

บุหรี่กับการเกิด มะเร็ง

ในบุหรี่ประกอบด้วยยาสูบและ
กระดาษมวนยา แต่เมื่อเกิดการเผา
ไหม้แล้วจะมีสารเคมีเกิดขึ้นมากกว่า
4,000 ชนิด สารเคมีเหล่านี้ เมื่อสูดดม
เข้าร่างกายแล้ว จะมีผลทำให้เซลล์ปกติ
เกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นเซลล์มะเร็งใน
เวลาต่อมา



สารพิษในบุหรี่

1. นิโคติน

- ⊗ ทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบตัน
- ⊗ ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว
- ⊗ เพิ่มไขมันในเส้นเลือด
- ⊗ ทำลายเนื้อปอดและถุงลมปอด
- ⊗ กระตุ้นระบบประสาท

2. ทาร์(น้ำมันดิน)

- ⊗ ทำให้เกิดมะเร็งปอด
- ⊗ ทำลายถุงลมปอด เป็นโรคถุง
ลมโป่งพอง
- ⊗ ไอเรื้อรัง หอบเหนื่อย



3. คาร์บอนมอนนอกไซด์

- ⊗ จะรวมตัวกับฮีโมโกลบินของ
เม็ดเลือดแดง ทำให้ร่างกาย
ได้รับออกซิเจนน้อยลง
- ⊗ อ่อนเพลีย มึนงง



4. ไฮโดรเจนไซยาไนด์

- ⊗ ทำลายเยื่อหุ้มหลอดลม
- ⊗ ระคายเคือง ไอเรื้อรัง

5. ไนโตรเจนไดออกไซด์

- ⊗ ทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง

6. แอมโมเนีย

- ⊗ ทำให้หลอดลมอักเสบ
- ⊗ ระคายเคือง ไอ มีเสมหะมาก

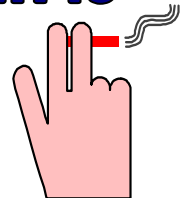
7. สารกัมมันตรังสี

- ⊗ ทำให้เกิดมะเร็งปอด มะเร็ง
ของระบบทางเดินหายใจ

8. แร่ธาตุต่างๆ

- ⊗ เป็นสารตกค้างในยาสูบจาก
การพ่นยาฆ่าแมลง เป็นพิษต่อ
ร่างกาย ทำให้เกิดมะเร็งได้

มะเร็งที่เกิดจากการ สูบบุหรี่



- ⊗ มะเร็งปอด
- ⊗ มะเร็งกล่องเสียง
- ⊗ มะเร็งช่องปากและหลอดลม
- ⊗ มะเร็งหลอดอาหาร
- ⊗ มะเร็งตับอ่อน
- ⊗ มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ
- ⊗ มะเร็งไต และอวัยวะของระบบ
ทางเดินปัสสาวะอื่นๆ
- ⊗ มะเร็งปากมดลูก



การเลิกสูบบุหรี่

ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ยากเกินความสามารถ ข้อสำคัญต้องมีความตั้งใจจริง มีความเข้มแข็งเพื่อเอาชนะใจตนเองให้ได้ โดยปฏิบัติดังนี้

1. ตัดสินใจให้แน่วแน่ และ “ควรเลิกทันทีไม่ใช่ลด”
2. ศึกษาถึงพิษภัยของบุหรี่ที่มีต่อผู้สูบบุหรี่และผู้ใกล้ชิด หมั่นทบทวนเสมอๆ
3. ทำให้จิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียด
4. บอกผู้ใกล้ชิดให้รู้ เช่น ภรรยา บุตร บิดา มารดา เพื่อคอยให้กำลังใจในการเลิกสูบบุหรี่



ข้อแนะนำระหว่าง การเลิกสูบบุหรี่

1. ถ้าหงุดหงิดหรืออ้วง ควรอาบน้ำทันทีหรือใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้า จะรู้สึกสดชื่นขึ้น หรือหายใจเข้า – ออกลึกๆ สัก 10 ครั้ง และกลั้นหายใจนานๆ
2. รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ ไม่อึดเกินไป รับประทานผัก – ผลไม้ให้มากขึ้น
3. ไม่นั่งเล่นหลังรับประทานอาหารเสร็จ ควรเลี้ยงโดยการออกไปเดินเล่น หรือหางานอดิเรกทำ
4. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ น้ำชา กาแฟ และอาหารรสจัด ควรดื่มน้ำมากๆ
5. ออกกำลังกายพอสมควร พักผ่อนให้เพียงพอ

บุหรี่กับการเกิด มะเร็ง



จัดพิมพ์โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
จ.นครสวรรค์

โทร 0 – 5621 – 9888 ต่อ 5200, 9801