

การสูบบุหรี่

เพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่ออาการ
ปวดหลังส่วนล่าง



พศ.อุ.สันติ วีรกุล



ภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัย นเรศวร



การสูบบุหรี่นอกจากเป็นปัจจัย
เสี่ยงต่อการเกิดโรคในระบบระบบทาง
เดินหายใจ และระบบหัวใจและหลอดเลือด
แล้ว ยังเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการ
ทำให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง
(LOW BACK PAIN) อีกด้วย

จากการศึกษาในปีค.ศ.2009ของ
SHIRI และคณะ[1] ได้ทำ META-
ANALYSIS ถึงความเกี่ยวข้องของ
การสูบบุหรี่ และการปวดหลังส่วนล่าง
พบว่า กลุ่มประชากรที่ยังสูบบุหรี่อยู่จะ
พบอุบัติการณ์ การเกิดอาการปวดหลัง
ส่วนล่างมากขึ้นทั้งในระยะช่วงเดือนที่
ผ่านมา หรือช่วงระยะเมื่อหนึ่งปีก่อน
หน้า, การเข้ารับการรักษาอาการปวด
หลัง และการปวดหลังแบบเรื้อรัง ก็เพิ่ม
มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้สูบบุหรี่

และยังพบว่าผู้ที่เคยสูบบุหรี่แต่
ปัจจุบันได้เลิกแล้วก็ยังพบว่ามียุบัติ
การณ์การปวดหลังมากกว่ากลุ่มที่
ไม่เคยสูบบุหรี่มาก่อน แต่จะพบ
น้อยกว่ากลุ่มที่ขณะนี้ยังคงสูบบุหรี่
อยู่ และพบว่าความสัมพันธ์ระหว่าง
การสูบบุหรี่และอาการปวดหลังส่วน
ล่างพบความสัมพันธ์ในกลุ่มวัยรุ่น
มากกว่าในวัยผู้ใหญ่



การสูบบุหรี่ทำให้อาการปวดหลัง แย่ลงได้อย่างไร?

-นิโคตินในบุหรี่ เป็น สารที่ทำให้
เส้นเลือดหดตัวมีผลให้เลือดไปเลี้ยง
กระดูก, เส้นประสาท, กล้ามเนื้อ,
VERTEBRAL END PLATE ลดลง
ทำให้การลำเลียงสารอาหาร, ออกซิเจน,
การลำเลียงของเสีย จากอวัยวะต่าง ๆ
ลดน้อยลง รวมทั้งทำให้กระบวนการ
ซ่อมแซมตนเองของร่างกายมี
ประสิทธิภาพต่ำลง, มีความเสี่ยงต่อโรค
กระดูกพรุนเพิ่มขึ้น, มีความเสื่อมของ
อวัยวะต่างๆเพิ่มขึ้น และยังพบว่าในคน
ที่สูบบุหรี่จะมีการเสื่อมของหมอนรอง
กระดูกสันหลังเร็วกว่าคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่

ดังเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้ว
ว่าการสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อระบบ
ทางเดินหายใจ, ระบบหัวใจและ
หลอดเลือด เป็นปัจจัยเสี่ยงที่
สำคัญต่อการเกิดมะเร็งปอด และ
ยังทำให้มีอาการปวดหลังได้มากขึ้น
อีกด้วย การไม่สูบบุหรี่หรือในคนที่
สูบบุหรี่แล้วหยุดบุหรี่ได้อย่าง
จริงจังจะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ
เหล่านี้ได้

REFERENCES

[1]RAHMAN SHIRI ET AL., “THE ASSOCIATION BETWEEN SMOKING AND LOW BACK PAIN: A META-ANALYSIS,” THE AMERICAN JOURNAL OF MEDICINE 123, NO. 1 (JANUARY 1, 2010): 87.E7-87.E35, [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.AMJMED.2009.05.028](https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2009.05.028).

[2]BART N GREEN ET AL., “ASSOCIATION BETWEEN SMOKING AND BACK PAIN IN A CROSS-SECTION OF ADULT AMERICANS,” CUREUS 8, NO. 9 (N.D.): E806, [HTTPS://DOI.ORG/10.7759/CUREUS.806](https://doi.org/10.7759/cureus.806).

[3]HARRY W. DANIELL, “OSTEOPOROSIS AND SMOKING,” JAMA 221, NO. 5 (JULY 31, 1972): 509, [HTTPS://DOI.ORG/10.1001/JAMA.1972.03200180051022](https://doi.org/10.1001/jama.1972.03200180051022).

[4] MASAYUKI IKI, “[OSTEOPOROSIS AND SMOKING],” CLINICAL CALCIUM 15, NO. 7 (JULY 1, 2005): 156–58.