

รายงานของนายแพทย์ใหญ่กระทรวงสาธารณสุขสหรัฐอเมริกา

การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคได้อย่างไร

หลักฐานทางชีววิทยาและพฤติกรรมศาสตร์

9 ธันวาคม 2553

รายงานนี้เป็นรายงานฉบับที่ 30 เกี่ยวกับการสูบบุหรี่กับสุขภาพตั้งแต่รายงานฉบับแรกในปี ค.ศ. 1964

รายงานนี้แสดงถึงหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ถึงวิธีการ (กลไก) ที่ควันบุหรี่ทำอันตรายต่ออวัยวะต่างๆ ของร่างกาย สรุปได้ดังนี้



1. ไม่มีระดับความปลอดภัยจากการได้รับ ควันบุหรี่ การได้รับควันบุหรี่เพียงเป็นครั้งคราวหรือ การได้รับควันบุหรี่มือสอง ล้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

- ผู้สูบบุหรี่ไม่ต้องเป็นผู้ที่สูบบุหรี่จัดหรือสูบบุหรี่มานาน จึงจะเกิดโรคต่างๆ จากการสูบบุหรี่ หรือเกิดหัวใจวายกะทันหัน หรือเกิดอาการหืดจับจากการได้รับควันบุหรี่มือสอง
- การได้รับควันบุหรี่ในระดับน้อยๆ รวมถึงการได้รับควันบุหรี่มือสอง ทำให้ผนังหลอดเลือดทำงานผิดปกติและเกิดการอักเสบขึ้นทันที ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดหัวใจวายกะทันหันและเกิดโรคลมปัจจุบัน (โรคเส้นเลือดในสมองตีบหรือแตก)
- ควันบุหรี่ประกอบด้วยสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด เป็นสารก่อมะเร็งมากกว่า 70 ชนิด และสารพิษหลายร้อยชนิด ควันบุหรี่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าเป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์

- สารเคมีในควันบุหรี่ขัดขวางการทำงานของต่อรังไข่ ทำให้เพิ่มความเสี่ยงโรคแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ รวมถึงการตั้งครรภ์นอกมดลูก แท้งลูกและคลอดก่อนกำหนด
- สารเคมีในควันบุหรี่ทำอันตรายต่อสารพันธุกรรม (ดี เอ็น เอ) ของตัวเชื้ออสุจิ ซึ่งอาจทำให้การมีบุตรยากขึ้นหรือความผิดปกติในการพัฒนาของเด็กที่เกิด

2. อันตรายและความเสียหายที่เกิดจากควันบุหรี่เกิดขึ้นทันที

- สารเคมีในควันบุหรี่เข้าถึงปอดอย่างรวดเร็วทุกครั้งที่มีการสูดควันบุหรี่ จากนั้นเลือดที่ไหลผ่านปอดจะนำสารพิษในควันบุหรี่ ไปยังอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย
- สารเคมีและสารพิษในควันบุหรี่จะทำความเสียหายแก่สารพันธุกรรม (ดี เอ็น เอ) ซึ่งสามารถนำไปสู่การเกิดมะเร็ง เกือบหนึ่งในสามของการเสียชีวิตจากโรคมะเร็งเป็นผลโดยตรงจากการสูบบุหรี่ ร้อยละ 85 ของมะเร็งปอดในอเมริกามีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่
- การสัมผัสควันบุหรี่ทำอันตรายต่อหลอดเลือดทั่วร่างกายและทำให้เกิดเลือดแข็งตัวเป็นลิ่มเลือดง่ายขึ้น การเปลี่ยนแปลงนี้อาจทำให้เกิดหัวใจวายกะทันหัน เป็นลมปัจจุบันจากเส้นเลือดสมองอุดตัน และอาจจะเสียชีวิตกะทันหันได้
- สารเคมีในควันบุหรี่ทำให้เกิดการอักเสบของผิวบุทีละเยื่ออ่อนในปอด ทำให้เกิดความเสียหายต่อเนื้อเยื่อของปอด ทำให้ประสิทธิภาพการฟอกเลือดของปอดลดลงจนเกิดโรคถุงลมปอดพอง

3. ยิ่งสูบบุหรี่นาน ความเสียหายต่อร่างกายจะยิ่งมาก

- ทั้งความเสี่ยงและความรุนแรงของโรคต่างๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่สัมพันธ์โดยตรงกับระยะเวลาที่ได้สูบบุหรี่มาแล้วและจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน
- สารเคมีในควันบุหรี่ทำให้เกิดการอักเสบและความเสียหายต่อเซลล์ (หน่วยที่เล็กที่สุดของอวัยวะในร่างกาย) ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอ่อนแอลง ร่างกายสร้างเม็ดเลือดขาวเพื่อต่อสู้กับการติดเชื้อ การได้รับภัยอันตรายและการเกิดมะเร็ง (เม็ดเลือดขาวเปรียบเสมือนทหารและตำรวจที่รักษาบ้านเมือง)

จำนวนเม็ดเลือดขาวจะเพิ่มขึ้นตลอดเวลาที่มีการสูบบุหรี่ ซึ่งหมายถึงว่าร่างกายกำลังต่อสู้กับความเสียหายที่เกิดขึ้นตลอดเวลาจากการสูบบุหรี่ ซึ่งสามารถทำให้เกิดโรคขึ้นได้กับทุกส่วนของร่างกาย

- การสูบบุหรี่สามารถทำให้เกิดมะเร็ง และลดความสามารถของร่างกายในการต่อสู้กับมะเร็ง แม้กระทั่งมะเร็งที่ไม่ได้เกิดจากการสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ยังลดประโยชน์ที่จะได้รับจากการใช้ยาเคมีบำบัดโรคมะเร็ง และการรักษามะเร็งด้วยวิธีอื่นๆ การได้รับควันบุหรี่ช่วยให้ก้อนมะเร็งโตเร็วขึ้น

