แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก เวลาหายใจ
3. เป็นอาการที่เกิดจากมะเร็งปอดลุกลามไปที่อวัยวะอื่น เช่น มีอาการที่เกิดจากมะเร็งลุกลามไปที่กระดูกหรือมีอาการที่เกิดจากมะเร็งลุกลามไปที่สมอง
4. รายที่เป็นมากระยะ 3-4 จะมีอาการอ่อนเพลีย น้ำหนักลด เบื่ออาหาร
5. ในคนที่สูบบุหรี่การตรวจพบมะเร็งปอดมักจะช้า เนื่องจากผู้สูบบุหรี่คิดว่า อาการไอที่เป็นมากขึ้นเกิดจากการสูบบุหรี่

ถุงลมโป่งพอง

ปอดของคนประกอบด้วยถุงลมเล็กๆ เป็นจำนวนนับล้าน ๆ ถุงลมมีขนาดเล็กมากกว่าปลายเข็ม ผนังถุงลมจะบางมาก และมีเส้นเลือดฝอยอยู่ตามผนังถุงลม เวลาคนเราหายใจเข้าสู่ปอด อากาศที่มีออกซิเจนจะเข้าถึงถุงลมเล็ก ๆ ซึ่งเป็นที่ที่ออกซิเจนซึมผ่านผนังถุงลมเข้าสู่เส้นเลือดฝอยเพื่อไปเลี้ยงร่างกาย



คาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นก๊าซเสียจะถูกขับออกจากเส้นเลือดฝอยเข้าสู่ถุงลม และถูกขับออกจากร่างกาย โดยการหายใจออก ในการสูบบุหรี่ควันบุหรี่จะถูกดูดเข้าสู่ทางเดินหายใจไปจนถึงถุงลมปอด ซึ่งนิโคตินและสารเคมีอื่นๆ ในควันบุหรี่จะถูกดูดซึมเข้าสู่เส้นเลือดฝอยที่บุตามถุงลม หลังจากนั้นนิโคตินจะถูกพาไปตามกระแสเลือดไปสู่สมอง นิโคตินจะกระตุ้นสมองและเป็นสารเสพติดที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่ติดบุหรี่



“คนที่สูบบุหรี่จนเกิดอาการเหนื่อยแล้วค่อยเลิกสูบบุหรี่ อาการเหนื่อยจะไม่ได้ดีขึ้น เนื่องจากปอดถูกทำลายไปมากแล้ว ไม่สามารถกลับคืนมาได้ ยังไม่พบยาในโลกนี้ที่จะซ่อมปอดที่เสียไปแล้ว ยาอะไรที่ว่าบำรุงปอด ความจริงคือ ไม่มี ”

วัณโรค

อาการที่ต้องสงสัยว่า อาจเป็นวัณโรค



การสูบบุหรี่เป็นของต้องห้าม

1. เนื้อปอดที่ถูกทำลายจากสารพิษในควันบุหรี่ ทำให้การขจัดเชื้อวัณโรคที่หายใจเข้าสู่ปอดมีประสิทธิภาพลดลง ทำให้ผู้สูบบุหรี่ติดเชื้อวัณโรคง่ายขึ้น
2. คนสูบบุหรี่ที่ได้รับเชื้อวัณโรคร่างกายจะ**ควบคุมเชื้อไม่อยู่** ทำให้เกิดเป็นวัณโรคปอดขึ้น
3. ในคนที่สูบบุหรี่และเป็นวัณโรค **โรคจะรุนแรงและลุกลามเร็วขึ้น รักษายากขึ้น**
4. คนที่สูบบุหรี่แล้วเป็นวัณโรคโอกาสเสียชีวิตเพิ่มขึ้น 3 - 4 เท่า
5. ร้อยละ 61 ของผู้ป่วยที่เสียชีวิตจากวัณโรค เป็นผู้ป่วยวัณโรคที่สูบบุหรี่