



บุหรี่ตัวร้ายทำลายหัวใจ

วันนี้ 31 พฤษภาคม เป็น “วันงดสูบบุหรี่โลก” ปีนี้ องค์การอนามัยโลกกำหนดเป้าหมายรณรงค์ไว้ว่า “**Tobacco breaks hearts**” Choose health, not tobacco ศ.เกียรติคุณ นพ.ประภคิต วิชาญ สาธารณสุข ภาควิชาการ มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ แปลเป็นไทยง่ายๆว่า “**บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ**” บุหรี่เป็นเชื้อร้ายทำให้เกิดโรค “เส้นเลือดหัวใจตีบตัน เส้นเลือดสมองตีบตัน” ทำให้คนไทยเสียชีวิตมากพอๆกับมะเร็ง

ข้อมูล องค์การอนามัยโลก ระบุว่า ถ้าเลิกสูบบุหรี่วันนี้ทันที ชีวิตจะยืนยาวขึ้น

ถ้าเลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่ช่วงอายุ 30 ปี อายุจะยืนยาวขึ้น 10 ปี
ถ้าเลิกช่วงอายุ 40 ปี อายุจะยืนยาวขึ้น 9 ปี
ถ้าเลิกช่วงอายุ 50 ปี อายุจะยืนยาวขึ้น 6 ปี
ถ้าเลิกช่วงอายุ 60 ปี อายุจะยืนยาวขึ้น 3 ปี
การเลิกสูบบุหรี่จะเป็นผลดีต่อหัวใจและหลอดเลือด ถ้าเลิกบุหรี่ตั้งแต่วินาทีนี้ภายใน 20 นาทีชีพจรจะเต้นช้าลง ความดันเลือดจะลดลงภายใน 12 ชั่วโมง ระดับคาร์บอนมอนอกไซด์จะลดลงสู่ปกติ หัวใจจะทำงานหนักน้อยลงภายใน 2-12 สัปดาห์ ระบบไหลเวียนของเลือดจะดีขึ้น หลังเลิกได้ 5 ปี ความเสี่ยงโรคเส้นเลือดสมองเฉียบพลันจะลดลง หลังเลิกได้ 15 ปี ความเสี่ยงโรคเส้นเลือดหัวใจจะลดลงเท่ากับคนไม่เคยสูบบุหรี่ ถ้าไม่อยากตายด้วย โรคหัวใจ ขอให้เลิกบุหรี่ทันทีที่อ่านคอลัมน์

ผมจบ

ทุกวันนี้คนไทยป่วยและตายด้วย โรคหัวใจและหลอดเลือด มากเหลือเกิน ข้อมูลของ Health Data Center กระทรวงสาธารณสุข ณ วันที่ 29 พฤษภาคม 2561 สองวันก่อนนี้เอง รายงานการเสียชีวิตของผู้ป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดใน 12 เขตสุขภาพ ยกเว้นกรุงเทพมหานคร พบมีผู้ป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดรวม 386,284 คน และ เสียชีวิต

13,398 คน แต่ 5 เดือนแรกของปีนี้เท่านั้น

อันดับ 1 อายุ 60 ปีขึ้นไป มีผู้ป่วย 284,750 คน เสียชีวิต 11,756 คน

อันดับ 2 อายุ 50-59 ปี มีผู้ป่วย 68,811 คน เสียชีวิต 1,180 คน

อันดับ 3 อายุ 40-49 ปี มีผู้ป่วย 22,906 คน เสียชีวิต 344 คน

ถ้ารวมพื้นที่กรุงเทพมหานคร เข้าไปด้วย จะมีผู้ป่วยและเสียชีวิตมากกว่านี้ด้วยโรคร้ายเพียงโรคเดียวคือ **โรคหลอดเลือดและหัวใจ** โดยมี “**บุหรี่ตัวร้าย**” เป็นต้นเหตุสำคัญ

ไปดูข้อมูลทางการแพทย์เสียหน่อยว่า **นิโคติน**บุหรี่มีผลกระทบต่อการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด อย่างไรบ้าง จึงทำให้เกิดโรคร้ายคร่าชีวิตคนไทยไปมากมาย

1. **นิโคตินทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น** นิโคตินทำให้ร่างกายต้องหลั่งสารเคมีที่ออกฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของหัวใจเพิ่มขึ้น ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันเลือดสูงขึ้น หัวใจบีบแรงขึ้น ทำให้หัวใจต้องการเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น

2. **นิโคตินทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองลดลง** นิโคตินทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองหดตัว ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่เพิ่มขึ้น แม้ในภาวะที่หัวใจต้องการเลือดเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะคนที่หลอดเลือดแข็งตัวจากโรคความดันสูง หรือจากการสูบบุหรี่

3. **นิโคตินทำให้ความดันสูงขึ้น** คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง นิโคตินจะเพิ่มความดันเพิ่มขึ้น หัวใจต้องทำงานเพิ่มขึ้น ทำให้ต้องใช้ยาแรงขึ้นในการรักษาความดัน

4. **นิโคตินส่งผลกระทบต่อไขมันในเลือด** การสูบบุหรี่ทำให้ไขมันชนิดไม่ดี (LDL) ในเลือดเพิ่มขึ้น ไขมันชนิดดี (HDL) ลดลง ทำให้สารเคมีที่มีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของหัวใจหลั่งออกมาเพิ่มขึ้น ทำให้ไขมันในเลือดเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้หลอดเลือดแข็งตัวและเสื่อมเร็วขึ้น

ยังไม่หมด นิโคตินยังมีผลร้ายอีกมากมาย เช่น **กระตุ้นให้น้ำมูกเรง ไตเร็วขึ้น ทำให้ผลหายใจ ทำให้เกิด โรคแผลในกระเพาะอาหาร มีผลเสียต่อเด็กในครรภ์ เป็นต้น**

เลิกสูบบุหรี่เถิดครับ เพื่อรักษาหัวใจและชีวิตของคุณให้ยืนยาวต่อไป **จงรังเกียจผู้สูบบุหรี่รอบข้าง** เพื่อปกป้องสิทธิและสุขภาพของท่าน **ควันบุหรี่มีผลร้ายเท่ากับสูบบุหรี่เอง** ชีวิตเป็นของมีค่า อย่าให้บุหรี่คร่าชีวิตของคุณให้ตายเร็วเกินไปเลย.

“**ลม เปลี่ยนทิศ**”