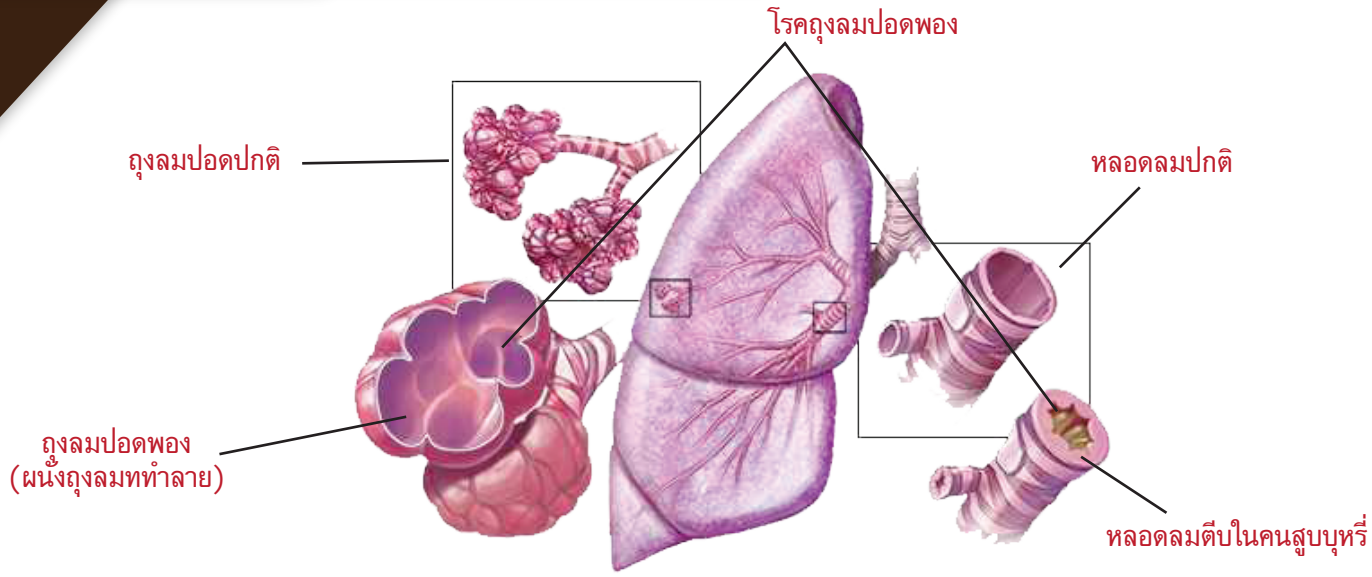
ถุงลมปอดพอง
โรคที่ทรมานที่สุดจากการสูบบุหรี่



รู้จักโรคถุงลมปอดพอง

ปอดประกอบด้วยถุงลมขนาดเล็ก ๆ นับล้านถุงลม หลอดลมขนาดใหญ่และเล็กรวมกับหลอดเลือดเป็นเนื้อปอด โดยถุงลมเหล่านี้มีเส้นเลือดฝอยบุตามผนัง และทุกถุงลมจะต่อกับหลอดลมขนาดเล็ก

คนเราหายใจเอาอากาศที่มีออกซิเจน ผ่านจมูก ผ่านลำคอ เข้าสู่หลอดลมใหญ่ แล้วหลอดลมใหญ่ค่อย ๆ แตกแขนงเป็นหลอดลมขนาดเล็กลง ๆ จนสุดท้ายหลอดลมที่เล็กที่สุดจะต่อกับถุงลมขนาดเล็ก

ที่ถุงลมขนาดเล็กมีเส้นเลือดฝอยอยู่ที่ผิวถุงลม เลือดดำจะนำก๊าซเสีย (คาร์บอนมอนนอกไซด์) มาปล่อยที่ถุงลม เพื่อให้หายใจออกไปทิ้ง ขณะเดียวกันเวลาหายใจเข้าก็รับอากาศบริสุทธิ์ที่มีออกซิเจนซึ่งจะซึมผ่านผนังถุงลมเข้าสู่เส้นเลือดฝอย เรียกว่า “ฟอกเลือด” เลือดที่ได้รับออกซิเจนหรือเลือดที่ฟอกแล้ว จะกลายเป็นสีแดง เรียกว่าเลือดแดงจะถูกพากลับไปที่หัวใจ และถูกหัวใจสูบฉีดไปเลี้ยงอวัยวะทั่วร่างกาย

