

ก 1079

สยามรัฐ

๒๓ มิถุนายน ๒๕๒๘

แต่ควัน ... ก็อันตราย

เป็นที่ทราบโดยทั่วกันว่า
บหรี เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
ไม่เพียงแต่ผู้ที่สูบบุหรี่เข้าไปเท่านั้น
ยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพของ
ผู้หายใจเอาควันบหรีเข้าไปอีก
ด้วย ซึ่งอันตรายที่ได้รับนั้นขึ้น
อยู่กับความถี่ที่ได้รับควัน ปริมาณ
ของควันและระยะเวลาที่สูด
ได้รับควันบหรีเข้าไป ทั้งยัง
ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ สุขภาพ
น้ำหนักตัว อารมณ์ ความทน
ของร่างกายต่อสารพิษในบหรี
ประสพการณ์ และกิจกรรม
ของนักสูบบุหรี่รวมทั้งสภาพของ
บหรีที่กำลังสูดนั้นด้วย

ควันบหรี ประกอบด้วยสาร
ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ บางอย่าง
เป็นพิษ บางอย่างทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
ของหน่วยถ่ายถอดกรรม-
พันธุ์ หรือยีนส์และเป็นสารที่ก่อให้เกิด
มะเร็ง มีสาร 3 ชนิดที่เป็นสาเหตุ
สำคัญของโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่
ได้แก่คาร์บอนมอนนอกไซด์, นิโคติน
และทาร์ ปริมาณของสารดังกล่าวที่
ร่างกายจะได้รับ ขึ้นอยู่กับชนิดของ
ใบยาสูบ ทางที่ควันบหรีเข้าสู่ร่าง
กาย (การสูดควันบหรี เข้าทางปาก
จะได้รับสารพิษมากกว่าทางจมูก)
และอุณหภูมิขณะเผาไหม้

ในประเทศสหรัฐอเมริกา พบ
ว่า 1 ใน 6 ของจำนวนผู้เสียชีวิต
เป็นโรคที่มีสาเหตุ มาจากการสูบ
บหรี ผู้ที่สูบบุหรี่ มักจะตายก่อนวัย
อันควรมากกว่าผู้ที่ไม่ได้สูดถึง 70%
และผู้สูบบุหรี่อย่างหนักจะตายก่อน
วัยอันควร มากกว่าผู้ที่ไม่ได้สูดถึง
200% ผู้ที่สูบบุหรี่วันละ 20 มวน
จะมีอายุสั้นลง 5 ปี หรือประมาณ
5 1/2 นาทีต่อการสูบบุหรี่ 1 ครั้ง
โดยเฉลี่ย ในอเมริกา ผู้ชายที่สูบบุหรี่
จะเสียเวลาการทำงานมากกว่าผู้ที่
ไม่สูดถึง 33% และผู้หญิงที่สูบบุหรี่
จะหลบงานมากกว่าผู้ที่ไม่สูดถึง 45%
โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่มีตั้งแต่เล็ก ๆ
น้อย ๆ เช่น ไอจากการสูบบุหรี่มาก
เกินไป เจ็บคอ ระบบการย่อยอาหาร
ถูกรบกวน ปวดศีรษะ และเวียน
ศีรษะ จนถึงโรคที่รุนแรงกว่า เช่น
โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเกี่ยวกับ
ระบบทางเดินหายใจและทางเดิน

อาหาร งดรับประทานแป้งทอด ปอด
อักเสบเรื้อรัง เส้นเลือดหัวใจผิดปกติ
หัวใจวาย แผลในกระเพาะอาหาร
และมะเร็ง นับว่าการสูบบุหรี่ เป็น
สาเหตุทั้งทางตรงและทางอ้อมของ
มะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งปอด ปาก
หลอดคอ กล้องเสียง หลอดอาหาร
กระเพาะอาหาร ตับอ่อน ไต กระเพาะ
ปัสสาวะ และปากมดลูก หญิงมีครรภ์
ที่สูบบุหรี่มีโอกาสเสี่ยงต่อการได้บุตร
ที่มีน้ำหนักตัวแรกเกิดน้อยกว่าที่
ควรเป็น อาจคลอดก่อนกำหนด
เกิดการแท้ง มีโรคแทรกกระหว่าง
คลอดเพิ่มขึ้น

