

บุหรี่ ตัวการร้ายทำลายหัวใจและหลอดเลือด



ศูนย์ : ศูนย์หัวใจ

บทความโดยแพทย์ : พญ. พัชรี ภาวศุทธิกุล

การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคร้ายต่างๆ มากมาย รวมทั้งเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ โดยเฉพาะภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบตันได้ เพราะสารพิษในควันบุหรี่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดทั่วร่างกาย นอกจากนี้ยังกระตุ้นการทำงานของเกล็ดเลือดทำให้เกิดลิ่มเลือด ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันและการเสียชีวิตแบบกะทันหัน ฉะนั้นการไม่สูบบุหรี่จะเป็นการลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจที่สำคัญที่สุด และในผู้ที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันแล้ว การเลิกสูบบุหรี่จะเป็นการลดอัตราการเกิดโรคซ้ำและลดอัตราการเสียชีวิตได้

บุหรี่ทำลายหัวใจอย่างไร

บุหรี่ส่งผลต่อหัวใจโดยตรง ทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น หัวใจเต้นเร็ว เส้นเลือดที่หัวใจตีบ ความดันเลือดสูงขึ้น โดยเฉพาะสารพิษในควันบุหรี่จะเป็นอันตรายต่อหลอดเลือดและหัวใจ ได้แก่

- **สารนิโคติน** เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ความดันเลือดเพิ่มสูงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ทำให้หลอดเลือดแดงที่หัวใจหดเกร็ง ลดความยืดหยุ่นของเส้นเลือด เพิ่มไฟบริโนเจน ทำให้เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น กระตุ้นเกล็ดเลือดและการเกิดลิ่มเลือด รวมไปถึงลดคอเลสเตอรอลชนิดดี เพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี มีผลในการเกิดผนังหลอดเลือดแดงเสื่อมและมีผนังหลอดเลือดแดงแข็งตามมา
- **ก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์** ในควันบุหรี่จะเกิดการจับตัวกับเม็ดเลือดแดง ส่งผลให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถปลดปล่อยออกซิเจนออกมาได้ ทำให้เกิดภาวะออกซิเจนในเลือดต่ำ กล้ามเนื้อหัวใจจะได้รับออกซิเจนน้อยลง แรงบีบตัวลดลงส่งผลให้หัวใจเต้นเร็วและทำงานหนักมากขึ้น อาจเกิดภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ และอาจทำให้มีความหนืดของเลือดมากขึ้น ซึ่งนำไปสู่ภาวะเลือดเกิดการแข็งตัวได้

นอกจากนี้ **ทาร์** ยังเป็นสารก่อมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง ไนโตรเจนไดออกไซด์ จะทำลายเยื่อหลอดเลือดส่วนปลายและถุงลม ทำให้เกิดถุงลมโป่งพอง ไฮโดรเจนไซยาไนด์ ทำให้เกิดอาการไอ มีเสมหะ และหลอดเลือดอักเสบเรื้อรังอีกด้วย

ผลจากการสูบบุหรี่ย่นำมาสู่โรคร้าย

การสูบบุหรี่เป็นตัวการสำคัญในการเกิดผนังหลอดเลือดแดงแข็ง และนำไปสู่โรคร้ายแรงต่างๆ ที่อาจทำให้เกิดการสูญเสียชีวิตได้ในที่สุด ได้แก่

- โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน ก่อให้เกิดภาวะหัวใจวายกะทันหัน ในรายที่เป็นเรื้อรังจะเจ็บหน้าอก และเหนื่อยง่าย
- โรคหลอดเลือดแดงส่วนปลายตีบ ส่งผลทำให้ขาหรือมือเกิดภาวะขาดเลือด ในรายที่เป็นรุนแรงอาจจะต้องตัดขาหรือมือ
- โรคหลอดเลือดแดงใหญ่โป่งพองในทรวงอก หรือช่องท้อง หากหลอดเลือดแตก ส่วนใหญ่จะเสียชีวิตในเวลาอันสั้น

ทั้งนี้ยังทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดสมองตีบ หรือแตกได้ ซึ่งจะทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต และเสียชีวิตอย่างรวดเร็ว

เลิกบุหรี่หัวใจแข็งแรง

ผู้ที่สูบบุหรี่หลอดเลือดจะเกิดความเสื่อมและตีบตันเร็วกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่มากถึง 10 - 15 ปี และเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหัวใจวายจากกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 10 เท่า ฉะนั้นการเลิกสูบบุหรี่เพียงไม่กี่ชั่วโมง อัตราการเต้นของหัวใจและความดันเลือดจะลดลง สารพิษในร่างกายน้อยลง ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดจะลดลง และหัวใจจะแข็งแรงขึ้นตามจำนวนปีของการเลิกสูบบุหรี่ โดยเฉพาะผู้ที่สูบบุหรี่และเป็นโรคหัวใจแล้วหยุดสูบบุหรี่โอกาสที่จะเกิดภาวะหลอดเลือดตีบตันเฉียบพลันซ้ำจะลดลง 50%

เทคนิคง่ายๆ ที่ช่วยให้เลิกบุหรี่ได้

ช่วงแรกที่เลิกสูบบุหรี่อาจรู้สึกหงุดหงิด พยายามสงบจิตใจสูดหายใจเข้าออกลึกๆ ดื่มน้ำให้มาก
นำอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ทั้งหมดทิ้ง พยายามหลีกเลี่ยงผู้ที่สูบบุหรี่ เลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารให้เหมาะสม เลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
เน้นรับประทานผักผลไม้ให้หลากหลายมากขึ้น รวมถึงลดอาหารที่หวานจัด เค็มจัด จัดการความเครียดด้วยการไม่สูบบุหรี่
แล้วออกไปทำกิจกรรมแทน เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เป็นต้น

อย่างไรก็ตามการสูบบุหรี่เป็นปัจจัยสำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบทั้งผู้ชายและผู้หญิง ดังนั้น
การไม่สูบบุหรี่จะเป็นการลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจที่สำคัญที่สุด

พญ.พัชรี ภาวศุ

แพทยอายุรศาสตร์โรค

ศูนย์

นัดหมาย

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย