



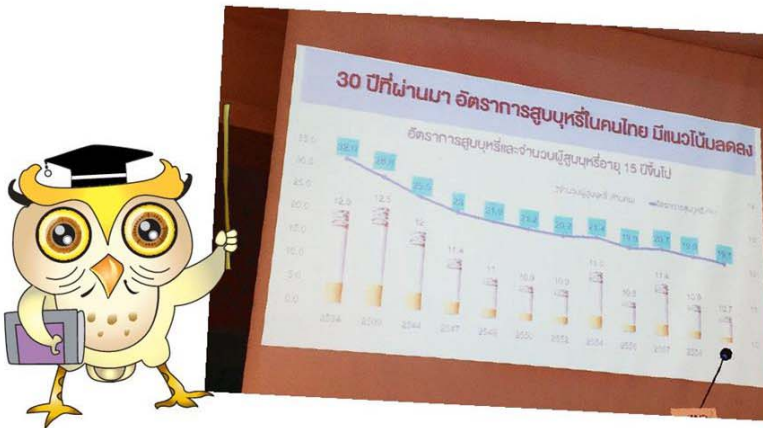
ข่าวจากหนังสือพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-2259-6172

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับวันที่ 30 เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2562 หน้า 17 มูลค่าข่าว 577,158.-

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

หยุด !! ทำร้ายตัวเอง สูบบุหรี่เหมือนเผาปอด



อากาศบริสุทธิ์ เป็นสิทธิที่ร่างกายควรได้รับ ช่วงที่ผ่านมาประเทศไทยเผชิญกับปัญหา ฝุ่น PM2.5 อย่างหนัก ทั้งจากการเผาป่า มลพิษทางอากาศจากการเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ของรถยนต์ โรงงานอุตสาหกรรม ทำให้คนไทยหันมาตื่นตัวป้องกันตัวเองด้วยหน้ากาก และตระหนักว่าต้องช่วยกันแก้ปัญหา เพื่อเรียกร้องอากาศที่ดีกลับคืนมาเพื่อตัวเองและลูกหลาน

แล้วกับ “บุหรี่” ผลิตภัณฑ์ที่สร้าง PM2.5 โดยตรง และยังมี

สารพิษอีกจำนวนมาก มีงานวิจัยยืนยันว่าก่อผลกระทบ และ โรคร้าย ไข้เจ็บมากมาย นั่นเป็นเหตุผลที่เราต้องหันมาหยุดทำร้ายตัวเอง และครอบครัวด้วยบุหรี่ 31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก นับเป็นวันสำคัญของการทำให้ทุกคนหันมาตระหนักถึงภัยของบุหรี่ ซึ่งปี 2562 นี้ มาในแนวคิด “บุหรี่เผาปอด” เนื่องจากการสูบบุหรี่ส่งผลกระทบต่อโรคทางปอดมากที่สุด โดยเฉพาะมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง และวัณโรค ดังนั้นเพื่อรณรงค์เพิ่มความตระหนักของประชาชนในเรื่องของพิษภัย



นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา

และอันตรายต่อสุขภาพของการใช้ยาสูบและการได้รับควันบุหรี่มือสอง และเพื่อลดการใช้ยาสูบของประชาชนในทุกๆ รูปแบบ
กว่า 10 ล้านคน หรือ 19 % กว่า ของประชากรที่ยังไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้

หลากหลายสาเหตุที่คนหนึ่งคนยังไม่สามารถเลิกบุหรี่ได้ แม้ว่า จะรู้ถึงพิษภัยที่เกิดขึ้น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะบุหรี่มีสารเสพติดที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสพติดซ้ำเรื่อยๆ จนกลายเป็นสิ่งที่เลิกไม่ได้หากใจไม่เข้มแข็งพอ

ด้วยผลกระทบและพิษภัยของบุหรี่ ทำให้ช่วงกว่า 10 ปีที่ผ่านมา มีความจริงจังในการใช้มาตรการต่างๆ เพื่อทำให้ประชากรเลิกบุหรี่ได้ ไม่ว่าจะเป็นมาตรการทางภาษี มาตรการช่วยเหลือเลิกบุหรี่

มาตรการสร้างสิ่งแวดล้อมให้ปลอดคล้อยกับ ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ จึงทำให้ สถานการณ์ดีขึ้นเป็นลำดับ

