



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

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ ฉบับประจำวันที่ 31 เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2564 หน้า 19 มูลค่าข่าว 714,432.-

วันงดสูบบุหรี่โลกปีนี้ ชวนนักสูบ 'รัก(ษา)ปอด ต้องปลอดบุหรี่' เพิ่มการระวังจากโควิด-19

H ากย้อนกลับไปในวันที่กิจกรรม “วันงดสูบบุหรี่โลก” หรือ World No Tobacco Day ถูกจัดขึ้นครั้งแรก ในวันที่ 31 พฤษภาคม ค.ศ.1988 พบว่าชาวหลายล้านปีช่องเส้นทางการรณรงค์ให้คนที่ไม่เคยสูบมาพิชิตชั้นและห้ามใจจากอันตรายของบุหรี่ น่าจะมีทั้งหลายพันที่ที่ประสบความสำเร็จ ขณะที่บางพันที่ต้องประสบความล้มเหลวไปบ้าง ในช่วงกว่า 34 ปีที่ผ่านมา

แม้ว่าเราจะไม่สามารถเปลี่ยนนักสูบให้เลิกสูบได้ทั้งหมด แต่อย่างน้อยผลพวงจากความต่อเนื่องของการจัดกิจกรรมในทุกปี ยังเป็นผลตอบอย่างที่ໄกอิกได้ตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่และบุหรี่ อิกตี้ยังคงระทุนการรักษา ซึ่งเป็นผู้กำหนดนโยบายด้านการควบคุมยาสูบ ให้เห็นความสำคัญของประเด็นปัญหาสุภาพของประชาชนมากขึ้น

วันงดสูบบุหรี่โลก ยุคโควิด-19

“Commit to quit” หรือ “มุ่งมั่นที่จะเลิกสูบ” คือคำวัญในวันงดสูบบุหรี่โลกในปีนี้ ที่องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนด ซึ่งยังถูกเรียบเรียงมาเป็นคำวายของประเทศไทย ที่สื่อสารเข้าใจได้ง่ายมากขึ้น โดยรวมความคุณประโยชน์ คือ “เลิกสูบ ลดเสี่ยง คุณทำได้” หรือ I Quit You Can Too นับจะเป็นคำอุ่นใจการเริ่มหาน้ำที่ทุกคนเลิกบุหรี่ เพื่อลดผลกระทบทางสุขภาพจากโควิด-19 โดยเฉพาะลดความเสี่ยงการติดโควิด-19 และการเข้าโรงพยาบาลอย่างรุนแรงขึ้นเมื่อจากโควิด-19 อย่างที่ทราบว่า วันงดสูบบุหรี่โลกปีนี้เป็นปีที่สองแล้วที่เราต้องต่อสู้กับโควิด-19

ดังนั้น เพื่อรับมือศึกด้านสุขภาพครั้งใหญ่ของมวลมนุษยชาติเรา นี้ การรู้และสูบภาพให้เห็นแจ้ง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ซึ่งหลังจากวิกฤตโควิด-19 ที่ยังคงมีมาตั้งแต่ปีที่ 2 ในแวดวงสุขภาพมีทั้งเรื่องน่าอึ้งและน่างงใจในเวลาเดียวกัน

เรื่องน่าอึ้งใจคือจากข้อมูลของ WHO รายงานพบว่า กลุ่มนวนชาติที่สูบบุหรี่ จะต้องรักษาอันดับความเสี่ยงที่จะติดเชื้อโควิด-19 ได้ง่าย และอาจเกิดภาวะรุนแรงกว่าคนกลุ่มอื่น เนื่องจากสารพิษจากบุหรี่ที่ทำให้มีคุณภาพน้ำตาลลดลง และทำให้ผู้สูบบุหรี่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ทางเดินหายใจ รัตน์โควิด รวมถึง โควิด-19



