

### ผลวิจัยชี้ 'ทารก' สัมผัสบุหรี มีโอกาสเสี่ยงเสตคคเมื่อโต

วันที่ 13 กันยายน ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ สมาชิกวุฒิสภากรุงเทพมหานคร (ส.ว.กทม.) ในฐานะเลขาธิการมูลนิธิวิจัยองค์การไม่สูบบุหรี่ เปิดเผยผลงานวิจัยของ พญ.นงา โวลโควา สอนด้านสุขภาพแห่งชาติสหรัฐอเมริกา ที่ได้ศึกษาผลกระทบการได้รับควันบุหรีของทารกในครรภ์ จากการที่มารดาสูบบุหรี่หรือได้รับควันบุหรีมือสอง ว่า การได้รับควันบุหรีของทารกในครรภ์จะกระตุ้นสมองทำให้เซลล์สมองที่รับนิโคตินมีจำนวนเพิ่มขึ้น และการเพิ่มขึ้นของเซลล์สมองส่วนนี้จะเกิดขึ้น ขณะที่สมองอยู่ระหว่างพัฒนาในวัยทารกเท่านั้น ทารกที่ทารกได้รับสารนิโคตินเป็นตัวกำหนดว่า เมื่อโตขึ้นมีโอกาสเสตคคนิโคตินหรือติดบุหรี และการศึกษาชี้พบว่า วัยรุ่นที่สมองมีจำนวนเซลล์รับนิโคตินมากจะยังมีโอกาสติดบุหรีมากและจะเป็นผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ยากด้วย และว่า จากการสำรวจที่ผ่านมา พบว่าชายไทยที่สูบบุหรี่มีเกินครึ่งที่สูบบุหรี่ในบ้าน แต่ละมีหญิงไทยตั้งครรภ์ประมาณ 6 แสนคน แสดงว่าหญิงไทยที่ตั้งครรภ์

ส่วนใหญ่ จะได้รับควันบุหรีมือสอง วันเดียวกัน รศ.ดร.ผ่องศรี ศรีมรกต ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยทางการแพทย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวในเวทีเสวนาผลงานวิจัยแห่งชาติ 2549 ระหว่างวันที่ 9-13 กันยายน ที่ศูนย์การค้าเซ็นทรัล พลาซ่า ลาดพร้าว ว่าจากการสำรวจความรู้ ความคิดเห็น ประสิทธิภาพ พฤติกรรมการบริโภคยาสูบ และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อการพัฒนาปรับเปลี่ยนวิถีการสร้างเสริมความตระหนักในพิษภัยบุหรีในประเทศไทยในปี 2548 ในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จาก 16 โรงเรียนทั่วประเทศ 6,485 ราย พบว่า ร้อยละ 94.9 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพิษภัยบุหรี ร้อยละ 45 มีบุคคลในครอบครัวสูบบุหรี่ ในจำนวนนี้เป็นบิดา ร้อยละ 72 รองลงมาเป็นพี่ และญาติ นอกจากนี้ ร้อยละ 99.5 ระบุว่า การสูบบุหรี่ก่ออันตรายต่อบุคคลรอบข้างที่ไม่สูบบุหรี่ ซึ่งร้อยละ 90.7 ออมรับว่าตนเองมีโอกาสได้รับพิษภัยบุหรี

มติชน

### โรคคอมพิวเตอร์ วิชั่น ซินโดรม



คนรุ่นใหม่ที่ต้องนั่งแกว่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ ติดต่อกันวันละหลาย ๆ ชั่วโมง เสี่ยงต่อการเป็นโรคตาที่มีชื่อว่า คอมพิวเตอร์ วิชั่น ซินโดรม Computer Vision Syndrome โดยมีอาการ คือ ปวดเม้าตา, ปวดต้นคอ, มีอาการอ่อนล้าทางประสาทตา, มีภาวะตาแห้ง รอยค้ำค้ำบริเวณขาว หรือมีรอยขาวเห็นเป็นจุดใต้ตาไปนออกมาก นับเป็นปัญหาที่สร้างความกังวลให้กับคนทุกเพศทุกวัยอย่างมาก สาเหตุหลักๆ นอกจากการใช้สายตาเพ่งหน้าจคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ แล้ว ยังเกิดจากการได้รับรังสีอัลตราไวโอเลตในแสงแดดมากเกินไป และมีปัจจัยอื่นๆ เช่น กรรมพันธุ์ สภาพแวดล้อม อาหาร ความเครียด การลดลงอย่างฉับพลันของฮอร์โมน ฯลฯ การรักษานั้น สมัยก่อนมักคิดถึงการทำตาต ซึ่งไม่เพียงแต่ความเจ็บปวดและมีค่าใช้จ่ายสูง แต่อาจจะคงสภาพได้เพียง 1-2 ปี พญ.ทศศิริวัชร ชูจันทร์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนัง เบื้องต้นแนะนำให้หลีกเลี่ยงมีการติดตั้งวิธีรักษาด้วยตนเอง ด้วยการบำรุงผิวรอบ

ดวงตาเพื่อระตคความเสื่อมและกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน อัลลาติน ด้วยสารโปรตีนอนุภาคเล็กที่เรียกว่า Acetyl tetrapeptide 5 (อะเซทิลเตตราเปปไทด์ 5) ซึ่งในวงการแพทย์ใช้เป็นยาตคความตื้นเสื่อม แต่ปัจจุบันมีการนำมาใช้ในเครื่องสำอางบำรุงผิว เพราะมีการศึกษาวิจัยในยุโรปแล้วว่า สามารถช่วยลดการเกิดถุงใต้ตา รอยขาว ตลอดจนรอยคล้ำได้ เพราะช่วยปรับการไหลเวียนของโลหิตและนำเลือดให้เป็นไม่อย่างสมดุล อีกทั้งช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน ทำให้เซลล์ผิวแข็งแรงกระชับขึ้นและช่วยให้ร่องเสื่อมถูกขยับย้ายออกจากเซลล์ผิวได้ดีขึ้น จึงช่วยลดการสะสมตัวของน้ำและไขมันที่อาจเกิดขึ้นรอบดวงตา สำหรับกรแก้ไขขั้นต้น ควรเริ่มจากการปฏิบัติตัวใหม่ เช่น อย่านั่งก้มหน้าก้มตาเกินไป ด้วยการอย่านั่งหน้าจคอมพิวเตอร์นานๆ ให้ออกไปพักสายตาทุก 15 นาที ด้วยการมองออกไปไกลๆ จะทำให้ดวงตาไม่เกิดอาการอักเสบหรือปรับแสงหน้าจคอมพิวเตอร์ให้แสงพอเหมาะอย่างถึตา หากรู้สึกอ่อนล้าให้นวดคคิมเบาๆ และควรบริหารดวงตาที่ตคคความตื้นเสื่อม ด้วยกรถลอกตาไปรอบๆ เป็นวงกลม สัก 5-6 รอบ ใช้นิ้ววางทั้ง 2 นิ้ว แต่ที่หัวคคาคณะข้าง คคคิมเบาๆ แบบคคคจุดตาม 1-2 วินาที