

หน้า 32  
ฉบับที่ 11496

วันจันทร์ที่ 31 สิงหาคม พุทธศักราช 2552 หน้า 10



### สูบบุหรี่เลี่ยงหวัด

**น**พ.ทศย์ ชิดานนท์ ประธานสถาบันส่งเสริมสุขภาพไทย กล่าวภายหลังการประชุมเรื่องไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ที่กรุงปักกิ่ง โดยวารสารแลนเซต, กระทรวงสาธารณสุข และองค์การอนามัยโลก ซึ่งมีการเสนอรายงานการวิจัยในฮ่องกงว่า ผู้สูบบุหรี่ที่ป่วยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ จะเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการแทรกซ้อนรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ เพราะโรคไข้หวัดใหญ่ตามปกติหากได้รับยา ก็จะหายเองได้ และหากไม่ใช้กลุ่มเสี่ยงก็จะมีอาการหนัก แต่พบว่าผู้ป่วย 12 ใน 27 คนที่ไม่มีประวัติเสี่ยงอื่น เกิดอาการปอดบวมแทรกซ้อนรุนแรง ซึ่งพบว่าคนกลุ่มนี้มีประวัติสูบบุหรี่และรายงานชี้ให้เห็นว่าผู้ที่สูบบุหรี่หนักก็จะมีเสี่ยงที่เกิดอาการรุนแรงได้มากขึ้น เพราะการสูบบุหรี่จะทำให้เชื้อยิ่งเข้าไปในปอดได้ลึกมากขึ้น

ถือเป็นการศึกษาชิ้นแรกที่ชี้ชัดว่าคนที่สูบบุหรี่มีอัตราเสี่ยงมากกว่าคนกลุ่มอื่น โดยผู้ป่วยในฮ่องกงประมาณ 1 ใน 200 คน ที่ตรวจพบการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ เกิดอาการอย่างรุนแรง และ 3 ใน 4 ของผู้ป่วยที่อาการอย่างรุนแรงเกิดจากปัจจัยเสี่ยงต่างๆ อันได้แก่ หอบหืด, ถุงลมโป่งพอง, เบาหวาน, โรคหัวใจและหลอดเลือด, อ้วน และการตั้งครรภ์

งานนี้ นพ.จอร์น แมกแคนซี นักไวรัสวิทยาจากเมลเบิร์น ได้นำเสนอว่า สารนิโคตินจะกดภูมิคุ้มกัน ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ และเสี่ยงที่จะติดเชื้อได้ง่าย รวมทั้งทำให้เกิดปอดอักเสบจากไวรัสด้วยสอดคล้องกับ ศ.นพ.เพนารี เฮเดน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวรจิเนีย ที่ระบุว่า การสูบบุหรี่ทำให้เชื้อไวรัสเติบโตได้โดยที่ร่างกายไม่สามารถตรวจพบและจะเข้าไปทำลายปอดส่วนลึกได้ง่าย

ปัจจุบันประเทศไทยมีผู้สูบบุหรี่ประมาณ 10 ล้านคน คนเหล่านี้เป็นกลุ่มเสี่ยงที่อันตราย หากได้รับเชื้อไข้หวัดใหญ่ก็จะเสี่ยงเกิดโรครุนแรงกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ จึงอยากให้ผู้สูบบุหรี่ลดการสูบบุหรี่ลงในช่วงนี้ โดยเฉพาะการสูบบุหรี่ในที่สาธารณะที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อมากขึ้นและอาการรุนแรงมากกว่า

ฉบับที่ 21,872 วันจันทร์ที่ 31 สิงหาคม 2552 หน้า 23

## ดีเฟอร์ : นมเปรี้ยว

ดีเฟอร์เป็นผลิตภัณฑ์นมเปรี้ยวหมักชนิดหนึ่งที่มีนมผลิตกันแถวเทือกเขาคอเคซัส ในยุโรปตอนกลางและตะวันออกแถบกลุ่มประเทศรัสเซีย ไปแลนต์ กลุ่มลแกนต์เนเวียและอังการี

ผลิตภัณฑ์นมเปรี้ยวนมชนิดนี้มีผลิตภัณฑ์มากกว่า 100 ปี โดยใช้เชื้อแลคติก แอซิดแบคทีเรียและยีสต์พันธุ์คลูเวโรรมัยซิล ทำให้ผลิตภัณฑ์ที่ได้มีรสเปรี้ยวของกรดแลคติกและความมันเมฆของเอทิลแอลกอฮอล์ที่จุลินทรีย์ดังกล่าวสร้างขึ้น

ในการผลิตเขาจะใช้หัวเชื้อเริ่มต้นที่อยู่ในลักษณะเป็นเม็ดหรือเกรนที่ไม่ละลายน้ำ ซึ่งในเม็ดหรือเกรนจะประกอบด้วยเชื้อแลคโตเบซิลัส 68-80% แลคโตคอกคัส 20% และยีสต์ที่ย่อยน้ำตาลแลคโตสได้และไม่ได้อีก 5% ในการผลิตเขาจะใส่หัวเชื้อลงไปน้มนมที่ผ่านการฆ่าเชื้อแล้วจากนั้นนำไปหมักที่ 23-25 องศาเซลเซียส ทั้งไว้ข้ามคืนจนกระทั่งได้กรด 0.68-0.90% (ในรูปของกรดแลคติก) จึงนำดีเฟอร์ที่ได้มากรองแยกเอาเม็ดหัวเชื้อออก หัวเชื้อนี้อาจนำไปใช้หมักน้มนมใหม่ได้อีกหรือนำมาล้างเก็บไว้ที่อุณหภูมิต่ำหรือเก็บไว้ในสภาพที่แห้งได้ นำดีเฟอร์ที่ได้ไปทำให้เป็นก้อนที่จะนำมาบริโภคหรือจำหน่าย ถ้าผลิตครั้งละมาก ๆ อาจต้องมีขั้นตอนการเพิ่มปริมาณหัวเชื้ออีกขั้นตอน

ดีเฟอร์ที่ผลิตได้จะมีลักษณะเป็นครีมสม่ำเสมอ มีแอลกอฮอล์ 0.5-2% มีสารโคเอซิติล 1 มิลลิกรัมต่อลิตร สำหรับให้กลิ่นหอม ผลิตภัณฑ์นมเปรี้ยวนมชนิดนี้ไม่มีจำหน่ายในบ้านเรา แต่ก็สามารถจะลองผลิตขึ้นมาบริโภคได้ ซึ่งจะให้รสชาติที่แปลกไปอีกแบบหนึ่ง และถ้าต้องการให้ได้แอลกอฮอล์อยู่ในระดับที่เหมาะสมกับความต้องการของคนไทยเรา.