ศ.ดร.ปริญต์ วงศ์สวัสดิ์



รศ.ดร.อุรุกarn รุ่งเรืองหรรษณ์



ดร.พญ.เบญจกิติ ปราบันวิช



รุ่งอรุณ ลี้มพะภัณฑ์



ยังพยายามจากหลายประเทศสูงตระหง่านว่า คนที่สูบบุหรี่เสี่ยงที่จะป่วยเป็นโควิด-19 รุนแรงและเสี่ยงต่อ โดยสรุปแล้ว พบว่า ร้อยรุ่นที่สูบบุหรี่ไฟฟ้ามีความเสี่ยงติดเชื้อโควิด-19 เพิ่มขึ้น 5-7 เท่า และยังมีงานวิจัยพบว่า

บุหรี่ไฟฟ้าทำอันตรายต่อเซลล์เม็ดทางเดินหายใจ ทำให้มีผลลัพธ์ทางเดินหายใจได้น้อยลง ทำให้หายใจลำบาก บันดาลเซลล์ที่ไม่ใช้ของเสีย ทำงานลดลง ภูมิคุ้มกันทางปอดลดลง การแลกเปลี่ยนแก๊สของปอดดีปกติ

โควิด-19 จึงจูงและทำอันตรายจนปอดบวม

แต่ยังมีเรื่องน่าสนใจอีกอย่าง เมื่อในช่วงวิกฤติโควิด-19 มีการสำรวจพบว่าสามารถทำให้ชาววังถูกเลิกสูบบุหรี่ได้ถึง 1 ล้านคน หลังจากทราบว่า การสูบบุหรี่เป็นความเสี่ยงกับปอดมากแค่ไหน

ทว่าเราเข้าใจแล้ว ยังมีนักสูบส่วนใหญ่อีกมาก ที่ยังคงไม่ตื่นตระหนกถึงอันตรายต่อสุขภาพพอก

ในเรื่องนี้ ศ.นพ.ประกิต วาราสาหกิจ ประธานมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ กล่าวถึงสาเหตุที่เราต้องเลิกสูบบุหรี่นั่นว่า เพราะปอดเป็นอวัยวะภายในชนิดเดียว ที่ติดต่อกับลิ้นและล้อลมภายนอกตลอดเวลา จากการหายใจเข้าออกเพื่อนำออกซิเจนเข้า

สร้างภายใน พร้อมขับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเมื่อกินเข้าไปจากอาหารร่างกาย หากมีลิ้นแบกลงปลอม หรือมีเชื้อโรคล่องลงอยู่ในอากาศ ก็จะถูกழอยโดยไฟฟ้าเข้าสู่ปอดด้วย WHO ได้ประกาศว่า เชื้อโควิด-19 สามารถล่องลงในอากาศเป็นเวลาหลายชั่วโมง หากอยู่ในที่ท่องเที่ยวภาคตากลาง เช่น หรือในห้องปรับอากาศ คนที่เป็นโควิด-19 หากไอ อาเจ พูด หรือดะกันเสียงดัง เชื้อโควิด-19 ก็จะล่องลงอยู่ในอากาศในบริเวณนั้นด้วย ทำให้ง่าย ต่อการแพร่เชื้อไวรัส

เมื่อวิกฤติโควิด-19 ทำให้เห็นผลเสียที่มากมายของบุหรี่ หลายฝ่ายจึงมองว่า ควรใช้การโฆษณาเพลิดเพลินโกรสเลิกบุหรี่ทุกชนิดเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงโควิด-19 และเพื่อสุขภาพของคนเองและครอบครัวข้าง

ศ.นพ.สุทธน์ รุ่งเรืองพิรุณญา
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคปอด คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ให้ข้อมูลว่า คนที่สูบบุหรี่และติดโควิด-19 จะเพิ่มความเสี่ยงของอุดตันของหลอดเลือดแดง ส่วนปลายมีอุบลภัย เกิดภาวะขาดเลือด เสี่ยงต่อการถูกตัดเมือดตัดเท้า ไม่เพียงแค่นั้น คนที่สูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้าแล้วติดโควิด-19 ยังมีโอกาสเป็นปอดบวมชนิดรุนแรงได้มากกว่าคนที่ไม่ถูก 2 เท่า และเมื่อเป็นแล้วมีโอกาสเสียชีวิตมากขึ้นเกิน 2 เท่า

