

The Smoker Body ร่างกายของคนสูบบุหรี่

องค์การอนามัยโลกระบุว่า **ทุก ๆ 8 วินาที มีคนต้องเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่** ผลการวิจัยได้นำเสนอข้อมูลว่า คนที่เริ่มสูบบุหรี่ในช่วงวัยรุ่น (ซึ่งมีมากกว่า 70%) และสูบบุหรี่ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 2 ทศวรรษ หรือนานกว่า จะมีอายุสั้นกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 20-25 ปี ผลจากการสูบบุหรี่ไม่ใช่เพียงแค่มะเร็งปอดหรือโรคหัวใจที่นำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรงและเสียชีวิต

แผนภูมิข้างล่างจะแสดงให้เห็นผลข้างเคียงจากการสูบบุหรี่ที่ยังไม่ค่อยเป็นที่รู้จัก ซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกายตั้งแต่หัวจรดเท้า

1 ผมหงอก

การสูบบุหรี่มีผลกับทุกส่วนของร่างกาย ทำให้ร่างกายไวต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น Lupus erythematosus ซึ่งทำให้ผมหงอก มีแผลในปาก ผื่นขึ้นใบหน้า หนังสีรษะและมือ

2 ต้อกระจก

เชื่อกันว่าการสูบบุหรี่ทำให้สภาพดวงตาเสื่อมลง คนที่สูบบุหรี่มีอัตราการเกิดต้อกระจกสูงกว่าคนปกติถึง 40% โดยต้อกระจกจะทำให้เลนส์ดวงตามัว ขว้างลำแสงและอาจทำให้ตาบอดได้

3 ฟันผุ

การสูบบุหรี่มีผลรบกวนต่อสภาพทั่วไปในช่องปาก ทำให้เกิดคราบฟันเหลืองและฟันผุได้ คนที่สูบบุหรี่จะมีโอกาสสูญเสียฟันได้มากกว่าคนปกติ 1 เท่าครึ่ง

4 ภาวะถุงพรุณ

คาร์บอนมอนอกไซด์ เป็นก๊าซพิษหลักที่พ่นออกมาจากท่อไอเสียรถยนต์และควันบุหรี่ จะไปจับกับเม็ดเลือดแดงที่ออกซิเจนภายในร่างกายของคนสูบบุหรี่ ทำให้ออกซิเจนในเม็ดเลือดลดลงถึง 15% ผลที่ตามมาคือ ภาวะถุงพรุณของคนสูบบุหรี่จะสูญเสียความหนาแน่น หักง่าย และใช้เวลาในการรักษายาวนานกว่าปกติ 80% นอกจากนี้คนที่สูบบุหรี่จะมีปัญหาปวดหลังมากกว่าคนปกติ 5 เท่า

5 ถุงลมโป่งพอง

นอกจากมะเร็งปอดแล้ว การสูบบุหรี่ยังทำให้เกิดถุงลมโป่งพอง (Emphysema) ซึ่งเป็นภาวะที่ถุงลมบวมและแตก ส่งผลให้ปอดไม่สามารถแลกเปลี่ยนออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ได้ตามปกติ ในผู้ป่วยที่เป็นรุนแรงมากจะต้องทำการเจาะคอช่วยในการหายใจ เป็นการเปิดช่องอากาศผ่านเข้าไปในปอด

6 นิ้วเหลือง

ส่วนประกอบของสารทาร์ (tar) ในบุหรี่ จะคั่งค้างตามนิ้วมือและเล็บ ทำให้นิ้วมือเป็นสีเหลืองน้ำตาล

7 เชื้ออสุจิผิดปกติ

การสูบบุหรี่ทำให้เชื้ออสุจิผิดปกติและทำลายพันธุกรรม (DNA) ของเชื้ออสุจิ จึงทำให้เกิดการแท้งได้หรือเด็กเกิดมาผิดปกติ การสูบบุหรี่ยังลดปริมาณเชื้ออสุจิและทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงที่องคชาติได้น้อยลง จึงทำให้เกิดภาวะหย่อนสมรรถภาพทางเพศ และยังพบว่าผู้ชายที่เป็นหมันส่วนใหญ่เป็นผู้ที่สูบบุหรี่

8 โรคสะเก็ดเงิน

คนที่สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นโรคสะเก็ดเงินได้มากกว่าคนปกติ 2-3 เท่า โรคสะเก็ดเงินเป็นโรคไม่ติดต่อที่มีการอักเสบของผิวหนัง ทำให้เกิดอาการคัน มีผื่นแดงพองทั่วร่างกาย

9 โรคการอักเสบของผิวหนังชนิด Buerger

โรคการอักเสบของผิวหนังชนิด Buerger หรือโรค thromboangitis obliterans เป็น การอักเสบของเส้นเลือดแดง เส้นเลือดดำ และเส้นประสาทที่ขา และจำกัดเลือดที่ไปเลี้ยงขา ถ้าไม่ได้รับการรักษาจะทำให้เกิดเนื้อตาย (gangrene) จนต้องตัดขาบริเวณที่เนื้อตาย

กลุ่มควบคุมการบริโภคยาสูบ สำนักโรคไม่ติดต่อ

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ถนนวิภาวดีรังสิต อ้อมทองหล่อ กรุงเทพมหานคร 11000

โทร. 0 2590 3032, 0 2590 3035 โทรสาร. 0 2965 9440



This poster is an updated reproduction of "The smoker's body" originally produced by COLORS magazine, issue 21, July-August 1997.

A product of NMH Communications. Creating space for public health. WHO, Geneva, 2001



10 ผิวหนังเหี่ยวย่น

การสูบบุหรี่ทำให้ผิวหนังดูแก่ก่อนวัย เนื่องจากไปมีผลกับโปรตีนที่ทำให้ความยืดหยุ่นต่อผิวหนัง ทำให้ผิวหนังขาดวิตามิน A และไปจำกัดการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงที่ผิวหนัง สภาพผิวหนังของคนสูบบุหรี่จึงแห้งหยาบและมีริ้วรอยเส้นเล็ก ๆ โดยเฉพาะรอบ ๆ ริ้วฝีปากและดวงตา

11 มะเร็งผิวหนัง

การสูบบุหรี่ไม่ทำให้เกิด melanoma (มะเร็งผิวหนังชนิดหนึ่งที่น่ากลัวถึงขั้นเสียชีวิต) แต่ทำให้เพิ่มความเสี่ยงที่จะตายจาก melanoma คนที่สูบบุหรี่มีโอกาสที่จะเกิดมะเร็งผิวหนังชนิด cutaneous squamous cell cancer มากกว่าคนปกติถึง 2 เท่า ซึ่งทำให้ผิวหนังเป็นขุยลอกเป็นผื่นแดง

12 การสูญเสียการได้ยิน

คนที่สูบบุหรี่จะสูญเสียการได้ยินมากกว่าคนปกติ เนื่องจากบุหรี่ไปทำให้เกิดคราบ (plaque) บนผนังเส้นเลือด ส่งผลให้เลือดไหลเวียนไปสู่หูชั้นในได้น้อยลง นอกจากนี้ยังพบปัญหาการติดเชื้อของหูชั้นกลางในคนที่สูบบุหรี่มากกว่าคนปกติถึง 3 เท่า

13 โรคหัวใจ

สถิติโลกพบว่า 1 ใน 3 ของการตายมีสาเหตุมาจากโรคหัวใจ การสูบบุหรี่ เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดปัจจัยหนึ่งที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ในประเทศกำลังพัฒนาพบว่ามีคนตายด้วยโรคหัวใจมากกว่า 1 ล้านคนต่อปี โดยในแต่ละปีมีผู้เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจจากการสูบบุหรี่มากกว่า 6 แสนคน การสูบบุหรี่มีผลทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงและเส้นเลือดอุดตันจนเกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมองและอัมพาต

14 แผลในกระเพาะอาหาร

การสูบบุหรี่ทำให้ร่างกายมีความต้านทานต่อเชื้อแบคทีเรียลดลง เป็นสาเหตุให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร ส่งผลให้กระเพาะอาหารไม่สามารถปรับสภาพน้ำย่อยที่มีฤทธิ์เป็นกรดให้กลายเป็นกลางได้ภายหลังการรับประทานอาหาร ทำให้มีการกัดกร่อนของเยื่อบุกระเพาะอาหาร ทำการรักษาได้ยากและมีโอกาสกลับมาเป็นซ้ำได้ง่ายกว่า

15 มะเร็งมดลูก และการแท้งลูก

ผู้หญิงที่สูบบุหรี่เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งมดลูกอีกทั้งยังทำให้เกิดปัญหาการมีบุตรยากและเกิดภาวะแทรกซ้อนเวลาตั้งครรภ์และคลอดบุตร แม้ที่สูบบุหรี่ระหว่างตั้งครรภ์จะทำให้เด็กที่เกิดใหม่มีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ และยังมีการพบว่าคนที่สูบบุหรี่มีโอกาสที่จะแท้งลูก และทำให้เด็กเสียชีวิตระหว่างคลอดมากกว่าคนไม่สูบ 2-3 เท่าเนื่องจากทารกในครรภ์ขาดออกซิเจน การสูบบุหรี่ยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับกลุ่มอาการตายของทารกเฉียบพลัน (Sudden Infant Death Syndrome : SIDS) ที่ทำให้ทารกเสียชีวิตทันที นอกจากนั้นการสูบบุหรี่ยังไปมีผลลดระดับเอสโตรเจนทำให้การหมดประจำเดือนเกิดขึ้นก่อนปกติ

16 มะเร็ง

พบว่าส่วนประกอบมากกว่า 40 ชนิดในควันบุหรี่ทำให้เกิดมะเร็ง คนที่สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นมะเร็งปอดมากกว่าคนไม่สูบ 22 เท่า (16a) ; และจากผลการวิจัยพบว่ายิ่งสูบบุหรี่มานานเท่าใด จะยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งระบบอื่น ๆ รวมทั้ง มะเร็งจุก (มากกว่า 2 เท่า) (16b) ; ลิ้น (16c) ปาก ต่อมน้ำลาย คอหอย (6-27 เท่า) ; คอ (12 เท่า) ; หลอดอาหาร (8-10 เท่า) ; กล้องเสียง (10-18 เท่า) ; กระเพาะอาหาร(2-3 เท่า) ; ไต (5 เท่า) (16d) ; กระเพาะปัสสาวะ (3 เท่า) ; องคชาติ (2-3 เท่า) ; ตับอ่อน (2-5 เท่า) (16e) ; ลำไส้ใหญ่ไส้ตรง (3 เท่า) ; ทวารหนัก (5-6 เท่า) และมีบางการศึกษาที่รายงานพบว่าการสูบบุหรี่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดมะเร็งเต้านม (16f)