ใบความรู้
เรื่อง โทษและภัยของบุหรี่

บุหรี่เป็นต้นเหตุของโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดอื่น ๆ รวมถึงเส้นเลือดสมอง ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ ของโลก การที่คนไม่ได้สูบบุหรี่ได้รับควันเข้าไป ก็จะทำให้เกิดโทษเหมือนกับคนที่สูบบุหรี่ได้เช่นกัน วันนี้เรามีข้อมูลสุขภาพเกี่ยวกับอันตรายของควันบุหรี่มือสองที่จะส่งผลต่อคนรอบข้างมาบอกเล่าให้ฟังกันค่ะ ควันบุหรี่เป็นอันตรายไม่ว่าจะเป็นผู้ที่สูบหรือไม่ได้สูบบุหรี่ก็ตาม เพราะในควันบุหรี่ประกอบด้วยสารเคมีอันตรายหลายชนิด ซึ่งเมื่อสูดดมควันบุหรี่เป็นประจำอาจเสี่ยงต่อโรคร้ายแรงได้ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคปอด โรคมะเร็ง เป็นต้น สารพิษจากควันบุหรี่มือสองที่ผู้ใกล้ชิด หรือผู้ที่อยู่รอบข้างสูดดมเข้าไปจะอันตรายกว่าผู้สูบบุหรี่โดยตรง เพราะเป็นควันบุหรี่ที่ออกมาทางปลายมวนที่ติดไฟจะไม่ผ่านสารตัวกรองอะไรทั้งนั้นซึ่งในส่วนนี้เองจะมีสารพิษค่อนข้างมาก ควันบุหรี่เกิดได้จากสองแหล่งด้วยกัน คือ ควันบุหรี่ที่ผู้สูบพ่นออกมา และควันที่ลอยจากตอนปลายมวนบุหรี่ ควันบุหรี่เหล่านี้อันตราย ถึงแม้ตัวเองจะไม่ได้เป็นผู้สูบโดยตรงก็ตาม แต่ก็จะทำให้เกิดความระคายเคืองต่อ ตา จมูก คอ ส่งผลให้เกิดการคลื่นไส้ ปวดศีรษะ รวมถึงผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น หอบ ภูมิแพ้ อาจทำให้กำเริบได้

อันตรายจากควันบุหรี่มือสองต่อกลุ่มคนต่าง ๆ

หญิงมีครรภ์และเด็กทารก

– มีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนในระหว่างตั้งครรภ์และคลอดบุตร โดยอาจมีอาการครรภ์เป็นพิษ แท้งคลอดก่อนกำหนด และเกิดอาการไหลตายในเด็กสูงขึ้น

– มีความเสี่ยงที่ทารกแรกคลอดจะมีน้ำหนักตัวและความยาวน้อยกว่าปกติ พัฒนาการทางสมองช้ากว่าปกติ และอาจมีความผิดปกติทางระบบประสาท และระบบความจำ

เด็กเล็ก

– ก่อให้เกิดโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ เช่น หลอดลมอักเสบและปอดบวมสูงกว่าเด็กทั่วไป
– มีอัตราการเกิดโรคหืดเพิ่มขึ้น
– เกิดการติดเชื้อของหูส่วนกลางในระยะยาว
– เด็กที่ได้รับควันบุหรี่มือสองจะมีพัฒนาการของปอดน้อยกว่าเด็กที่ไม่ได้รับควันบุหรี่

ผู้ใหญ่

– เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ
– เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอด
– เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งที่ลำคอมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับควันบุหรี่ 3 เท่า
– เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งอื่นๆ มากกว่าคนปกติถึง 2 เท่า
– ก่อให้เกิดผลกระทบต่อระบบหลอดเลือดหัวใจทันทีที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง

หลีกเลี่ยงควันบุหรี่มือสองอย่างไรดี

สำหรับผู้ที่สูบบุหรี่ ควรตระหนักถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับคนในครอบครัว ไม่ควรสูบบุหรี่ภายในบ้าน เปลี่ยนเสื้อผ้าและล้างมือที่อาจปนเปื้อนสารเคมีจากควันบุหรี่ก่อนสัมผัสหรืออุ้มเด็กและทารก ทางที่ดีที่สุดในการป้องกันตัวเองให้ห่างไกลจากควันบุหรี่ คือหลีกเลี่ยงสถานที่ ๆ มีควันบุหรี่ และไม่อยู่ในบริเวณเขตสูบบุหรี่ ซึ่งจะช่วยให้คุณมีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้นอย่างแน่นอน

ใบความรู้
เรื่อง โทษและภัยของแอลกอฮอล์

สุราหรือแอลกอฮอล์ เป็นสารเสพติดที่มีทั้งคุณและโทษ เมื่อดื่มแล้วจะทำให้เกิดผลต่อระบบประสาทส่วนกลางโดยโทษของสุรานั้นอาจมีตั้งแต่ขั้นเบา ไปจนถึงขั้นรุนแรงอย่างเช่น เสียการทรงตัว พูดไม่ชัด และที่รุนแรงคือหมดสติ ดังนั้นสุราจึงถูกควบคุมทั้งการจำหน่าย และการผลิต จากกฎหมายอย่างเคร่งครัด

ภาวะเมาสุรา เป็นภาวะที่บุคคลมีอาการไม่สบายจากพิษของแอลกอฮอล์ หลังจากดื่มสุราเข้าไปปริมาณหนึ่ง ทำให้ร่างกายจิตใจและพฤติกรรมผิดปกติ ความสามารถในการทำหน้าที่ต่างๆบกพร่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการขับขี่ยานพาหนะ ในประเทศไทยได้กำหนดระดับแอลกอฮอล์ในเลือด (blood alcohol concentration; BAC) สำหรับผู้ขับขี่ไม่ให้เกิน 0.05 กรัมเปอร์เซ็นต์ (หรือ 0.05 กรัมต่อเดซิลิตร) ตามประกาศกฎกระทรวงมหาดไทย ฉบับที่ 16/2537 ดังนั้นการมีระดับแอลกอฮอล์ในเลือดสูงเกินระดับนี้อาจเรียกได้ว่า" การเมาสุรา" ตามกฎหมายการขับขี่ยานพาหนะในประเทศ

โทษและผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

โทษของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะภายในของร่างกาย ด้านสุขภาพ เป็นสาเหตุหลักในการเสียชีวิต ทั้งผลเสียทั้งในระยะสั้นและระยะสะสม หากดื่มสุราติดต่อกันเป็นระยะเวลายาวนาน (ติดเหล้า) จะส่งผลอย่างแน่นอนกับระบบความจำ ระบบประสาท ระบบเลือด ความดัน และที่ส่งผลโดยตรงต่ออวัยวะในร่างกายคือ "ตับ" พิษภัยจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยังส่งผลต่อสมองที่รุนแรงขึ้นหากดื่มตั้งแต่อายุยังน้อย