



การสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างรุนแรง ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว บุหรี่ประกอบด้วยสารเคมีหลายชนิดที่มีผลเสียต่อร่างกาย การทำความเข้าใจถึงโทษของบุหรี่และวิธีการป้องกันและเลิกสูบบุหรี่เป็นสิ่งสำคัญที่นักสูบบุหรี่ตระหนัก โทษของบุหรี่ต่อสุขภาพมีหลายประการ เพราะบุหรี่ประกอบด้วยนิโคตินและสารเคมีที่เป็นพิษมากกว่า ๗, ๐๐๐ ชนิด การสูดดมสารเคมีเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง เช่น เกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ หัวใจและหลอดเลือด สมอ ระบบสืบพันธุ์ และเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง เบาหวาน และปัญหาสุขภาพจิตนักสูบบุหรี่ตระหนักถึงโทษของการสูบบุหรี่ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ดังนี้

- ๑.การเสพติด : นิโคตินในบุหรี่ทำให้เกิดการเสพติด ทำให้เลิกสูบได้ยาก และต้องการบุหรี่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ การเสพติดนิโคตินทำให้ผู้สูบต้องการสูบบุหรี่บ่อยครั้งและเพิ่มปริมาณการสูบ
- ๒.โรคมะเร็ง : การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุหลักของโรคมะเร็งหลายชนิด เช่น มะเร็งปอด มะเร็งช่องปาก มะเร็งหลอดอาหาร และมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ สารก่อมะเร็งในบุหรี่ทำให้เซลล์ในร่างกายเกิดการกลายพันธุ์และเจริญเติบโตผิดปกติ
- ๓.โรคหัวใจและหลอดเลือด : การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหลอดเลือดส่วนปลาย การสูบบุหรี่ทำให้หลอดเลือดตีบตันและเกิดภาวะหลอดเลือดแข็ง

๔.โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) : การสูบบุหรี่ทำให้เกิดการอักเสบและทำลายเนื้อเยื่อปอด ทำให้เกิดโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ซึ่งเป็นโรคที่ทำให้หายใจลำบากและเหนื่อยง่าย การสูบบุหรี่ยังทำให้เกิดการสะสมของเสมหะในหลอดลม

๕.ปัญหาสุขภาพในระยะยาว : การสูบบุหรี่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาว เช่น ภาวะมีบุตรยาก การตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยง และการแก่ก่อนวัย การสูบบุหรี่ทำให้การผลิตฮอร์โมนเพศลดลง ทำให้เกิดภาวะมีบุตรยากในทั้งชายและหญิง

๖.ผลกระทบต่อคนรอบข้าง : การสูบบุหรี่ไม่เพียงแต่มีผลกระทบต่อผู้สูบเท่านั้น แต่ยังมีผลกระทบต่อคนรอบข้างที่สูดดมควันบุหรี่ (secondhand smoke) เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคหอบหืดและโรคหัวใจ ควันบุหรี่ที่ปล่อยออกมา มีสารพิษหลายชนิดที่ทำให้เกิดการระคายเคืองในระบบทางเดินหายใจและเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง



บุหรี่ไฟฟ้า โทษพิษภัย ภัยคุกคามต่อสุขภาพ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข มีข้อแนะนำให้ความรู้ถึงอันตรายต่อสุขภาพบุหรี่ไฟฟ้า ดังนี้ บุหรี่ไฟฟ้า เป็นผลิตภัณฑ์เสพติด หรือสารนิโคตินที่ใช้การทำให้น้ำเกิดความร้อน และระเหยเป็นไอน้ำมาสูด/สูบ โดยที่ไม่เกิดควันจากการเผาไหม้ ผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้าในตลาดมากกว่าร้อยละ ๙๕ มีสารนิโคตินเป็นส่วนผสมอยู่ในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า การสูบบุหรี่ไฟฟ้าทำให้ติดสารนิโคตินได้ และในส่วนละอองควัน ที่สูดเข้าปอดนอกจากมีสารนิโคตินแล้วยังพบสารเคมีจำนวนมากที่ใช้ในกระบวนการผลิตและปรุงแต่งกลิ่นรส เช่น แอลดีไฮด์โพลีไซคลิก อะซิโตนและโครเมียม ซึ่งสารเคมีเหล่านี้ล้วนแต่เป็นอันตรายต่อร่างกาย รวมทั้ง เป็นสารก่อให้เกิดมะเร็ง

บุหรี่ไฟฟ้า โทษพิษภัย ภัยคุกคามต่อสุขภาพ : สารนิโคติน ที่มีอยู่ในบุหรี่ไฟฟ้ามีผลต่อสุขภาพ ดังนี้

ระบบประสาทส่วนกลาง : ทำให้เกิดอาการ เวียนหัว วิงเวียน รบกวนการนอนหลับผิดปกติ อาการปวดหัวและมีความเสี่ยงต่อการไหลเวียนของเลือด

ระบบทางเดินอาหาร : อาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร โรคท้องร่วง อาการคลื่นไส้ ปากแห้ง กรดไหลย้อน อาการอาหารไม่ย่อยและโรคมะเร็ง

ระบบกล้ามเนื้อ : การเสื่อมของกระดูกสันหลัง อาการปวดข้อ และการสั่นของร่างกายระบบหัวใจและหลอดเลือด : เกิดภาวะหลอดเลือดแข็งและเพิ่มการเกาะเป็นก้อนในกระแสเลือด อัตราการเต้นของหัวใจผันผวน ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น โรคหลอดเลือดหัวใจ หัวใจเต้นเร็ว และหัวใจเต้น ผิดจังหวะ

ระบบหายใจ : หายใจถี่ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หลอดลมอักเสบ และโรคมะเร็ง

การสูบบุหรี่มีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างมาก ทั้งในด้านการเสพติดและโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากสารเคมีในบุหรี่ การตระหนักถึงโทษของบุหรี่และการเตรียมตัวเลิกสูบเป็นสิ่งสำคัญที่นักสูบควรพิจารณา การเลิกสูบบุหรี่ไม่เพียงแต่ช่วยปรับปรุงสุขภาพของผู้สูบเอง แต่ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อคนรอบข้างและสร้างสังคมที่ปลอดภัยและมีสุขภาพดีมากขึ้น การเลิกสูบบุหรี่เป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาและความพยายาม แต่ผลลัพธ์ที่ได้คือสุขภาพที่ดีขึ้นและชีวิตที่ยืนยาวขึ้น