“ถึงแม้มีวัดชีวิตมาได้ ปอดของคนเหล่านี้ ก็จะทำงานได้น้อยลงจากการที่เนื้อปอดถูกหอบที่ด้วยเยื่อพังผืดแน่น ซึ่งความเสี่ยงใน

ส่วนนี้มีมากกว่าคนที่ไม่สูบถึง 14 เท่าที่เดียว ดังนั้น การติดเชื้อโควิด-19 ที่ว่าร้ายแรงแล้ว ผลแทรกซ้อนจากการติดเชื้อนี้กลับน่ากังวล กว่าเสียอีก ซึ่งทั้งหมดนี้ทุกคนสามารถป้องกันหรือลดความเสี่ยงของตนเองได้ง่ายๆ เพียงแค่เลิกสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าอย่างจริงจังเท่านั้น”

ศ.นพ.สุทธน์อุ่น



ตัวเลขเกี่ยวกับบุหรี่ที่น่าสนใจ

คนส่วนใหญ่ตระหนักดีว่า บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ แต่ลิ้นที่หลายคนอาจไม่เห็นภาพคือ บุหรี่ 1 มวน เมื่อเกิดการเผาไหม้ จะทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด และ 70 ชนิด เป็นสารก่อให้เกิดมะเร็ง ยังไม่นับสารพิษอีกนับร้อยชนิด ที่ส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย

นอกจากนี้ การสูบบุหรี่ เพียง 1 มวน จะทำให้อุบลรัตน์ 7 นาที หากสูบ 1 ซอง จะทำให้อุบลรัตน์ 2 ชั่วโมง 20 นาที

โดยข้อมูลจากวารสาร American Journal of Preventive Medicine ฉบับเดือนเมษายน 2564 รายงานผลการติดตามผู้สูบบุหรี่ 2,008 คน ระหว่างปี 2542-2543 และปี 2556-2557 พบว่า คนสูบบุหรี่มีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิต ก่อนเวลาเพิ่งสูงขึ้น ไม่ว่าจะสูบบุหรี่มากและยังสูบมากก็ยังเพิ่มอัตราเสี่ยงมากขึ้น โดยเฉพาะในคนที่สูบบุหรี่ ความเสี่ยงเสียชีวิตเพิ่มขึ้นตามจำนวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน ทางออกที่เราจะลดความเสี่ยงจากโครกที่เกิดจาก การสูบบุหรี่ได้นั้น ข้อมูลจากรายงานนี้ ยังยืนยันว่าวิธีเดียวที่จะทำได้คือการเลิกสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาด

บุหรี่กระแทบเศรษฐกิจ

ดร.พญ.เริงฤทธิ์ ปานวนิช อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านควบคุมยาสูบ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี กล่าวถึงงานวิจัยล่าสุดที่มีการศึกษาผู้ป่วยโควิด-19 ทั่วโลกว่าท่าแส้นราย พนผู้ป่วยที่สูบบุหรี่ที่เป็นโควิด-19 มีแนวโน้มหายดีก่อนคนปกติ ทำให้เกิดความรุนแรงของโรคมากขึ้นถึง 1.55 เท่า ทั้งมีโอกาสป่วยรุนแรงเข้าใจซึ้งถึง 1.73 เท่า และเสียชีวิตเพิ่มเป็น 1.58 เท่า อีกทั้งเมื่อได้รับวัคซีนแล้วการสูบบุหรี่ก็จะมีประสิทธิภาพลดลง 40% จากปกติ

“แต่ยังมีความเข้าใจผิดว่าการสูบบุหรี่

ช่วยป้องกันโควิด-19 ซึ่งมีการทดสอบ การวิจัยเหล่านี้ออกไปแล้ว เพราะสืบทราบว่า การวิจัยเหล่านี้มีผลประโยชน์ทั้งข้อดีและข้อเสีย

ดร.พญ.เริงฤทธิ์ ยังกล่าวต่อว่า ที่สำคัญนอกจากบุหรี่ทำลายสุขภาพแล้ว ยังสร้างความสูญเสียทางเศรษฐกิจทั้งระดับบุคคล และเป็นภาระของประเทศด้วย เพราะต้องใช้เงินประมาณรักษาพยาบาลผู้ป่วยอันเนื่องจากสาเหตุการสูบบุหรี่ เนื่องจากต้องรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล 32,000 ล้านบาท

