

## เล็ก..!!ได้ก็ดี..

นำเสนอเมื่อ : 5 มี.ค. 2552

ในเชิงการแพทย์ ควันบุรีเป็นอันตรายต่อสุขภาพเมื่อเข้าสู่ทางเดินอากาศหายใจ จะโดยการสูบบุหรี่ หรือโดยหายใจรับควันบุหรี่ที่ลอยลอยอยู่ในอากาศรอบตัว

สารมลพิษในควันบุหรี่สามารถทำอันตรายต่อร่างกายทั้งเฉพาะที่ในทางเดินอากาศหายใจและปอด และระบบอื่นในร่างกายด้วย ดังนั้น หากไม่มีผู้สูบบุหรี่หรือการสรงควันบุหรี่ขึ้นในบรรยากาศ ภัยอันเกิดจากควันบุหรี่ย่อมหมดไป

วิธีการต่าง ๆ ที่นำไปใช้ในการรณรงค์ต่อต้านการบริโภคบุหรี่ส่วนใหญ่ยังให้ผลน้อยมาก สาเหตุประการหนึ่งของการล้มเหลวในการอดบุหรี่ก็คือ การติดนิโคติน ดังนั้น

วิธีอดบุหรี่โดยการใช้นิโคตินเพื่อทดแทนจากที่ได้รับจากการสูบบุหรี่จึงได้รับความสนใจจากนักรณรงค์ต่อต้านบุหรี่

การใช้นิโคตินมีหลายทาง เช่น ใทกิ้นหรืออมยาเขานิโคติน เคี้ยวหมากนิโคติน และติดแผ่นนิโคตินที่ผิวหนัง

วิธีใช้นิโคตินเพื่อให้สามารถอดบุหรี่ด้วยวิธีดังกล่าวเข้าทำนองการรักษาแบบหนามยอกเอาหนามบ่ง

อย่างไรก็ดี โดยทฤษฎีทางการแพทย์ การนำนิโคตินมาทดแทนให้แกร่างกายดังกล่าว

อาจช่วยให้ผู้ที่สูบบุหรี่รวมทั้งคนข้างเคียงหลีกเลี่ยงพิษจากสารมลพิษในควันบุหรี่ได้

แต่มีรายงานว่าช่วยให้ผู้สูบบุหรี่ได้เพียงร้อยละ ๙-๓๐ ของผู้เข้ารับการรักษา

ยิ่งกว่านั้นยังเป็นไปได้ว่าผู้ใช้นิโคตินดังกล่าวอาจจะติดนิโคตินต่อไปอีก จึงไม่สามารถหลีกเลี่ยงพิษของนิโคติน เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือดได้ วิธีการเพื่อเลิกสูบบุหรี่จึงอาจเข้าทำนองไซหนามบ่งหนาม

แต่เหลือหนามเล่มใหม่คาดคิดไว้

เคยมีการแนะนำให้เลิกสูบบุหรี่ที่ **ต้องการเลิกสูบบุหรี่แต่เลิกไม่ได้** เพราะติดนิโคติน ให้ใช้กล่องกรองสารพิษในควันบุหรี่ เพื่อลดระดับนิโคตินในเลือดลงช้า ๆ อาจทำให้สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ในที่สุด.

**ผู้เขียน :** ศ. ดร. นพ.สมชัย บวรกิตติ ราชบัณฑิต ประเภทวิทยาศาสตร์สุขภาพ สาขาวิชาแพทยศาสตร์ สำนักวิทยาศาสตร์ และ รศ. นพ. อรรถ นานา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

**ที่มา :** จดหมายข่าวราชบัณฑิตยสถาน ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๓๖, พฤษภาคม ๒๕๓๗