



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

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

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ออนไลน์ ฉบับประจำวันที 30 เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2564 หน้า มูลค่าข่าว 180,000.-

31 พฤษภาคมวันงดสูบบุหรี่โลก เชิญชวนให้ผู้สูบบุหรี่มุ่งมั่นเลิกสูบ

องค์การอนามัยโลก เชิญชวนคนไทยที่สูบบุหรี่ ใช้โอกาสที่โควิด-19 ระบาดหนักนี้ มุ่งมั่นที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ ซึ่งกระทรวงสาธารณสุข ประเทศไทย ได้กำหนดเป็นคำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2564 ไว้ว่า “เลิกสูบ ลดเสี่ยง คุณทำได้”

เชิญชวนคนไทยที่สูบบุหรี่ ใช้โอกาสที่โควิด-19 ระบาดหนักนี้ มุ่งมั่นที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ โดยองค์การอนามัยโลกได้กำหนดประเด็นการรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก 31 พฤษภาคมปีนี้เป็น Commit to quit หรือ มุ่งมั่นที่จะเลิกสูบ ซึ่งกระทรวงสาธารณสุข ประเทศไทย ได้กำหนดเป็นคำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2564 ไว้ว่า “เลิกสูบ ลดเสี่ยง คุณทำได้”

การเลิกสูบบุหรี่นั้นจะช่วยรักษาชีวิต และลดความเสี่ยงที่จะเกิดอาการแทรกซ้อนรุนแรงเมื่อติดเชื้อโควิด-19 นายแพทย์แดเนียล เคอร์เทส ผู้แทนองค์การอนามัยโลกประจำประเทศไทยกล่าว เราทราบกันดีว่าการเลิกสูบบุหรี่นั้นไม่่ง่าย แต่ในภาวะการระบาดของโรคโควิด-19 นี้ ผมขอเชิญชวนให้ผู้สูบบุหรี่ทุกท่านเข้ารับคำปรึกษาเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ และมุ่งมั่นที่จะเลิกสูบบุหรี่ โดยใช้วิธีที่พิสูจน์แล้วว่าได้ผลและมีประสิทธิภาพ ซึ่งท่านสามารถรับบริการเลิกสูบบุหรี่ได้จากสถานพยาบาลของรัฐ เอกชน และหน่วยงานภาคประชาสังคมที่ให้บริการดังกล่าว นายแพทย์แดเนียล กล่าวเสริม

ด้าน รศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคปอด คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวว่า ในช่วงที่โควิด-19 กำลังระบาดรุนแรงนี้ การเลิกสูบบุหรี่จะส่งผลดีต่อชีวิตอย่างยิ่ง ช่วยทำให้ปลอดภัยจากเชื้อ COVID-19 ได้ ในขณะที่คนที่สูบต่อกำลังเพิ่มความเสี่ยงต่อชีวิตของตน ถ้าไม่ตายก็ **พิการ** ติดเตียงไปชั่วชีวิตจากผลแทรกซ้อนของการติดเชื้อ COVID-19 ที่เกิดได้ในทุกระบบสำคัญของร่างกาย โดยทั่วไปคนที่สูบบุหรี่รวมทั้งบุหรี่ไฟฟ้า ก็เพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อ COVID-19 ของตนเองมากขึ้นเกิน 2 เท่าเมื่อเทียบกับคนทั่วไปที่ไม่สูบ แต่ที่น่ากังวลกว่านั้น คือ เมื่อติดเชื้อแล้ว จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดผลแทรกซ้อนที่นำพาความพิการแบบถาวรหลากหลายรูปแบบมาสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการเกิดอัมพฤกษ์อัมพาต มีหลอดเลือดสมองอุดตันในหลอดเลือดขนาดใหญ่ ซึ่งปกติจะพบน้อย แต่ในผู้ป่วยที่สูบบุหรี่และติดเชื้อไวรัสชนิดนี้กลับพบ

ได้มากถึง 44% และเมื่อเป็นแล้ว 30% ลงเอยด้วยการเสียชีวิต ส่วนอีก 27% กลายเป็นอัมพาต ต้องนอนติดเตียงชั่วชีวิต