ออกซิเจนมีความสำคัญมากกับการอยู่รอดของชีวิต อย่างเช่นสมองคนเรา **ถ้าขาดออกซิเจนเพียง 4 นาที เนื้อสมองก็จะตายอย่างถาวร**

โรคถุงลมปอดพอง เป็นภาวะที่ถุงลมเล็ก ๆ ในปอดถูกทำลายด้วยสารพิษต่าง ๆ ในอากาศที่หายใจเข้าไป แหล่งสารพิษในอากาศที่สำคัญที่สุดคือควันบุหรี่ เนื่องจากมีสารเคมีกว่า 7,000 ชนิด เป็นสารพิษมากกว่า 250 ชนิด ที่ก่อให้เกิดการอักเสบตลอดทางเดินหายใจ ตั้งแต่ช่องปาก หลอดลม จนถึงถุงลม

สารพิษในอากาศจากแหล่งอื่น ๆ เช่น มลพิษในอากาศจากไอเสียรถยนต์ โรงงานอุตสาหกรรม การเผาไหม้ขยะ หญ้า ก็ทำให้เกิดการอักเสบของถุงลม และถุงลมถูกทำลายได้

นอกจากสารพิษจากควันบุหรี่จะทำลายถุงลมแล้ว หลอดลมจะเกิดการอักเสบเรื้อรังจากการสัมผัสสารพิษจากควันบุหรี่ร่วมด้วยเสมอ

โรคถุงลมปอดพองจึงประกอบด้วย หลอดลมที่อักเสบเรื้อรัง มีผนังหนาตัว รูหลอดลมเล็กลงทำให้ลมหายใจเข้าออกได้ยากขึ้น ชื่อเต็มของโรคนี้จริง ๆ คือ **“โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และถุงลมปอดพอง”**

ประมาณ 2 ใน 3 ของคนที่เป็นโรคถุงลมพองมีสาเหตุจากการสูบบุหรี่หรือได้รับควันบุหรี่ที่คนอื่นสูบเป็นเวลานาน ดังเช่น คนไม่สูบบุหรี่ที่ได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้าน

โดยธรรมชาติของโรคแล้ว โรคถุงลมพองในคนที่สูบบุหรี่จะมีอาการรุนแรงกว่าคนที่เป็นโรคถุงลมพองจากสาเหตุอื่นที่ไม่ได้สูบบุหรี่

รู้ไหม: ปอดร้องไห้ทุกครั้งที่สูบบุหรี่

- คนสูบบุหรี่ที่บอกว่า “สูบแล้วไม่เห็นเป็นไร” ความจริงคือ “เป็น”
- ลองนึกภาพเวลาควันบุหรี่เข้าตา เราจะแสบตา ถ้าควันบุหรี่เข้าตามาก จะแสบตามาก ตาจะแดงและมีน้ำตาไหล
- ที่เป็นเช่นนี้เพราะสารเคมีในควันบุหรี่ เจอความชื้นของนัยน์ตา จะมีฤทธิ์เป็นกรดจะกัดเยื่อบุตาทำให้เกิดการอักเสบขึ้นทันที
- ตาเป็นหนึ่งในอวัยวะที่สำคัญที่สุดของร่างกาย ธรรมชาติจึงสร้างเกราะป้องกันตาจากอันตรายต่าง ๆ ตาเป็นอวัยวะที่มีปลายประสาทส่งสัญญาณ “เจ็บ” มากที่สุด
- เมื่อควันบุหรี่เข้าตา สารเคมีจะทำให้เยื่อบุตาอักเสบ จะทำให้รู้สึกเจ็บแสบตาทันที
- ทำให้มีน้ำตาหลั่งออกมา เพื่อเจือจางและชะล้างสารเคมีพิษที่มากับควันบุหรี่
- ปฏิกิริยาทางเคมีที่เกิดขึ้นกับทางเดินหายใจตั้งแต่ช่องปาก หลอดลม และถุงลมปอด

เมื่อมีการหายใจอากาศที่มีควันบุหรี่เข้าไป ก็ไม่แตกต่างจากที่เกิดขึ้นกับ เมื่อควันบุหรี่เข้าตา คือจะเกิดการอักเสบ ระคายเคืองตลอดทางเดินหายใจ หลอดลม ทั้งขนาดใหญ่และเล็กลงไปจนถึงถุงลมปอด