“ในระดับครัวเรือนคนที่สูบบุหรี่ซึ่งมีรายได้น้อยหรือยากจนมีภาระค่าใช้จ่ายเรื่องบุหรี่และยาสูบถึง 20-40 % ของรายได้ นอกราชนาด้วย บุหรี่มีส่วนในการติดต่อสื่อสาร หรือผู้ที่รับภัยคันบุหรี่จากบุคคลใกล้ชิด พบร่วมกันอีกต่อหนึ่งที่มีคนจากผู้เสียชีวิตอันเนื่องจากการสูบบุหรี่โดยรวมจึงมีคนต่อไป”

สถานการณ์เลิกบุหรี่กับคนไทย

อีกหนึ่งหน่วยงานสำคัญที่ผลักดันคนไทยให้ตระหนักรู้ถึงภัยบุหรี่ทั้งแต่เริ่มต้น ขับเคลื่อนให้สังคมไทยปลดล็อกคันบุหรี่อย่างเข้มข้น คือ สำนักงานกองทุนสนับสนุนสุขภาพ (สสส.) ที่สานพลังกับภาคเครือข่ายหลากหลายวงการเพื่อเดินหน้าเรื่องนี้ต่อเนื่อง

รุ่งอรุณ ล้มพัฟหัวกัน รักษาการผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก สสส. กล่าวว่า ในการทำงาน ขับเคลื่อนเรื่องรักษ์โลกบุหรี่ที่ผ่านมา สสส. ตระหนักรู้ถึงความสำคัญของผลกระทบทางสุขภาพจากการสูบบุหรี่ จึงได้วิเคราะห์ผู้ติดต่อสื่อสารที่ถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ โดยฝึกอบรมให้เกิดความรุนแรงของโรคมากขึ้นถึง 1.55 เท่า ทั้งมีโอกาสป่วยรุนแรงเข้าใจซึ้งถึง 1.73 เท่า และเสียชีวิตเพิ่มเป็น 1.58 เท่า อีกทั้งเมื่อได้รับวัคซีนแล้วการสูบบุหรี่ก็จะมีประสิทธิภาพลดลง 40% จากปกติ

“สสส. ได้ดำเนินการควบคุมดูแลไปกับประเทศไทย

ผลั่งร่วมกับภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนขับเคลื่อนให้ลังคอมไทร์ปลอดภัยบุหรี่ โดยสนับสนุนมาตรการควบคุมยาสูบในทุกระดับ ส่งเสริมมาตรการสิ่งแวดล้อมปลอดบุหรี่ การรณรงค์ให้ความรู้แก่ลังคอมตระหนักถึงอันตรายจากบุหรี่เพื่อเปลี่ยนแปลงค่านิยมการสูบบุหรี่ ส่งผลถึงพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ในที่สุด โดยมีเป้าหมายให้ประเทศไทยสามารถลดอัตราการสูบบุหรี่ลงได้ตามเป้าหมายที่องค์กรอนามัยโลกกำหนดคือลดอัตราการสูบบุหรี่ให้เหลือ 15%ของประชากรทั่วโลก หรือมีจำนวนผู้สูบบุหรี่ไม่เกิน 9 ล้านคนภายในปี 2564” รุ่งอรุณ กล่าว

ซึ่งเป็นที่น่ายินดีว่า การผลักดันการรณรงค์เลิกสูบบุหรี่ดังกล่าวนั้น ได้เห็นผลลัมพุทธิ์ระดับหนึ่ง เพราะไทยสามารถลดอัตราผู้สูบลดลงจาก 32% ในปี 2534 เหลือ 19.1% ในปี 2560

