

บุหรีมือสอง

หัวข้อ	ความหมาย/คำอธิบาย
บุหรีมือสอง ¹	<ul style="list-style-type: none">➤ ควันบุหรีมือสอง หมายถึง การได้รับควันบุหรีทางอ้อม โดยที่ไม่ได้สูบบุหรีด้วยตัวเอง การได้รับควันบุหรีมือสองเป็นประจำ จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ มะเร็งปอด และโรคร้ายอื่นๆ ได้➤ ควันบุหรีมือสองนั้นเกิดจาก 2 แหล่ง คือ ควันบุหรีที่ผู้สูบบุหรีพ่นออกมา และควันบุหรีที่ลอยจากปลายมวนบุหรี ทันทีที่บุหรีถูกจุดขึ้น การเผาไหม้ของมวนบุหรีจะทำให้เกิดสารเคมีซึ่งเป็นสารพิษอันตราย ทั้งในควันที่สูดเข้าไปและควันที่ลอยอยู่ในอากาศ เป็นเหตุผลให้คนใกล้ชิดผู้สูบบุหรีมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยได้ไม่แพ้ผู้สูบนั่นเอง
สารประกอบในควันบุหรี ²	<p>โทษจากบุหรีเกิดจากสารประกอบในควันบุหรี</p> <ul style="list-style-type: none">➤ ควันบุหรีจะมีสารประกอบต่างๆ มากกว่า 4,000 ชนิด➤ สารประกอบเหล่านี้บางชนิดมีคุณสมบัติให้โทษต่อร่างกาย➤ สารแต่ละชนิดสามารถก่อโรคได้แตกต่างกันไป➤ พบว่ามีสารมากกว่า 50 ชนิดในควันบุหรีที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งในสัตว์และในคน➤ การสูบบุหรีเพียง 1 ซองต่อวัน ผู้สูบจะต้องสูบบุหรีมากกว่า 70,000 ครั้งต่อปี ทำให้เนื้อเยื่อในช่องปาก จมูก ช่องคอ และหลอดลมสัมผัสกับควันบุหรีตลอดเวลา เนื้อเยื่อที่สัมผัสกับควันบุหรีโดยตรงจะมีโอกาสเป็นมะเร็งมากกว่า เช่น เนื้อเยื่อของหลอดลมสำหรับอวัยวะอื่นๆ ที่ไม่สัมผัสควันบุหรีจะมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งจากสารในควันบุหรีที่ถูกดูดซึมผ่าน <p>กระแสเลือด</p>

