



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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์แนวหน้า ฉบับประจำวันที่ 5 เดือนมิถุนายน พ.ศ.2564 หน้า 3 มูลค่าข่าว 259,605.-

# หยุดสูบลดป่วยโควิด 'ขาเล็กบุหรี' คนไทยทำได้



กว่า 1 ปีแล้วกับสถานการณ์การระบาดของไวรัสโควิด-19 โรคร้ายที่แพร่ระบาดได้รวดเร็วและส่งผลกระทบต่ออย่างรุนแรงกับผู้ที่สุขภาพไม่ค่อยแข็งแรงนัก เช่น ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว ซึ่งหนึ่งในพฤติกรรมเสี่ยงสำคัญคือ “การสูบบุหรี่” โดยมีผลการศึกษาในประเทศจีน ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการระบาด ช่วงต้นปี 2563 พบว่า ผู้สูบบุหรี่หากติดเชื้อโควิด-19 จะเสี่ยงต่ออาการป่วยขั้นรุนแรงสูงกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่แล้วติดเชื้อถึง 14 เท่า

องค์การอนามัยโลก (WHO) อธิบายว่า บุหรี่นั้นทำลายปอดและและทางเดินหายใจ และเมื่อโควิด-19 เป็นไวรัสที่โจมตีปอด ผู้สูบบุหรี่ที่สุขภาพปอดอ่อนแออยู่แล้วจึงทำให้ต่อสู้กับเชื้อโรคได้ยากขึ้น นำไปสู่ความเสี่ยงป่วยรุนแรงหรือเสียชีวิตที่มากขึ้นด้วย นอกจากนี้ ยังมีผลการศึกษาในประเทศอิตาลี ที่พบว่า การสูบบุหรี่ทำให้การฉีดวัคซีนโควิด-19 ไม่ได้ผลดีเท่าที่ควรในกรณีกระตุ้นภูมิคุ้มกันด้วย

เมื่อช่วงต้นเดือนพ.ค. 2564 มีรายงานข่าวที่ พญ.เริงฤดี ปธานวนิช อาจารย์ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี อ่างถึงงานวิจัยเรื่อง Central obesity, smoking habit and hypertension are associated with a blunted serological response to COVID-19 mRNA vaccine. โดย พญ.มิกิโกะ วาดานาเบะ ที่ศึกษากลุ่มตัวอย่างในอิตาลี ที่ได้รับวัคซีนซีพีอาร์ ครบ 2 เข็ม แล้วพบว่า คนที่สูบบุหรี่จะมีระดับภูมิคุ้มกันเฉลี่ยอยู่ที่ 1,099 หน่วยต่อมิลลิลิตร (U/ml) ในขณะที่คนที่ไม่สูบบุหรี่จะอยู่ที่ระดับ 1,921 U/ml หรืออาจจะกล่าวได้ว่า คนที่สูบบุหรี่หลังจากได้รับวัคซีนแล้วระดับภูมิคุ้มกันเชื้อไวรัสโควิด-19 จะขึ้นต่ำกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ถึงร้อยละ 40

รศ.ดร.พญ.ธัญญรัตน์ อินทย์สินทวี รองผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) กล่าวถึงกิจกรรมวันงดสูบบุหรี่โลก วันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปี ที่เพิ่งผ่านพ้นไปเมื่อช่วงต้นสัปดาห์นี้ ว่า ในปี 2564 นี้ องค์การอนามัยโลกได้ให้คำขวัญว่า “Commit to Quit (ความมุ่งมั่นที่จะเลิกบุหรี)” ซึ่งมีที่มาคือ ถึงแม้ว่าจะมีคนสูบบุหรี่ประมาณ 780 ล้านคนทั่วโลก อายากจะเลิกบุหรี แต่มีเพียงแค่ร้อยละ 30 เท่านั้น ที่สามารถเข้าถึงบริการช่วยเลิกบุหรี ซึ่ง

บริการเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูบบุหรี่เอาชนะการเสพติดสารนิโคติน ได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ดังนั้น องค์การอนามัยโลก จึงเห็นความสำคัญของการส่งเสริมให้ผู้สูบบุหรี่ที่อยากเลิกสูบบุหรี่ สามารถเข้าถึงบริการช่วยเลิกบุหรี่ อย่างสายด่วนเลิกบุหรี่ บริการให้คำแนะนำแบบสั้นเพื่อการเลิกบุหรี่ (SMS) คลินิกช่วยเลิกบุหรี่ หรือสามารถเข้าถึงผลิตภัณฑ์ทดแทนนิโคติน (Nicotine Replacement Therapy) ได้มากขึ้น และเพื่อให้เจตนาบรรลุผล จึงได้จัดตั้งโครงการผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัลต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น แคมเปญ “Quit Challenge” ผ่านช่องทาง WhatsApp ที่จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่

และยังสร้างสังคมดิจิทัล ที่สนับสนุนการเลิกสูบบุหรี่ ผ่านทาง Social Media โดยชักชวนองค์กรเอกชนเข้าร่วม เช่น Allen Carr’s Easyway, Amazon Web Services, Cipla, Facebook, WhatsApp, Google, Johnson & Johnson, Praekelt, และ Soul Machines นอกจากนี้ยังได้ออกเครื่องมือเพื่อช่วยในการเลิกบุหรี่ชื่อ WHO’s 24/7 ที่จะแปลเป็นภาษาต่างๆ เช่น จีน ฝรั่งเศส รัสเซีย และสเปน เพื่อช่วยให้คนทั่วโลกเข้าถึงคำแนะนำในการเลิกบุหรี่ได้มากขึ้น