แต่สิ่งที่น่าเป็นห่วงที่สุดคือ บุหรี่ นั้นถูกพิสูจน์ว่าก่อให้เกิดโรค ไม่ติดต่อเรื้อรัง

4 ล้านคนทั่วโลก คือ ตัวเลขที่องค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่า ปัจจุบันมีผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ หรือวันละ 11,000 คน ถ้าสูบบุหรี่อย่างต่อเนื่อง ผู้สูบบุหรี่จะมีอัตราการเสียชีวิตประมาณ 3 เท่า ของคนที่ไม่สูบบุหรี่ และบุหรี่เป็นสาเหตุของโรคร้ายต่างๆ 19 โรค ในบุหรี่มีสารเคมีกว่า 7,000 ชนิด และมากกว่า 70 ชนิดเป็นตัว ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง

เมื่อรับสารเคมีจากบุหรี่เข้าไปในร่างกาย จะก่อให้เกิดปฏิกิริยาต่างๆ

เกี่ยวกับเรื่องนี้ รศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา อาจารย์ประจำ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร แห่งแนวคิด “คลินิกฟ้าใส” คลินิกให้บริการเลิกบุหรี่ สนับสนุนโดย สสส. ให้ความรู้ในฐานะหมอที่ต้องดูแลคนไข้ที่เจ็บป่วยจากการสูบบุหรี่มายาวนาน โรคจากการสูบบุหรี่นั้น เป็นโรคที่เกิดหลังจากพฤติกรรมเสี่ยงของตัวเองยาวนาน 10-20 ปี หลายคนเลยไม่กลัวว่าจะเกิดอะไรขึ้น แต่โรคจากบุหรี่นั้น เป็นโรคที่เมื่อเกิดผลกระทบแล้วจะย้อนกลับไปเหมือนเดิมไม่ได้ รักษาไม่หาย

รศ.นพ.สุทัศน์บอกอีกว่า ควันจากบุหรี่มีอุณหภูมิสูง มีความร้อนถึง 600 องศาเซลเซียส หรือสูงกว่า 6 เท่าของน้ำเดือด ขณะที่ บุหรี่ไฟฟ้าแม้จะบอกว่าความร้อนน้อยกว่า ซึ่งก็เป็นความจริง แต่ ก็ยังร้อนถึง 300 องศาเซลเซียส ซึ่งความร้อนระดับนี้หรือเกิน 100



องศาเซลเซียส ก็สามารถเข้าไปเผาทำลายเซลล์เยื่อหุ้มการหายใจ ทั้งเซลล์เยื่อหุ้มหลอดลม และเซลล์เยื่อหุ้มผนังถุงลมได้แล้ว ทำให้ปอดแต่ละข้างที่มีถุงลม 2-4 ล้านอันเกาะติดกัน โดยมีผนังของถุงลมที่ยึดโยงเป็นตาข่ายหรือใช้ผนังร่วมกัน เมื่อเกิดการอักเสบจะทำให้ปอดและถูกทำลายไปเรื่อยๆ จึงเกิดโรคถุงลมโป่งพอง หรือเรียกว่าเป็นนุหรีเฝ้าปอด ยิ่งสูบกี่ยิ่งไหม้ ถุงลมยิ่งถูกทำลายไปเรื่อยๆ

คนไข้หลายรายเมื่อล้มป่วย ไม่ได้ป่วยแค่คนเดียว แต่กระทบไปถึงครอบครัว โดยเฉพาะเมื่อผู้ชายเป็นเสาหลัก เมื่อป่วยก็ทำงานไม่ได้ ภรรยาต้องออกจากบ้านไปหางานทำแทน บางบ้านลูกยังเรียนไม่จบ ก็หมดอนาคตทางการศึกษาเพราะไม่มีเงินเรียนต่อ ต้องออกมาช่วยทางบ้านหาเงินรักษา และค่าใช้จ่ายกินอยู่ในชีวิตประจำวันกลายเป็นโคมิโน ล้มคนเดียวก็ล้มไปทั้งบ้าน

คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยจากนุหรี โดยเฉพาะถุงลมโป่งพอง หลอดลมอุดกัน มะเร็ง จะใช้ชีวิตด้วยการเข้าๆ ออกๆ โรงพยาบาล ต้องใช้เงินละเคียนเป็นค่ายาจำนวนมาก และยังใช้มากขึ้นเมื่อโรคลุกลาม บางรายมาโรงพยาบาลทุก 2-3 วัน สุดท้ายก็กลายเป็นผู้ป่วยติดเตียง ใส่ท่อช่วยหายใจรอวันสิ้นลม ทรมาณนับเดือน นับปี

สิ่งที่ตามมา เรื่องคุณภาพชีวิต และสภาพทางจิตใจ คนป่วยถุงลมโป่งพอง ร้อยละ 70 มีโรคซึมเศร้าแทรกด้วย เพราะจากคนที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ทุกอย่าง เดิน ทานข้าว เข้าห้องน้ำเอง จะต้องกลายเป็นคนที่พึ่งพาคนอื่นร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะบางครั้งแค่ง้อนอนเข้าปากเองยังทำไม่ได้เพราะเหนื่อยมาก

ปอด เป็นสิ่งที่เมื่อเสียหายไปแล้ว เกิดขึ้นถาวร ลองนึกภาพว่าถุงลมเล็กๆ หลายล้านถุง ในปอดทำงานไม่ได้ หายใจเข้าก็ไม่พอง หายใจออกก็ไม่ได้ สภาพจะเหมือนคนจมน้ำแบบนั้น

“ภาพที่หมอเห็นบ่อยครั้ง คือ คนไข้ถุงลมโป่งพองระยะสุดท้าย ต้องใส่ท่อช่วยหายใจ บางรายนอนในโรงพยาบาล 3 เดือน ก่อนที่จะตาย โดยที่รู้ตัวทุกลมหายใจแต่ทำอะไรไม่ได้ ต้องคาบท่ออยู่ตลอดเวลา ลูกคนไข้เคยบอกว่า ทนเห็นพ่อทรมาณแทบไม่ไหว เจ็บปวดแทน ทุกครั้งที่มาข้างเตียง พ่อยกมือชี้ท่อช่วยหายใจ ขอให้เอาออก ไม่ไหว ทรมาณ แต่ในทางการแพทย์ไม่สามารถเอาออกได้โดยทันที ต้องจากไปตามกระบวนการธรรมชาติ”

เกสลาสุดของหมอ คนไข้เป็นถุงลมโป่งพองระยะสุดท้าย เพิ่งเสียชีวิตไป คนไข้เข้าๆ ออกๆ โรงพยาบาล เข้าห้องฉุกเฉิน แก้ไขภาวะหลอดลมตีบ ทุก 3-4 วัน สุดท้ายมาใส่ท่อช่วยหายใจที่โรงพยาบาลในไอซียู สลับกับเอาออกเมื่ออาการดีขึ้น คนไข้บอกว่า หลังกอดท่อดูรู้สึกเหมือนตายแล้วเกิดใหม่ ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ จะไม่สูบนุหรี จะได้ไม่ทรมาณขนาดนี้ ไม่ต้องรบกวนลูก เมีย ญาติเงินทองที่ทำมาหากินมาตลอดชีวิต ไม่อยากตายอย่างทรมาณ แต่สุดท้าย คนไข้ก็จากไปด้วยอาการเสมหะติดคอ เพราะคนไข้ไม่มีแรงไอออกมา

“หมอไม่อยากเห็นให้ใครเอาชีวิตมาเสี่ยงกับโรคปอดที่เกิดจากนุหรี ทุกครั้งที่จุดไฟสูบ ก็เหมือนจุดไฟเผาชีวิตตัวเอง และกำลังเผาชีวิตคนที่คุณรักไปด้วย การสูบนุหรีไม่ต่างจากการก่อให้เกิดโศกนาฏกรรมในบ้านเราเอง เพราะผลกระทบไม่ใช่คนเดียว เมื่อเราป่วย คนในบ้านก็เดือดร้อนไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเศรษฐกิจ ความมั่นคง รายได้ครัวเรือน อยากให้คนสูบนุหรีคิด ทุกครั้งที่จุดนุหรีไม่ได้เผาทำลายเนื้อปอดตัวเอง แต่ทำลายครอบครัวด้วย”

อนาคตของเรา เราเลือกได้ว่าจะจบแบบไหน