หัวข้อ	ความหมาย/คำอธิบาย
อันตรายจากบุหรี่มือสอง^{1,3}	อันตราย “ควันบุหรี่มือสอง” <ol style="list-style-type: none"> 1. เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจเพิ่มขึ้น 25-30% 2. เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งปอดเพิ่มขึ้น 20-30% 3. เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งที่ลำคอมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับควันบุหรี่ 3 เท่า 4. เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งในส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย ได้แก่ กล่องเสียง ช่องปาก หลอดอาหาร และกระเพาะปัสสาวะ มากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับควันบุหรี่ถึง 2 เท่า 5. ก่อให้เกิดผลกระทบต่อระบบหลอดเลือดหัวใจทันทีที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง 6. ผู้ที่มีอาการหอบหืด โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง จะทำให้อาการของโรคเพิ่มมากขึ้น 7. หญิงมีครรภ์และเด็กทารก <ul style="list-style-type: none"> ➢ มีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนในระหว่างตั้งครรภ์และคลอดบุตร โดยอาจมีอาการครรภ์เป็นพิษ แท้ง คลอดก่อนกำหนด และเกิดอาการไหลตายในเด็กสูงขึ้น ➢ มีความเสี่ยงที่ทารกแรกคลอดจะมีน้ำหนักตัวและความยาวนานน้อยกว่าปกติ พัฒนาการทางสมองช้ากว่าปกติ และอาจมีความผิดปกติทางระบบประสาท และระบบความจำ 8. เด็กเล็ก <ul style="list-style-type: none"> ➢ ทำให้เกิดความเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ เช่น หลอดลมอักเสบ ปอดบวม และมีอัตราการเกิดโรคหอบหืดเพิ่มขึ้น ➢ เกิดการติดเชื้อของหูส่วนกลาง ➢ ในระยะยาว เด็กที่ได้รับควันบุหรี่มือสองจะมีพัฒนาการของปอดน้อยกว่าเด็กที่ไม่ได้รับควันบุหรี่ 9. ผู้ใหญ่ <ul style="list-style-type: none"> ➢ เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจเพิ่มขึ้น 25-30% ➢ เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดเพิ่มขึ้น 20-30% ➢ เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งที่ลำคอมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับควันบุหรี่ 3 เท่า ➢ เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งในส่วนอื่นๆของร่างกาย ได้แก่ กล่องเสียง ช่องปาก หลอดอาหาร และกระเพาะปัสสาวะ มากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับควันบุหรี่ถึง 2 เท่า ➢ ก่อให้เกิดผลกระทบต่อระบบหลอดเลือดหัวใจทันทีที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง ➢ สำหรับผู้ที่มีอาการหอบ หืด โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง จะทำให้อาการของโรคเพิ่มมากขึ้น
การป้องกันตัวเองและครอบครัว^{1,3}	<p>การป้องกันตัวเองด้วยการไม่สูดดมควันบุหรี่มือสองอาจทำได้ยาก เพราะแม้คุณจะไม่เข้าใกล้ผู้ที่กำลังสูบบุหรี่ แต่คุณไม่มีทางทราบเลยว่าอากาศในร้านอาหาร ปากประตูทางเข้าอาคาร หรือบันไดหนีไฟนั้นมีควันบุหรี่มือสองหรือไม่ ยังมีบุคคลในครอบครัวสูบบุหรี่ยิ่งเป็นไปไม่ได้เลยที่จะหลีกเลี่ยงสารตกค้างจากควันพิษ ดังนั้น สิ่งที่คุณจำเป็นต้องทำคือ</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ เลิกสูบบุหรี่เพื่อคนที่คุณรักและเพื่อตัวคุณเอง ➢ ต้องไม่อนุญาตให้มีการสูบบุหรี่ในบ้านหรือรถยนต์ หากมีการสูบบุหรี่ ควรล้างมือให้สะอาดก่อนสัมผัสสิ่งของต่างๆ ในบ้าน ทำให้บ้านและพื้นที่ควบคุมได้ ปลอดบุหรี่ ➢ หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่ และไม่อยู่ใกล้เขตสูบบุหรี่ ➢ เพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษสำหรับเด็ก สตรีมีครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหัวใจหรือระบบทางเดินหายใจ

รายการอ้างอิง

1. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). บุหรี่ภัยร้ายทำลายคุณ: ผลของควันบุหรี่มือสอง. [อินเทอร์เน็ต]. [2562]. [ม.ป.พ.]; 2564. [สืบค้นเมื่อวันที่ 29 มิถุนายน 2564]. จาก : <https://www.thaihealth.or.th/Content/49867ผลของควันบุหรี่มือสอง.html>
2. ศูนย์บริการเทคนิคการแพทย์คลินิก คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. สารานุกรม โทษของบุหรี่. [อินเทอร์เน็ต]. [ม.ป.ท.]. [ม.ป.พ.]; [สืบค้นเมื่อวันที่ 29 มิถุนายน 2564]. จาก : <http://www.ams.cmu.ac.th/amscsc/article/article11.html>
3. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย. อันตราย “ควันบุหรี่มือสอง” แคว่อยู่ข้าง ๆ คนสูบบุหรี่ ก็สุขภาพแย่ไปด้วย. [อินเทอร์เน็ต]. [ม.ป.ท.]. [ม.ป.พ.]; [สืบค้นเมื่อวันที่ 29 มิถุนายน 2564]. จาก : <https://www.sanook.com/health/18549/>