**“บุหรี่เป็นสาเหตุการตายของประชากรทั่วโลกประมาณ 8 ล้านคนต่อปี และเป็นที่ยอมรับมานานแล้วว่าบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคมะเร็งปอดและมะเร็งอีกหลาย ๆ ชนิดในร่างกาย นอกจากนี้ บุหรี่ยังเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง และที่สำคัญในปีที่ผ่านมา เริ่มมีการระบาดของโควิด-19 และมีผลการศึกษายืนยันแล้วว่าผู้ที่สูบบุหรี่ที่ติดเชื้อโควิด-19 มีโอกาสเกิดอาการรุนแรง และมีอัตราการตายมากกว่าผู้ติดเชื้อที่ไม่ได้สูบบุหรี่**

ดังนั้นการเลิกบุหรี่ รวมถึงการช่วยเหลือให้ผู้สูบบุหรี่เลิกสูบบุหรี่ จึงมีความสำคัญต่อการลดอัตราการตาย และความเจ็บป่วยของประชากรทั่วโลก นอกจากการสนับสนุน ให้ประชาชนเข้าถึงบริการช่วยเลิกบุหรี่

**ให้มากที่สุดตามเจตนาของ WHO แล้ว ศย. ยังเป็นอีกหน่วยงาน หลักช่วยผลักดันยาเลิกบุหรี่ให้เข้าไปอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ เพื่อให้คนที่สูบบุหรี่เข้าถึงยาช่วยเลิกบุหรี่ ได้มากขึ้น รวมถึงสนับสนุนให้สมุนไพรรักษาเป็นอีกหนึ่งแพทย์ทางเลือกช่วยเลิกบุหรี่”**  
รศ.ดร.พญ.ธัญญรัตน์ กล่าว

อีกด้านหนึ่ง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เปิดเผยถึงความคืบหน้าโครงการที่ได้สนับสนุน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) ทำการวิจัย “เม็ล็ดจามจู้รียี่ตอง” สำหรับทำเป็นยาเพื่อผู้ต้องการเลิกสูบบุหรี่ โดย รศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา ผู้เชี่ยวชาญด้านโรกระบบการหายใจ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มศว กล่าวว่า เม็ล็ดจามจู้รียี่ตองสามารถนำมาสกัดสาร “ไซทิสีน (Cytisine)” มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการถอนนิโคติน ทำให้ผ่อนคลายไม่หงุดหงิดในขณะที่เข้าสู่กระบวนการเลิกบุหรี่

ซึ่งยาชนิดนี้ใช้มานานกว่า 60 ปี ในยุโรปตะวันออก ถือเป็นยาเลิกบุหรี่ที่มีประสิทธิภาพดีและปลอดภัยมาก จึงเป็นยาที่องค์การอนามัยโลกให้การรับรองและสนับสนุนให้รัฐบาลทุกประเทศจัดหาไว้เพื่อช่วยให้ประชาชนของตนเข้าถึงยาเลิกบุหรี่ที่ราคาถูกลงได้มากขึ้น โดยขณะนี้นักวิจัยของประเทศไทยอยู่ในขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับบริการเลิกบุหรี่ด้วยยาชนิดนี้ 500 คน เทียบกับอีกกลุ่มที่ใช้ยาชนิดอื่นอีก 500 คน โดยจะวิเคราะห์ข้อมูลแล้วเสร็จภายในเดือนมิถุนายนนี้ เมื่อได้ผลการวิจัยที่เสร็จสมบูรณ์แล้ว ออก.จะทำการขึ้นทะเบียนยากับสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) จากนั้นจะผลักดันยานี้ให้เข้าสู่บัญชียาหลักแห่งชาติต่อไป

**“ยาชนิดนี้มีต้นทุนการผลิตที่ไม่แพงเมื่อเปรียบเทียบกับยาเลิกบุหรี่ชนิดอื่นๆ ที่มีจำหน่ายอยู่แล้วในประเทศไทย มันใจ ออก.จะสามารถกำหนดราคาขายให้มีราคาถูกเพื่อให้คนไทยทุกคนสามารถเข้าถึงยาช่วยเลิกบุหรี่ที่ดีและ**

ราคาถูกได้อย่างทั่วถึง สำหรับวิธีใช้ยาชนิดนี้ ยามีตัวยา  
ขนาด 1.5 มิลลิกรัม/เม็ด โดยในช่วง 3 วันแรก จะ  
ต้องกิน 6 เม็ด/วัน จากนั้นลดขนาดลงเรื่อยๆ เหลือ  
5 เม็ด/วัน จากนั้น 4 เม็ด/วัน และ 2 เม็ด/วัน  
ไปจนครบ 25 วัน โดยขณะนี้มีงานวิจัยในต่างประเทศ  
ที่พยายามหาวิธีการกินยาชนิดนี้ที่ง่ายขึ้น โดยพบว่าอาจ  
กินแค่ครั้ง 2 เม็ด วันละ 3 เวลา ตลอด 25 วันไปเลย  
ก็ได้ผลไม่ต่างกัน” รศ.นพ.สุทัศน์ กล่าว