

วันงดสูบบุหรี่โลก 2565 (World No Tobacco Day)

องค์การอนามัยโลกระบุชัดเจนว่า การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของการป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควรที่สามารถป้องกันได้ และกำหนดให้ วันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปีเป็นวันงดสูบบุหรี่โลก (World No Tobacco Day)

มีการกำหนดคำขวัญในการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ในแต่ละปี โดยมีอนุสัญญาควบคุมยาสูบและแสดงโทษของยาสูบ เพื่อแนะนำให้แต่ละประเทศ ใช้ซองบุหรี่แบบเรียบเพื่อแสดงภาพคำเตือนบนซองบุหรี่

โทษของบุหรี่

การสูบบุหรี่นั้นถือเป็นการทำลายสุขภาพ ทั้งต่อผู้สูบเองและผู้อยู่ใกล้ชิดที่สุดเอาอากาศที่มีควันบุหรี่เข้าไป เพราะควันบุหรี่ประกอบด้วยสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และมีสารก่อมะเร็ง ไม่ต่ำกว่า 42 ชนิด ซึ่งสารอันตรายที่สำคัญ เช่น

- คาร์บอนมอนอกไซด์ ทำให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถจับออกซิเจนได้เท่ากับเวลาปกติ หากได้รับจะเกิดการขาดออกซิเจน ทำให้มีเมื่อยล้า ตัดสินใจช้า เหนื่อยง่าย ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ
- นิโคติน เป็นสารระเหยในควันบุหรี่ มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง มีผลต่อต่อมหมวกไต ทำให้เกิดการหลั่งอิพิเนพริน ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ และไม่เป็นจังหวะ หลอดเลือดที่แขนและขาหดตัว เพิ่มไขมันในเส้นเลือด (กั้นกรองไม่ได้ทำให้ปริมาณนิโคตินลดลงได้)
- ทาร์ หรือน้ำมันดินเป็นคราบมันข้นเหนียว สีสน้ำตาลแก่ เกิดจากการเผาไหม้ของกระดาษและใบยาสูบ และเป็นสารก่อมะเร็งต่างๆ เช่น มะเร็งปอด, กล้องเสียง, หลอดลม, หลอดอาหาร, ไต, กระเพาะปัสสาวะ และอื่นๆ ร้อยละ 50 ของน้ำมันดินจะไปจับที่ปอด เกิดระคายเคือง ทำให้ไอเรื้อรัง มีเสมหะ
- ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นต่อกระเจก เนื่องจากสารพิษในบุหรี่จะเข้าสู่เลนส์ตา ทำให้ตาขุ่นมัว ยิ่งสูบบ่อยก็ยิ่งมีโอกาสมาก
- เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด บุหรี่ส่งผลให้หลอดเลือดหัวใจหดตัว เกิดการตีบตัน หากมีการออกกำลังกายหนักๆ อาจมีโอกาสเกิดหัวใจวายเฉียบพลัน
- โรคปอด โดยเฉพาะโรคมะเร็งปอด สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการสูบบุหรี่ โดยจากข้อมูลพบว่าเพียงแค่สูบบุหรี่วันละ 1 ซอง สามารถมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งปอดมากกว่าคนปกติถึง 10 เท่า!