แต่ที่สูบบุหรี่แล้วไม่รู้สึกแสบในอก (เหมือนแสบตา) ก็เพราะทางเดินหายใจ ไม่มีปลายประสาทที่ส่งสัญญาณเจ็บ เหมือนกับที่ตามี

ที่เป็นเช่นนี้ เพราะวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตที่เป็น “สัตว์โลก” ทางเดินหายใจมีไว้สำหรับหายใจเอาอากาศบริสุทธิ์ไม่ต้องการควันหรือไอใด ๆ

การหายใจเอาควันใด ๆ ควันบุหรี่ หรือไอบุหรี่ไฟฟ้า จึงเป็นสิ่ง “ผิดปกติ” ของสัตว์โลกตั้งแต่ต้น ลองนึกภาพดู มีสัตว์ชนิดไหนบ้างที่เจอควันแล้วไม่วิ่งหนี ไม่ยอมหายใจเอาควันเข้าสู่ปอด

ก็มีแต่มนุษย์นี่แหล่ะที่จงใจสูดควันบุหรี่เข้าสู่ปอด ควันหรือไอชนิดอื่น มนุษย์ก็วิ่งหนีตามสัญชาติญาณเหมือนกัน

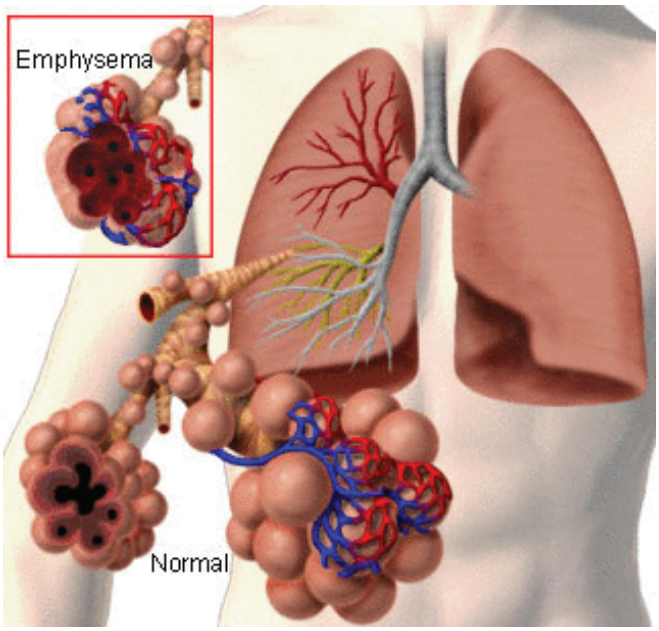
ถุงลมปอดถูกทำลายทุกวันในคนสูบบุหรี่ จากการอักเสบกัดกร่อนของสารพิษจากควันบุหรี่ **“เสมหะ”** ความจริงก็คือ **“น้ำตาของปอด”**

สารพิษจากควันบุหรี่ทำให้เกิดการอักเสบของทางเดินหายใจและถุงลม เนื้อเยื่อทางเดินหายใจก็หลั่งน้ำเหลืองออกมาที่ผิวหลอดลมเพื่อลดความเข้มข้นของสารพิษ มีเม็ดเลือดขาวที่มาต่อสู้กับสารพิษและเชื้อโรคควัน จนเม็ดเลือดขาวตาย แล้วไอออกมาเป็นเสมหะ **เสมหะจึงเปรียบเสมือนน้ำตาที่ไหลเมื่อควันบุหรี่เข้าตา**

สูบบุหรี่: ถุงลมปอดถูกทำลายทุกวันทุกวัน

การทำลายของถุงลมปอดในคนที่สูบบุหรี่ เป็นไปอย่างช้า ๆ และเงียบ ๆ โดยที่ผู้สูบบุหรี่ไม่รู้ตัว คนที่สูบบุหรี่มา 5 ปี ถุงลมปอดจะถูกทำลายไปมากพอจนหากเสียชีวิตกะทันหันด้วยเหตุอื่น พยาธิแพทย์ดูชิ้นเนื้อของปอด จะพบว่าถุงลมถูกทำลายจะบอกได้ว่ามีการสูบบุหรี่