ประเทศญี่ปุ่น ได้ทำการศึกษา
พบว่า ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ แต่หายใจเอา
อากาศที่มีควันบหรีเข้าไปเป็นเวลา
ติดต่อกันวันละ 2 ของจะได้รับสาร
พิษเท่ากับได้สูบบุหรี่วันละ 3 มวน
เมื่อมีการสูบบุหรี่ ควันบหรี 75%
จะกระจายอยู่ในอากาศ อีก 25% ผู้
สูดสูดเข้าไปในปอด แต่ก็จะพ่นออก
มาอีก ทำให้มีควันบหรีปะปนอยู่ใน
อากาศโดยรอบถึงเกือบ 90% ของ
ควันบหรีทั้งหมด ผู้ที่สูบบุหรี่เข้า
ปอดโดยตรงได้รับควันบหรีที่ผ่าน
กันกรองแล้ว แต่ควันบหรีที่กระจาย
อยู่ในอากาศไม่ผ่านการกรอง จึงมี
สารพิษมากกว่า คือมีทาร์ 3 เท่า นิโค
ติน 3 เท่า คาร์บอนมอนนอกไซด์ 5
เท่า และมีสารเคมีอื่นที่เป็นสาเหตุ
ของมะเร็ง ถึง 50 เท่า ซึ่งเมื่อผู้สูบ
บหรี หรือผู้อื่น หายใจเอาควันบหรี
ดังกล่าวเข้าไปก็จะเป็นอันตรายต่อ
สุขภาพได้

การสูบบุหรี่เป็นการคิดเป็น
นิสัย แต่หากสูบเป็นระยะเวลานาน
จะทำให้ติดบหรีทั้งทางร่างกายและ
จิตใจ พบว่า 3 ใน 4 ของนักสูบบุหรี่

มีความต้องการที่จะเลิกสูบบุหรี่ แต่
มีเพียง 1 ใน 4 เท่านั้นที่เลิกสูบบุหรี่
ได้สำเร็จ แต่ถึงแม้ว่าเลิกสูบบุหรี่
ได้แล้วเป็นเดือน หรือเป็นปีก็ตาม
หากมีชานคือ ความเครียดความ
วิตกกังวล ก็อาจทำให้หันกลับมาสูบ
บหรีอีก

จากการที่มีการตื่นตัวเกี่ยวกับ
อันตรายของบหรีต่อสุขภาพทำให้
ความนิยมในการสูบบุหรี่เริ่มน้อย
ลงในประเทศทางตะวันตก บางคน
ก็สูบบุหรี่น้อยลงเพื่อลดอันตรายต่อ
สุขภาพ โรงงานผลิตบหรีจึงหันมา
ผลิตบหรีที่มีทาร์ และนิโคตินต่ำ
แต่บหรีดังกล่าวมักจะมีรสผสม

ของสารเคมีอื่นเพิ่มขึ้น เพื่อเป็น
การเพิ่มรสชาติ กลิ่น สี และสาร
ประกอบในการเผาไหม้ นอกจากนี้
โดยที่นักสูบบุหรี่จะติดสารนิโคติน
ซึ่งเป็นสารเสพติดที่มีในใบยาสูบ
เมื่อนักสูบบุหรี่เปลี่ยนมาสูบบุหรี่
ที่มีทาร์และนิโคตินต่ำ ก็จะต้องสูบ
จำนวนเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้ร่างกาย
ได้รับนิโคตินในระดับเดิมที่เคยได้รับ
(ซึ่งเป็นลักษณะของผู้ที่ติดยา หรือ
สารต่าง ๆ โดยทั่วไป) ผลก็คือ ผู้สูบ
บหรีได้รับอันตรายเท่าเดิม และทำ
ให้มีพฤติกรรมในการสูบบุหรี่ เปลี่ยน
ไปเป็น สูบ ป่อยขึ้น

ปัจจุบัน คนหลายล้านคน
ทั่วโลก ยังคงสูบบุหรี่ต่อไปโดย

ไม่สนใจอันตรายของบหรี ปัจจัย
ที่ทำให้การสูบบุหรี่เป็นที่แพร่
หลาย คือ การสูบบุหรี่เป็นสิ่ง
ที่สังคมยอมรับ ทั้งยังมีบุคคล
ที่ถือว่า การสูบบุหรี่ เป็นสิ่งทันสมัย
ซึ่งในแนวความคิดเช่นนี้
หากผู้รักโลก จะช่วยกันเปลี่ยน
สังคมให้เป็นไปในทางตรงกัน
ข้าม ก็อาจจะช่วยรัฐประหยัด
ค่าใช้จ่าย ในการบำบัดรักษา
โรคต่างๆ ที่เกิดจากการสูบ
บหรี อีกทั้งยังป้องกันการสูญ
เสียทรัพยากรบุคคล ก่อนวัย
อันควร ได้อีกด้วย

สำนักงานคณะกรรมการ
การคุ้มครองผู้บริโภค เรียบ
เรียงจากเอกสาร คอนซู
เมอร์ อินเทอร์โพล โฟ
กัส ฉบับที่ 10 เดือน
ธันวาคม 2527 เรื่อง
คนกำลังจะตายจากควัน
บหรี