นอกจากนี้ คนที่สูบบุหรี่และติดเชื้อ COVID-19 ยังเพิ่มความเสี่ยงของอุณหภูมิของหลอดเลือดแดงส่วนปลายมือปลายเท้า เกิดภาวะขาดเลือด เสี่ยงต่อการถูกตัดมือนัดเท้า ไม่เพียงแค่นั้น คนที่สูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้าแล้วติดเชื้อ COVID-19 ยังมีโอกาสเป็นปอดบวมชนิดรุนแรงได้มากกว่าคนทั่วไปถึง 2 เท่า และเมื่อเป็นแล้ว ก็มีโอกาเสียชีวิตมากขึ้นถึง 2 เท่า แต่แม้รอดชีวิตมาได้ ปอดของคนเหล่านี้ก็จะทำงานได้น้อยลงจากการที่เนื้อปอดถูกแทนที่ด้วยเยื่อพังผืดแทน ซึ่งความเสี่ยงในส่วนนี้มีมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 14 เท่าทีเดียว ดังนั้น การติดเชื้อ COVID-19 ที่ว่าร้ายแรงแล้ว ผลแทรกซ้อนจากการติดเชื้อนี้ก็กลับน่ากังวลกว่าเสียอีก ซึ่งทั้งหมดนี้ ทุกคนสามารถป้องกันหรือลดความเสี่ยงของตนเองได้ง่ายๆ เพียงแค่เลิกสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าอย่างจริงจังเท่านั้น

ด้าน ดร.พญ.เริงฤดี ปธานวนิช อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านควบคุมยาสูบ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี กล่าวถึงความสูญเสียทางสุขภาพและเศรษฐกิจของคนไทยเกิดขึ้นทั้งระดับมหภาคและครัวเรือน ซึ่งในปี พ.ศ. 2562 พบคนไทยเสียชีวิตจากบุหรี่ถึง 70,953 คน เป็นผู้เสียชีวิตจากควันบุหรี่มือสองจำนวน 9,435 คน และยังพบว่าคนไทยที่สูบบุหรี่ต้องเสียชีวิตก่อนวัยอันควรถึง 22 ปี ช้ำก่อนเสียชีวิตรัฐบาลต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเฉพาะกรณีผู้ป่วยต้องนอนโรงพยาบาลสูงถึง 38,000 ล้านบาทต่อปี นอกจากนี้บุหรี่ยังทำให้เกิดความเหลื่อมล้ำในสังคม พบกลุ่มคนยากจนที่สุดต้องเสียเงินไปกับบุหรี่ถึงเกือบ 20% ของรายได้

รศ.ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์ ผู้อำนวยการศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ กล่าวถึงแนวทางที่สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600 จะช่วยสนับสนุนการเลิกสูบบุหรี่โดยการส่งสัญญาณผ่านโทรศัพท์มือถือของผู้สูบบุหรี่ได้อย่างไร รศ.ดร.จินตนา กล่าวว่า เนื่องจากการเลิกบุหรี่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและความรุนแรงของโรคที่เกิดจากการติดเชื้อโควิด-19 โดยเฉพาะกลุ่มที่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ดังนั้น เมื่อท่านมีโทรศัพท์มือถือ และต้องการเลิกบุหรี่ หรือต้องการข้อมูลเรื่อง การเลิกบุหรี่ สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600 ช่วยท่านได้ ซึ่งโทรฟรีทุกเครือข่าย ได้ตลอด 24 ชั่วโมง ระหว่าง 09.00-20.00 น. จะมีการรับสายและให้คำปรึกษาทั้งแบบสั้น (ไม่เกิน 5 นาที) ในกรณีที่ท่านยังไม่พร้อมเลิก และให้คำปรึกษาแบบเข้มข้น (ประมาณ 20 นาที) เพื่อช่วยให้กำหนดแผนการเลิกและลงมือเลิกอย่างมั่นใจ จากนั้นจะได้รับคำปรึกษาทางโทรศัพท์ป้องกันการสูบซ้ำ อีก 6 ครั้ง (ใช้เวลาครั้งละ 5-15 นาทีแล้วแต่กรณี) จนกระทั่งท่านเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ อีกหนึ่งทางเลือก ผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ สามารถเลือกใช้บริการ รับคำปรึกษาด้วยข้อความสั้นแบบมีการตอบกลับ เรื่องการปฏิบัติตัวในช่วงเลิกบุหรี่และข้อความให้กำลังใจ จากสายด่วนเลิกบุหรี่ วันละ 2 ข้อความ เป็นระยะเวลา 6 เดือน จากการวิจัยการรับข้อความสั้นช่วยให้เลิกบุหรี่ได้ต่อเนื่องมากถึงร้อยละ 21 แต่หากได้รับคำปรึกษาทางโทรศัพท์ร่วมด้วย ความสำเร็จของการเลิกบุหรี่จะสูงขึ้น เป็นร้อยละ 38

