



### 1. ในบุหรี่มีสารพิษอะไรบ้าง

ในบุหรี่ 1 มวน เมื่อเกิดการเผาไหม้จะทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า 4,000 ชนิด สารหลายร้อยชนิดมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และมีกว่า 60 ชนิดที่เป็นสารก่อมะเร็ง

**สารพิษที่สำคัญในควันบุหรี่ ได้แก่**

1. **นิโคติน (Nicotine)** เป็นสารที่มีลักษณะคล้ายน้ำมันไม่มีสี เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดและทำให้เกิดโรคหัวใจ

2. **ทาร์ (Tar)** ประกอบด้วยสารหลายชนิด เป็นละอองเหลวเหนียว สีน้ำตาลคล้ายน้ำมันดิน ทาร์จะจับอยู่ที่ปอด ทำให้เยื่อหลอดลมไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ

3. **คาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbon monoxide)** ซึ่งเป็นก๊าซชนิดเดียวกับที่พ่นออกจากท่อไอเสียรถยนต์ ก๊าซนี้จะขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง

ทำให้ผู้สูบบุหรี่ได้รับออกซิเจนน้อยลงไม่ต่ำกว่าร้อยละ 10-15 ทำให้หัวใจต้องเต้นเร็วขึ้นและทำงานมากขึ้น

4. **ไฮโดรเจนไดออกไซด์ (Hydrogen dioxide)** เป็นก๊าซพิษที่ใช้ในการสงคราม ก่อให้เกิดอาการไอ มีเสมหะ และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง

5. **ไนโตรเจนไดออกไซด์ (Nitrogen dioxide)** เป็นสาเหตุของโรคถุงลมโป่งพอง เพราะไปทำลายเยื่อหลอดลมส่วนปลายและถุงลม

6. แอมโมเนีย (Ammonia) มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หอบหืดอักเสบ ใช้ในขบวนการผลิตเพื่อให้ นิโคตินถูกดูดซึมผ่านปอดเร็วขึ้น

7. ไซยาไนด์ (Cyanide) ซึ่งปกติใช้เป็นยาเบื่อหนู ก็พบในบุหรี่ด้วยเช่นกัน

8. ฟอร์มัลดีไฮด์ (Formaldehyde) เป็นสารที่ใช้ดองศพมีการนำมาใช้ในขบวนการผลิตบุหรี่

9. สารปรอทแต่งกลิ่นรสจำนวนมากซึ่งยังไม่ทราบผลกระทบต่อร่างกาย

## 2. นิโคตินในบุหรี่มีอันตรายจริงหรือ

นิโคตินเป็นสารพิษที่พบตามธรรมชาติในใบยาสูบเท่านั้น สารนี้ในระยะแรก

มีฤทธิ์กระตุ้นสมอง และระบบประสาทส่วนกลาง แต่ในระยะต่อมาจะมีฤทธิ์กดระบบประสาท

นิโคตินทำให้ความดันเลือดสูงขึ้นจากการที่ทำให้เส้นเลือดหดตัวและกระตุ้นหัวใจให้เต้นเร็วขึ้น โดยอาจเพิ่มขึ้นถึง 33 ครั้ง ต่อนาที

ในผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรี่ นิโคตินจะทำให้คลื่นไส้เวียนหัว แม้แต่ในผู้ที่ติดบุหรี่แล้ว หากสูบบุหรี่มากเกินไปก็จะทำให้อาการคลื่นไส้ เช่นกัน ในผู้ใหญ่หากได้รับนิโคติน 60 มิลลิกรัมในครั้งเดียว จะเสียชีวิตได้ทันทีจากการที่กล้ามเนื้อหายใจเป็นอัมพาต นิโคตินที่ผสมในยาฆ่าแมลงตายเพราะเป็นอัมพาตและหยุดหายใจ

ในบุหรี่ 1 มวนจะมีนิโคตินประมาณ 1 มิลลิกรัม ความร้ายแรงของพิษนี้เทียบได้กับการได้รับสารไซยาไนด์ แต่เหตุที่ผู้สูบบุหรี่ไม่เสียชีวิตทันทีเพราะสูบเข้าไปทีละเล็กละน้อย และร่างกายเผาผลาญนิโคตินที่รับเข้าไปค่อนข้างเร็ว และขับออกจากร่างกาย ตลอดเวลา ทำให้ระดับนิโคตินในร่างกายไม่สูงพอที่จะทำให้ผู้สูบบุหรี่เสียชีวิตในทันทีได้

และนิโคตินนี่เองที่เป็นสารเสพติดที่เมื่อระดับนิโคตินในเลือดลดลงจะกระตุ้นให้เกิดการอยากสูบบุหรี่มวนต่อไป

รายงานทางการแพทย์ยืนยันว่าไม่มีบุรีชนิดไหนปลอดภัยนอกจากบุรีที่ยังไม่ได้จุดเท่านั้นดังนั้นก้นกรองจึงไม่ได้ทำให้บุรี  
ปลอดภัยขึ้น แต่อาจลดอันตรายลงบ้าง ขึ้นอยู่กับว่าผู้สูบบุหรี่เข้าไปเท่าไร สูดควันลึกเพียงไร และบ่อยแค่ไหน การสูบบุหรี่  
ก้นกรองลดอัตราเสี่ยงของมะเร็งปอดลงบ้าง แต่โอกาสเกิดมะเร็งปอดก็ยังคมมีมากกว่าผู้ที่ไม่สูบถึง 6 เท่าครึ่ง โอกาสเกิด  
โรคหัวใจและถุงลมปอดโป่งพองไม่ได้ลดลง

**ข้อมูลจาก : หนังสือ 50 คำถามสำหรับผู้สูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่**

**\*\*ติดตามคำถามที่ถามกันบ่อยที่สุดเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ สำหรับผู้สูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ \***