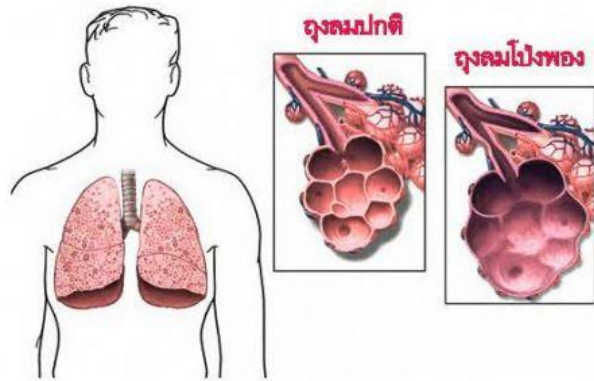


คนที่สูบบุหรี่จนเกิดอาการเหนื่อยแล้วค่อยเลิก
สูบ อาการเหนื่อยจะไม่ดีขึ้น เนื่องจากเนื้อปอด
ถูกทำลายไปมากแล้ว ไม่สามารถกลับคืนมาได้
ยังไม่พบยาในโลกนี้ที่จะซ่อมปอดที่เสียไปแล้ว
ได้ยาอะไรที่บารุงปอด ความจริงคือ ไม่มี



โดยปกติแล้วทางเดินหายใจมีลักษณะเหมือนกับ
ต้นไม้กลับหัว โดยกิ่งก้านต้นไม้เปรียบเสมือนหลอดลม
และมีถุงลมต่อลงมาจากหลอดลมส่วนปลาย ในคนทั่วไป
หลอดลมจะโล่งและเปิดตลอดเวลา ส่วนถุงลมเป็นที่แลกเปลี่ยน
ออกซิเจนให้กับร่างกาย ในผู้ป่วยโรคถุงลมโป่ง
พอง ทางเดินหายใจและถุงลมขาดประสิทธิภาพ การแลกเปลี่ยน
อากาศจะเป็นไปไม่ได้ยาก เพราะ

- ผนังของถุงลมบางส่วนถูกทำลาย และถุงลมขาด
ความยืดหยุ่น จึงไม่สามารถแลกเปลี่ยนอากาศได้
เต็มที่
- ผนังของหลอดลมหนาผิดปกติและบวม อากาศจึง
เข้าไปได้น้อยและออกได้ยาก
- เซลล์ของทางเดินหายใจมักจะอักเสบ มีของเหลว
และเมือกเกาะอยู่มาก จึงอุดกั้นทางเดินหายใจ
อากาศเข้าได้ยาก

จงอย่ารีรอที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่บัดนี้

ก. ข. ค. ง. จ. เพื่อการเลิกสูบบุหรี่

- ก. กำจัดอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ไป
ให้หมด
- ข. เข้มแข็งเข้าไว้ หากมีอาการหงุดหงิด หรือเครียด
บอกตัวเองว่า สู้ สู้
- ค. คุมน้ำหนักรด้วยการเลือกกินอาหาร จำพวกผัก
ผลไม้ ให้มากกว่าเดิม
- ง. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และกิจกรรมที่มักทำ
ร่วมกับการสูบบุหรี่
- จ. จำไว้เสมอว่า การเลิกสูบบุหรี่จะทำให้ร่างกาย
ของคุณดีขึ้น และลดโอกาสการเกิดโรคต่างๆ



ข้อมูลต้องรู้
การสูบบุหรี่
เป็นของแสลง
คนเป็นโรค

โรคถุงลมโป่งพอง

“คนไทยเสียชีวิต จากโรคถุงลมโป่งพอง
จากการสูบบุหรี่ ในปีพ.ศ.2557 จำนวน 11,957 คน
โรคปอดเรื้อรังอื่น ๆ 2,965 คน”

บุหรี่ = ยาเสพติด

เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่ คุณควรที่จะ

1. อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ คุณควรจะ
ประวิงเวลาของการสูบบุหรี่ออกไปเรื่อย ๆ
2. ดื่มน้ำ หรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึกหงุดหงิด
กระวนกระวาย
3. เบี่ยงเบนความสนใจไปจากความอยากสูบบุหรี่
ทันทีทำกิจกรรมอื่น ๆ

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

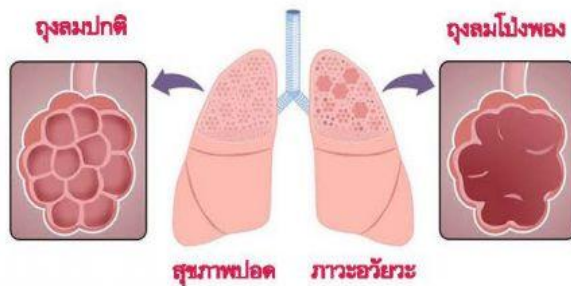
36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ พญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0-2278-1828
<http://www.ashitailand.or.th>, <http://www.smokefreezone.or.th>

เผยแพร่เดือนพฤศจิกายน 2560



โรคถุงลมโป่งพอง โรคจากการสูบบุหรี่ที่ทรมาณคุณที่สุด

การสูบบุหรี่จะทำให้เกิดโรคมากมายนับสิบโรค แต่มี 3 โรคที่พบบ่อยกว่าโรคอื่น คือ **มะเร็งปอด เส้นเลือดหัวใจและสมองตีบ และถุงลมโป่งพอง** ใน 3 โรคนี้ ถุงลมโป่งพองเป็นโรคที่นักสูบบุหรี่เกรงกลัวที่สุด เพราะโรคนี้มีผู้เป็นกันมาก โดยมีคนไทยเป็นโรคนี้ประมาณ 1 ล้านคน และประมาณ 3 แสนคน ที่มีอาการเหนื่อยและต้องรับการรักษา (มูลนิธิโรคหืดแห่งประเทศไทย) และทรมาณนานกว่าจะเสียชีวิต นักสูบบุหรี่จำนวนมากไม่กลัวตาย แต่กลัวทรมาณ



สาเหตุที่สำคัญที่สุด โดยร้อยละ 70 ของโรคนี้เกิดจากการสูบบุหรี่ ปอดของคนประกอบด้วยถุงลมเล็กๆ เป็นจำนวนนับล้านๆ ถุงลม มีขนาดเล็กมากกว่าปลายเข็ม ผนังถุงลมจะบางมาก และมีเส้นเลือดฝอยอยู่ตามผนังถุงลม เวลาคนเราหายใจเข้าสู่ปอด อากาศที่มีออกซิเจนจะเข้าถึงถุงลมเล็กๆ ซึ่งเป็นที่ที่ออกซิเจนซึมผ่าน ผนังถุงลมเข้าสู่เส้นเลือดฝอยเพื่อไปเลี้ยงร่างกาย

ขณะเดียวกัน คาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นก๊าซเสียจะถูกขับออกจากเส้นเลือดฝอยเข้าสู่ถุงลม และถูกขับออกจากร่างกายโดยการหายใจออก ในการสูบบุหรี่ควันบุหรี่จะถูกดูดเข้าสู่ทางเดินหายใจไปจนถึงถุงลมปอด ซึ่งนิโคตินและสารเคมีอื่นๆ ในควันบุหรี่จะถูกดูดซึมเข้าสู่เส้นเลือดฝอยที่บุตามถุงลม หลังจากนั้นนิโคตินจะถูกพาไปตามกระแสเลือดไปสู่สมอง นิโคตินจะกระตุ้นสมองและเป็นสารเสพติดที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่ติดบุหรี่



ในควันบุหรี่มีสารเคมีนับพันชนิด จากการเผาไหม้ของใบยาสูบ กระดาษที่ใช้มวนบุหรี่ และสารเคมีนับร้อยชนิดที่ใช้ในการปรุงแต่งกลิ่นรส

เพื่อให้นึกถึงภาพง่ายเข้าปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นที่ผนังถุงลม เมื่อควันบุหรี่ปะทะกับเยื่อบุชั้นตา เราจะรู้สึกแสบตาและน้ำตาไหล



น้ำตาที่ไหลออกมาเป็นกลไกของร่างกายในการเตือนภัยที่เกิดจากควันบุหรี่ เพื่อลดอันตรายต่อเยื่อบุชั้นตา ถ้าใครลองให้ควันบุหรี่เข้าตานานๆ ตาจะอักเสบจนแดง สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อควันบุหรี่เข้าตาเกิดขึ้นที่ถุงลมปอดทุกครั้งที่สุดควันบุหรี่เข้าปอด เพียงแต่ปอดเป็นอวัยวะที่ไม่มีเส้นประสาทที่บอกถึงความเจ็บแสบเหมือนกับที่นัยน์ตามี