ด้วยโทรศัพท์มือถือ ผู้เสพยาสูบยังใช้ในการติดต่อ สายเลิกบุหรี่ ผ่าน Social Media เพื่อการนัดหมายขอรับคำปรึกษาทางโทรศัพท์ หรือรับข้อความสั้น หรือ Line Chat รวมถึงเพื่อรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับการเลิกบุหรี่

ผ่านช่องทางSocial Media ต่าง ๆ ได้แก่ แอปพลิเคชันไลน์ quitline1600 จากนั้น / Facebook สายเลิกบุหรี่³ 1600 / YouTube และ www.thailandquitline.or.th โดยการบริการทุกชนิดข้างต้น ทุกกรณี ประชาชนไม่เสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด สุดท้าย ข้อมูลสำคัญ คือ โทรศัพท์มือถือเป็นเครื่องมือของแพทย์ พยาบาล และบุคลากรในสถานบริการสาธารณสุขทุกระดับ รวมถึง อสม. และผู้นำชุมชนในโรงเรียน วัด หรือสถานประกอบการ ใช้เป็นช่องทางในการติดต่อ สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600 เมื่อใช้ แอปพลิเคชัน U-Refer ซึ่งเป็นระบบการส่งต่อ แบบ Realtime และไม่เสียค่าใช้จ่าย วิธีการใช้ระบบ U-Refer พบได้จาก <https://youtu.be/plmuJpKCBWg>

ด้าน ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกิจ ประธานมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ เรียกร้องให้ผู้สูบบุหรี่ ทุกคนทำสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้ปลอดบุหรี่ เพื่อทำให้มีโอกาสเลิกสูบบุหรี่ได้มากขึ้น โดย ศ.นพ. ประกิตเปิดเผยว่า การสำรวจครั้งล่าสุดปี 2557 พบว่า มีคนไทยที่เป็นความดันสูงหรือเบาหวานที่ยังสูบบุหรี่มากกว่า 2 ล้านคน ซึ่งคนที่มีโรคประจำตัวทั้ง 2 โรคนี้ที่สูบบุหรี่ จะเร่งให้เกิดโรคแทรกซ้อน เช่น โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดสมอง และไตเสื่อมเร็วขึ้น และโดยเฉพาะในสถานการณ์โควิด-19 ระบาด ผู้ที่มีโรคเบาหวาน หรือความดันโลหิตสูง ยิ่งต้องเลิกสูบบุหรี่ หรือลดความเสี่ยงที่จะป่วยรุนแรงหากติดเชื้อโควิด-19 จึงขอให้ตัดสินใจมุ่งมั่นที่จะเลิกสูบบุหรี่ โดยขอให้แจ้งแก่แพทย์ เวลามาติดตามรักษาโรคประจำตัวว่า ต้องการที่จะเลิกสูบบุหรี่ เพื่อขอให้แพทย์ช่วยแนะนำวิธีปฏิบัติ รวมทั้งอาจให้ยารักษาเลิกบุหรี่ ขณะเดียวกัน ผู้สูบบุหรี่ต้องเริ่มต้นด้วยการไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ในรถ ซึ่งจะทำให้การเลิกสูบบุหรี่ง่ายขึ้น