อยากรเลิกบุหรี่ ใจรheyได้บ้าง

คลินิกฟ้าใส เครือข่ายการรักษาและบริการเลิกบุหรี่ตั้งแต่ในระดับชุมชน ที่ได้มาตรฐานสากล พร้อมทั้งเชื่อมโยงสถานพยาบาลทุกระดับทั่วประเทศ โดยมีระบบการจัดเก็บข้อมูลระดับชาติเพื่อนำไปสู่การออกแบบ วางแผน และพัฒนาระบบการให้บริการบำบัดรักษาการติดนิโคตินอย่างยั่งยืน ปัจจุบัน มีหน่วยบริการเข้าร่วมเป็นเครือข่ายคลินิกฟ้าใส 589 แห่งทั่วประเทศ และพัฒนาแอปพลิเคชัน คลินิกฟ้าใส สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ ให้บริการและช่วยเหลือ คุณแม่ คลินิกฟ้าใส ไร้ควันสำหรับผู้ที่ต้องการหรืออยากรเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง

สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600 ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ เพื่อให้บริการคำปรึกษา ทางโทรศัพท์ในการเลิกบุหรี่ สนับสนุนเป็นกำลังใจให้ผู้ต้องการเลิกบุหรี่ โดยมีผู้ใช้บริการปีละนับแสนครั้ง มีการติดตามผู้เลิกบุหรี่อย่างเป็นระบบ พร้อมเชื่อมตอกับสถานบริการสุขภาพ สถานประกอบการ และชุมชน เพื่อช่วยให้ผู้ติดบุหรี่ได้รับการบำบัด

ร้านยาอาสาฯเลิกบุหรี่ ระบบบริการพยาบาลเพื่อเลิกบุหรี่แบบ One Stop Service ที่สสส. สนับสนุนเครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรม เพื่อควบคุมยาสูบ ในการส่งเสริมร้านยา ทั่วประเทศแสดงบทบาทในการควบคุม การบริโภคยาสูบ ได้แก่ ร้านยาปลดบุหรี่ 100% ไม่ให้มีการสูบบุหรี่ และไม่ขายผลิตภัณฑ์ยาสูบในร้านยา เภสัชกรในร้านยา ยังคัดกรอง ลงต่อ และช่วยเหลือผู้ที่ติดบุหรี่ให้เข้าสู่กระบวนการเลิกบุหรี่ได้อย่างเหมาะสม โดยมีร้านยาทั่วประเทศเข้าร่วมเครือข่าย 553 ร้านยาใน 13 เขตสุขภาพทั่วประเทศ เครือข่ายวิชาชีพทันตแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ การส่งเสริมประชาชน เลิกบุหรี่ในคลินิกทันตกรรม พร้อมทั้งให้คำปรึกษาในการช่วยเหลือผู้ติดบุหรี่ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ มีการพัฒนาค้ายภาพของทันตบุคลากร พัฒนาต้นแบบคลินิกทันตกรรม ช่วยเลิกบุหรี่ในคลินิกทันตกรรม ลังกัดสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 70 แห่ง นอกจากนี้ได้ดำเนินการพัฒนารูปแบบทันตแพทย์ในภาคเอกชนเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยที่ต้องการเลิกบุหรี่ผ่านโครงการ “Dentist Hero” ปัจจุบันมีทันตแพทย์ภาคเอกชนเป็นสมาชิกโครงการ 500 ราย

อสม. ช่วยคัดกรอง และชวนคนเลิกบุหรี่ สสส. ยังทำงานร่วมกับมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ในการพัฒนาค้ายภาพ อสม. ทั่วประเทศให้สามารถช่วยคนในชุมชนเลิกบุหรี่ และพัฒนาชุมชนต้นแบบให้คนเลิกสูบบุหรี่ รวมทั้งรณรงค์สร้างกระแสสนับสนุนให้เกิดบ้านปลอดบุหรี่ในชุมชนต้นแบบใน 2 จังหวัด 4 อำเภอ ได้แก่ อ.คอนสารรค จ.ชัยภูมิ, อ.วังทอง อ.นิคมะปราง และ อ.วัดโนบส์ จ.พิษณุโลก ซึ่งมี อสม. ในพื้นที่เข้าร่วมโครงการ 1,016 ราย และมี อสม. ผ่านการพัฒนาค้ายภาพ 853 ราย ที่สามารถเป็นวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านการช่วยเลิกบุหรี่ในระดับพื้นที่ ช่วยเหลือให้คนในชุมชนเลิกบุหรี่ได้