**แพทย์เตือนสารพิษในบุหรี่ ก่อให้เกิดโรคร้ายทำลายหัวใจ**

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ เตือนผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสเสี่ยงเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ โรคหลอดเลือดในสมองตีบ โรคมะเร็ง และโรคหลอดเลือดหัวใจ เพื่อให้ห่างไกลจากโรคร้ายควรควบคุมปัจจัยเสี่ยงด้วยการเลิกสูบบุหรี่เพื่อสุขภาพร่างกายของตนและคนรอบข้าง

**นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า การสูบบุหรี่เป็นพิษต่อร่างกาย เพราะบุหรี่มีสารพิษ ประกอบไปด้วย **นิโคติน** เป็นสารคล้ายน้ำมัน ไม่มีสี ทำให้หลอดเลือดตีบตัน เกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และกระตุ้นระบบประสาท **คาร์บอนไดออกไซด์** ทำให้หัวใจและส่วนต่างๆ ของร่างกายได้รับออกซิเจนน้อย ส่งผลให้มีอาการเหนื่อยง่ายเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ **ทาร์** เป็นสารคล้ายน้ำมันดิน ก่อให้เกิดโรคมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง **ไนโตรเจนไดออกไซด์** เป็นก๊าซพิษที่ทำลาย เยื่อบุหลอดลมส่วนปลายและถุงลม ทำให้เกิดถุงลมโป่งพอง **ไฮโดรเจนไซยาไนต์** ทำให้เกิดอาการไอมีเสมหะและหลอดเลือดอักเสบเรื้อรัง ซึ่งสารพิษเหล่านี้ส่งผลร้ายทำให้เกิดโรคในผู้สูบบุหรี่ เช่น โรคหลอดเลือดในสมองตีบ โรคมะเร็งต่างๆ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ และเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งโรคหลอดเลือดหัวใจยังคงเป็นปัญหาสำคัญด้านสาธารณสุขทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก พบว่ามีอุบัติการณ์สูงขึ้น ในประชากรตั้งแต่อายุ 40 ปีขึ้นไป เกิดขึ้นได้ทั้งในเพศหญิงและเพศชาย

**นายแพทย์เอนก กนกศิลป์ รักษาราชการแทนผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก** กล่าวเพิ่มเติมว่า   
ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจมีมากมาย อาทิ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมัน ในเลือดสูง ภาวะอ้วนลงพุง ภาวะเครียด การบริโภคผักและผลไม้น้อย ขาดการออกกำลังกาย รวมทั้งเกิดได้ใน เพศชายอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป เพศหญิงอายุตั้งแต่อายุ 50 ปีขึ้นไปหรือหลังหมดประจำเดือน และจะพบมากใน คนอายุน้อยที่สูบบุหรี่ ดังนั้น เพื่อให้ห่างไกลจากโรคหลอดเลือดหัวใจ เราต้องควบคุมปัจจัยเสี่ยงดังกล่าว และเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งเลิกสูบบุหรี่ ทั้งนี้หากสามารถเลิกบุหรี่ได้ จะส่งผลดีต่อร่างกาย ดังนี้ **ภายใน 15 นาที** จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง **12 ชั่วโมง** ระดับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ลดลงสู่ภาวะปกติ **14 วัน** ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น หายใจโล่งขึ้น รู้สึกสดชื่น **1 ปี** ความเสี่ยงโรคหัวใจวายลดลง 50% และ **5 ปี** ความเสี่ยงโรคสมองลดลง 50 % จึงกล่าวได้ว่าการเลิกสูบบุหรี่นอกจากจะส่งผลดีต่อร่างกายตนเอง ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคสมองแล้ว ยังส่งผลดีต่อคนรอบข้างให้ห่างไกลจากสารพิษในบุหรี่ที่เป็นพิษร้ายต่อร่างกายอีกด้วย

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**#กรมการแพทย์ #สถาบันโรคทรวงอก #บุหรี่ #โรคหัวใจ**

-ขอขอบคุณ-  
 17 เมษายน 2562