

## บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “สูบบุหรี่มีผลต่อหัวใจ เสี่ยงโรคร้ายมากมาย”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ เป็นที่ทราบกันดีถึงการสูบบุหรี่ คือมีโทษต่อร่างกายตัวเองอย่างมากและต่อผู้อื่นด้วย นอกจากนี้ บุหรี่ยังส่งผลให้หัวใจทำงานหนักมากขึ้น ครับ/คะ

บุหรี่ ทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบ ส่งผลให้หัวใจเต้นเร็วและความดันโลหิตสูงขึ้น ดังนั้น บุหรี่จึงเป็นปัจจัยทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน เนื่องจากในควันบุหรี่มีสารพิษหลายชนิดที่เป็นอันตรายต่อหลอดเลือดและหัวใจ ได้แก่ นิโคติน และคาร์บอนมอนนอกไซด์ โดยองค์การอนามัยโลก ได้ระบุว่า 1 ใน 3 ของผู้เสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เป็นผลมาจากการสูบบุหรี่ โดยเฉพาะสตรีที่สูบบุหรี่ร่วมกับการกินยาคุมกำเนิด จะมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจเพิ่มขึ้นอีกด้วย

ในบุหรี่มีสารเคมีมากกว่า 4,800 ชนิด ซึ่งเป็นอันตรายต่อหัวใจและหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบตันได้ง่าย ผู้ที่เคยสูบบุหรี่น้อยกว่า 20 มวนต่อวัน และหยุดการสูบบุหรี่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจขาดเลือดได้ ซึ่งถ้าหากเลิกสูบบุหรี่นานกว่า 10 ปี โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจจะเทียบเท่ากับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ สำหรับผู้เคยเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบหรือหัวใจขาดเลือด หากเลิกสูบบุหรี่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจซ้ำ และลดอัตราการเสียชีวิตได้ถึงร้อยละ 36 เมื่อเทียบกับผู้ที่ยังสูบบุหรี่ต่อไปเรื่อย ๆ

นอกจากนี้ ในบุหรี่มีนิโคติน ซึ่งนิโคตินเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดอาการติดบุหรี่ และเป็นปัจจัยที่ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น หลอดเลือดที่เลี้ยงหัวใจจะหดและเกร็งตัว ซึ่งจะทำให้เลือดไม่สามารถเลี้ยงหัวใจได้ ทำให้หัวใจต้องการออกซิเจนมากขึ้น รวมทั้งยังมีสารคาร์บอนมอนอกไซด์ ที่จะเข้าไปจับตัวกับเม็ดเลือดแดง ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อหัวใจได้รับออกซิเจนน้อยลง ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นและทำงานหนักขึ้นกว่าเดิม เพื่อให้เลือดนำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างพอเพียง จึงทำให้ผู้ที่ติดบุหรี่มีโอกาสเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคต่าง ๆ ตามมาได้ และสำหรับผู้ที่ยากลิกบุหรี่ มีหลายวิธี สามารถทำได้ ดังนี้

- 1 . ตั้งใจให้แน่วแน่ว่าต้องการเลิกสูบบุหรี่ด้วยตัวเอง
- 2 . กำหนดวันไม่สูบบุหรี่ของตัวเอง อาจเป็นวันพระ วันเกิดตัวเอง หรือคนในครอบครัว แต่ไม่ควรเลือกช่วงเวลาที่มีความเครียด
- 3 . ทิ้งอุปกรณ์สูบบุหรี่ทั้งหมด เพื่อลดการกระตุ้นความอยากบุหรี่
- 4 . บอกเล่าความตั้งใจในการเลิกบุหรี่ให้ทุกคนรับรู้ เพื่อเป็นกำลังใจในการเลิกบุหรี่ให้สำเร็จ
- 5 . งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กาแฟ อาหารรสจัด ไม่รับประทานอาหารให้อิ่มเกินไป ไม่นั่งโต๊ะอาหารนาน ๆ เพราะหลังรับประทานอาหาร อาจเกิดความรู้สึกอยากบุหรี่ได้
- 6 . ในช่วงแรกของการเลิกบุหรี่อาจจะรู้สึกหงุดหงิด ให้สูดหายใจเข้า – ออกลึก ๆ และดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อช่วยลดความอยากบุหรี่ หรืออาบน้ำให้ร่างกายรู้สึกสบายมากขึ้น

ท่านผู้ฟังครับ/คะ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พยายามหางานอดิเรกทำ เป็นอีกวิธีที่จะช่วยผ่อนคลาย และคลายเครียดจากการพยายามเลิกบุหรี่ได้ เพราะส่วนใหญ่แล้วหลังเลิกสูบบุหรี่อาจจะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ดังนั้น การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร และลดการรับประทานอาหารรสหวานยังจะช่วยควบคุมน้ำหนักได้อีกด้วย ครับ/คะ

## จบบทความประจำวัน เรื่อง “สูบบุหรี่มีผลต่อหัวใจ เสี่ยงโรคร้ายมากมาย”

เรียบเรียงโดย นฤนาถ แข็งขัน / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย [radiothailand.prd.go.th](http://radiothailand.prd.go.th) หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