- สารเคมีในควันบุหรี่ทำให้การควบคุมระดับน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวานยากขึ้น ทำให้ภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานเกิดเพิ่มขึ้น

ผู้ป่วยเบาหวานที่สูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ โรคไตวาย โอกาสที่จะถูกตัดขา ตาบอด ความเสียหายต่อปลายประสาทและระบบการไหลเวียนโลหิตไม่ดี

4. บุหรี่ถูกออกแบบเพื่อให้เพิ่มอำนาจการเสพติด

- การออกแบบและส่วนประกอบของการผลิตยาสูบ ทำให้เพิ่มความดึงดูด ความเข้ายวนและเพิ่มอำนาจการเสพติดมากขึ้นกว่าที่เป็นมาในอดีต

บุหรี่ในวันนี้ทำให้ผู้สูบได้รับนิโคตินเร็วขึ้นจากปอดไปสู่หัวใจ และสมอง

- แม้ว่านิโคตินจะเป็นสารเคมีหลักที่มีอำนาจเสพติดสูง สารประกอบอื่นและการออกแบบการผลิตบุหรี่อีกหลากหลายวิธีการเพิ่มความดึงดูดและอำนาจการเสพติด

- อำนาจการเสพติดที่รุนแรงของยาสูบมาจากการออกฤทธิ์ของนิโคตินต่อศูนย์รับนิโคติน (นิโคตินรีเซพเตอร์) ในสมอง

- หลักฐานบ่งชี้ว่าปัจจัยทางจิตวิทยา ชีววิทยาและกรรมพันธุ์อาจมีส่วนในการเสพติดนิโคติน

- ร่างกายของวัยรุ่นมีความไวต่อนิโคตินมากกว่า และวัยรุ่นเกิดการเสพติดได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ ประเด็นนี้เป็นการอธิบายว่าทำไมในแต่ละวันมีวัยรุ่นกว่า 1,000 คน กลายเป็นผู้สูบบุหรี่รายใหม่ในอเมริกา

5. ไม่มีบุหรี่ที่ปลอดภัย

- หลักฐานบ่งบอกว่าการเปลี่ยนแปลงของรูปแบบของบุหรี่ใน 50 ปีที่ผ่านมา อันรวมถึงการมีก้นกรองบุหรี่ ระดับทาร์ต่ำและบุหรี่รสอ่อนประเภทต่างๆ ไม่ได้ลดผล ความเสี่ยงการเกิดโรคในผู้สูบบุหรี่และอาจจะเป็นอุปสรรคต่อการป้องกันการริเริ่ม การสูบบุหรี่และความพยายามที่ผู้สูบบุหรี่จะเลิกสูบบุหรี่
- สุขภาพของสังคมส่วนรวมอาจจะได้รับอันตรายจากความพยายามของบริษัทบุหรี่ ที่พยายามผลิตยาสูบรูปแบบใหม่ๆ ออกสู่ตลาด ที่อาจจะส่งเสริมให้ผู้ที่แต่เดิมไม่มี ความคิดที่จะใช้ยาสูบเข้ามาใช้ยาสูบ หรืออาจจะชะลอการเลิกใช้ยาสูบในผู้ที่ควร จะเลิกใช้ยาสูบได้อย่างถาวร (หากไม่มีผลิตภัณฑ์ใหม่เหล่านี้)

6. วิธีการเดียวที่พิสูจน์แล้วว่าสามารถลดความเสี่ยงการเกิดโรคและการเสียชีวิตจาก ยาสูบ คือ ต้องไม่สูบบุหรี่เลยตั้งแต่ต้นหรือเลิกสูบบุหรี่ในผู้ที่สูบบุหรี่อยู่

- การเลิกบุหรี่ในทุกอายุและทุกเมื่อล้วนมีประโยชน์ ไม่มีคำว่าสายเกินไปที่จะเลิก แต่ ยิ่งเลิกเร็วเท่าไรยิ่งดี
- การเลิกสูบบุหรี่ให้โอกาสแก่ร่างกายในการซ่อมแซมความเสียหายที่เกิดจากการสูบบุหรี่
- เมื่อผู้สูบบุหรี่เลิกสูบบุหรี่ ความเสี่ยงที่จะเกิดหัวใจวายลดลงอย่างรวดเร็วภายในเวลา หนึ่งปี ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคลมปัจจุบัน (โรคเส้นเลือดในสมอง) จะลดลงจน เท่ากับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ในเวลา 2 ถึง 5 ปี ความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งช่องปาก ลำคอ หลอดอาหารและกระเพาะปัสสาวะลดลงครึ่งหนึ่งหลังจาก 5 ปี และความเสี่ยงของ การที่จะเสียชีวิตจากมะเร็งปอดจะลดลงครึ่งหนึ่งหลังจากเลิกสูบบุหรี่ 10 ปี
- ผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่ต้องใช้เวลาความพยายามในการเลิกหลายครั้งก่อนที่จะเลิกได้โดย เต็มขาด แต่วิธีการเลิกสูบบุหรี่ใหม่ๆ รวมทั้งยาทดแทนทั้งที่มีนิโคตินและไม่มี นิโคติน สามารถทำให้การเลิกบุหรี่ง่ายขึ้น
- รักษาแพทย์ของท่านหรือโทรหาสายด่วนต่อเลิกบุหรี่ เพื่อเริ่มวางแผนเลิกบุหรี่ วันนี้

Fact Sheet at: <http://bit.ly/dZstjB>

FULL REPORT online at: <http://bit.ly/eNAP9k>