แต่คนที่สูบบุหรี่มา 5 ปีแล้วยังไม่รู้สึกเหนื่อย เพราะปอดคนมี “เนื้อปอดสำรอง” คือเนื้อปอดส่วนที่ยังไม่ถูกทำลาย จะทำหน้าที่ทดแทนเนื้อปอดส่วนที่เสียไป แต่ “เนื้อปอดสำรอง” นี้หากเหลือน้อยกว่า 50% คนคนนั้นจะมีอาการเหนื่อยเวลาออกกำลังกาย และหากสูบบุหรี่ต่อไป เนื้อปอดถูกทำลายมากขึ้น ๆ จะเหนื่อยง่ายมากขึ้น ๆ และสุดท้ายจะเหนื่อย แม้แต่ทำกิจวัตรปกติ เช่น การเดินการขับถ่าย อาบน้ำ และท้ายที่สุดนั่งอยู่เฉย ๆ ก็เหนื่อย ถึงขั้นนี้ต้องให้ออกซิเจน เป็นระยะ ๆ หรือตลอด 24 ชั่วโมง



โอกาสเป็นโรคถุงลมพองมีมากน้อยเพียงใด

ความเป็นจริง ในคนสูบบุหรี่ทุกคน ถุงลมปอดพองถูกทำลายมากน้อยตามจำนวนและระยะเวลาที่สูบบุหรี่มาแล้ว คนสูบบุหรี่ที่มีอาการแสดงของโรคถุงลมพองโดยเฉลี่ยมักจะสูบบุหรี่มานาน 20-30 ปี

องค์การอนามัยโลกประมาณว่า 1 ใน 8 ของคนที่สูบบุหรี่เป็นเวลานานจะเป็นโรคถุงลมปอดพอง ที่มีอาการแสดงคือ “เหนื่อยง่าย เหนื่อยหอบ”

ทั่วโลกมีผู้ที่เสียชีวิตจากโรคถุงลมพองจากการสูบบุหรี่ปีละ 3.17 ล้านคน ประเทศไทยมีคนสูบบุหรี่ที่เสียชีวิตจากโรคถุงลมพองปีละ 11,295 คน

อาการแสดงของโรคถุงลมปอดพอง

- **ระยะแรก** จะมีอาการไอเรื้อรังจากหลอดลมที่อักเสบจากควันบุหรี่ อาจจะมีหรือไม่มีเสมหะ
- **ระยะต่อมา** เมื่อหลอดลมส่วนปลายที่อักเสบ ผนังหลอดลมหนาตัว และรูหลอดลมมีขนาดเล็กลง ส่งผลให้ลมหายใจเข้าออกยากขึ้น จะเริ่มเหนื่อยง่ายเวลาออกแรง หรือออกกำลังกาย
- **ระยะที่โรคเป็นมาก** จะเหนื่อยง่ายในเวลาปกติ และสุดท้ายจะหายใจ เหนื่อยหอบตลอดเวลา

การรักษาโรคถุงลมปอดพอง

- ที่สำคัญที่สุดคือการเลิกสูบบุหรี่หลีกเลี่ยงการได้รับควันบุหรี่ และควันจากแหล่งอื่น ๆ
- การเลิกสูบบุหรี่จะชะลอการที่ถุงลมปอดถูกทำลาย
- ถุงลมที่ถูกทำลายไปแล้วเป็นการเสียไปอย่างถาวรไม่มียา อาหารใด ๆ ที่จะทำให้กลับคืนมา
- ยาที่ใช้รักษาโรคถุงลมปอดพอง คือยาขยายหลอดลม และยาลดการอักเสบของหลอดลม ส่วนใหญ่เป็นยาพ่นเข้าสู่ทางเดินหายใจ
- การผ่าตัดไม่ช่วยในการรักษาโรคถุงลมพอง นอกจากกรณีเกิดถุงลมขนาดใหญ่ไปกดปอดส่วนที่เหลือ หรือกรณีที่ปอดแตกจากถุงลมรั่ว และลมรั่วไม่หยุด
- ในรายที่โรคเป็นมาก การทำกายภาพบำบัด ฝึกหายใจอาจจะทำให้อาการเหนื่อยดีขึ้นบ้าง
- รายที่โรคมาก ต้องให้ออกซิเจนทางจมูก เป็นระยะแรก ๆ หลังทำอะไรแล้วเหนื่อยหอบ เมื่อโรคเป็นมากขึ้นอาจจะต้องใช้ออกซิเจนตลอดเวลา

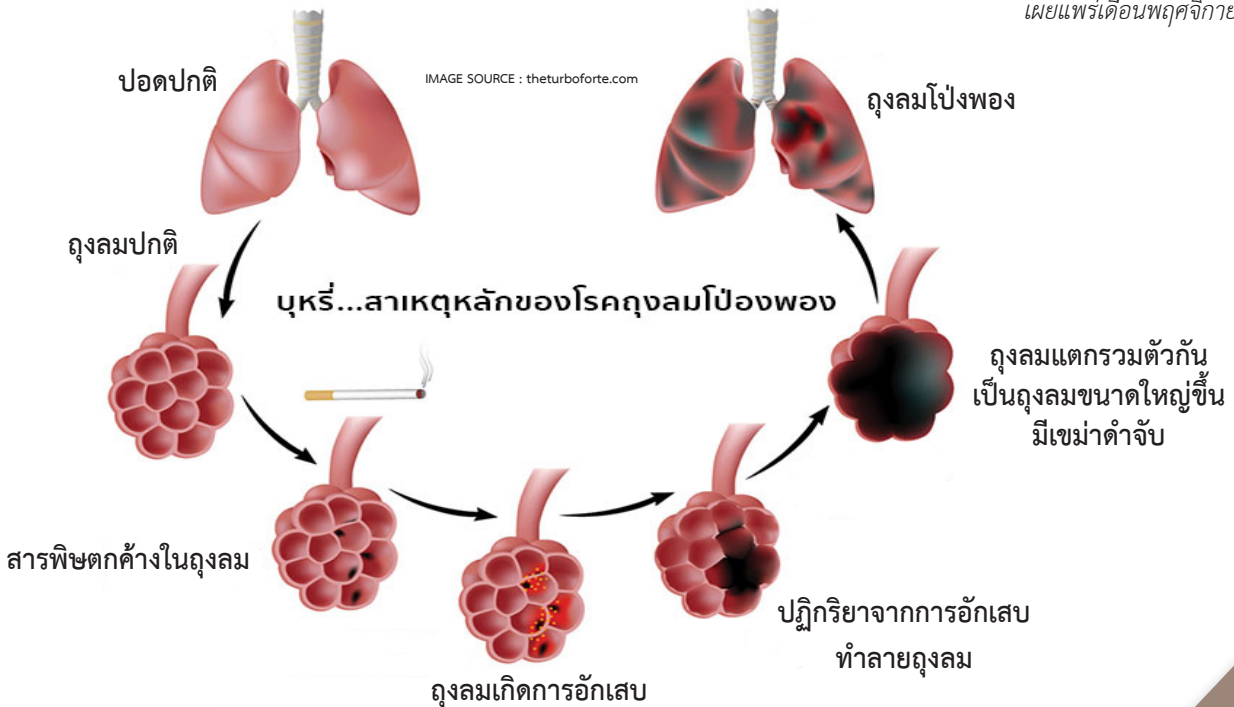
การพยากรโรค

- ในรายที่ไม่มีโรคแทรกซ้อน โรคจะค่อย ๆ ทรุดลงช้า ๆ
- ถ้าหยุดสูบบุหรี่ โรคจะไม่เป็นมากขึ้น ในคนที่ความรุนแรงของโรคไม่มาก
- แม้ในคนที่โรคเป็นมาก คนที่หยุดสูบบุหรี่โรคก็จะทรุดลงช้ากว่าการสูบบุหรี่ต่อไป
- ในคนที่ไม่หยุดสูบบุหรี่ โรคจะรุนแรงมากขึ้น ๆ และเกิดโรคแทรกซ้อนบ่อย
- ในคนที่เป็นมาก อาการเหนื่อยหอบจะเป็นเรื้อรังอยู่หลายปีเข้า ๆ ออกโรงพยาบาลจนกว่าจะเสียชีวิต

โรคแทรกในคนเป็นโรคถุงลมปอดพอง

- หลอดลมอักเสบ เฉียบพลัน เกิดได้ง่าย และเกิดบ่อย
- ปอดบวม คนที่เป็นโรคถุงลมปอดพอง จะติดเชื้อทางเดินหายใจได้ง่าย
- ภาวะปอดวายเฉียบพลัน แม้จะแค่เป็นหวัดหรือหลอดลมอักเสบ

การป้องกันโรค

- ไม่สูบบุหรี่ หรือหยุดสูบบุหรี่ให้เร็วที่สุด รวมทั้งไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้า
- หลีกเลี่ยงการได้รับควันบุหรี่มือสอง
- หลีกเลี่ยงควันไอทุกชนิด

ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ
มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
เผยแพร่เดือนพฤศจิกายน 2561