

## "ฟ้าหญิงเล็ก" ชี้ภัยบุหรี่ ไม่สูบถ้าใกล้ก็เสี่ยงโรค



เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ซึ่งตรงกับวันที่ 31 พฤษภาคมของทุกปี โดยปีนี้ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดประเด็นรณรงค์ในกลุ่มประเทศสมาชิกว่า "Tobacco Health Warnings" หรือ "บุหรี่มีพิษ ร่วมคิดเตือนภัย"

ก่อนหน้านี้ นักวิทยาศาสตร์ตรวจพบสารก่อมะเร็งมากกว่า 60 ชนิดในควันบุหรี่ และสรุปว่า หลอดลมและปอดเป็นอวัยวะที่สัมผัสสารก่อมะเร็งมากกว่าส่วนอื่นของร่างกายผู้ที่ได้รับควันบุหรี่ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลทางวิชาการที่ระบุว่า ปัจจุบันทั่วโลกมีผู้สูบบุหรี่ 1,300 ล้านคน มีผู้เสียชีวิตจากมะเร็งปอด ปีละ 1.2 ล้านคน และเป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดของผู้ชาย

นอกจากนี้ องค์การอนามัยโลกยังระบุอีกว่า ในแต่ละปีมีชาวโลกเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ 5.4 ล้านคน และเสียชีวิตจากการได้รับควันบุหรี่มือสองถึง 5 แสนคน สำหรับคนไทยซึ่งมีผู้เสียชีวิตจากมะเร็งปอดเช่นกัน พบว่าในปี พ.ศ.2547 จำนวน 12,772 คน เป็นชาย 8,820 คน หญิง 3,952 คน เป็นผู้สูบบุหรี่ 9,979 คน คิดเป็นร้อยละ 78 ของผู้เสียชีวิตจากมะเร็งปอดทั้งหมด และในคนไทยที่ไม่สูบบุหรี่ที่เสียชีวิตจากมะเร็งปอด 2,799 คน มีจำนวนไม่น้อยที่เป็นผลจากการได้รับควันบุหรี่มือสอง อันเป็นผลจากการที่ประชากรที่ไม่สูบบุหรี่ส่วนใหญ่ยังคงได้รับควันบุหรี่มือสอง โดยเฉพาะในบ้านที่กว่าร้อยละ 60 ของคนไทยที่สูบบุหรี่สูบในบ้าน ดังนั้น มะเร็งปอดจึงจัดเป็นมะเร็งที่ร้ายแรงที่สุดชนิดหนึ่ง ที่มักจะไม่มีการและยากที่จะตรวจพบในระยะแรก ทั้งนี้ ในผู้ป่วยมะเร็งปอดที่แสดงอาการแล้ว เกือบทั้งหมดจะเสียชีวิตภายในเวลา 1 ปี

เมื่อปี พ.ศ.2507 กระทรวงสาธารณสุข สหรัฐอเมริกา ได้ประกาศอย่างเป็นทางการว่า การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของมะเร็งปอด ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้หลายองค์การจากทั่วโลกพยายามรณรงค์เรื่องการไม่สูบบุหรี่ จากนั้นในปี พ.ศ.2529 กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ของไทยก็ได้ประกาศอย่างเป็นทางการเช่นกันว่า การได้รับควันบุหรี่มือสองในผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ เป็นสาเหตุของมะเร็งปอด ทำให้เกิดการออกกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในสถานที่สาธารณะ และที่ทำงานทั่วโลกเช่นกัน

วันเดียวกัน ผศ.สุปริดา อุดยานนท์ ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการสร้างสุขภาพและลดปัจจัยเสี่ยง สสส. เปิดเผยในการแถลงข่าว "ทางเลือกใหม่ของการเลิกบุหรี่" โดยเครือข่ายเภสัชกรรมเพื่อควบคุมยาสูบ ภายใต้โครงการเภสัชอาสา...พาเลิกบุหรี่ ว่า 3 ใน 4 ของผู้สูบบุหรี่ทั้งหมดต้องการเลิกสูบบุหรี่ แต่มีไม่ถึงร้อยละ 10 ที่เลิกสำเร็จ เนื่องจากไม่มีที่ปรึกษา แต่หากได้รับคำแนะนำให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการเข้ายาที่ถูกต้องร่วมกัน จะทำให้อัตราการเลิกบุหรี่สำเร็จเพิ่มขึ้นร้อยละ 30 ดังนั้น สสส.จึงร่วมกับ 3,086 คน และร้านขายยาปลอดบุหรี่ 2,810 แห่งทั่วประเทศ บริการให้คำปรึกษาสำหรับผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย

ภก.คทา บัณฑิตานกุล ประธานเครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรมเพื่อควบคุมยาสูบ กล่าวว่า ข้อมูลทางวิชาการยืนยันชัดเจนว่าการเลิกบุหรี่ให้ได้ผลต้องอาศัยตัวช่วย เช่น หมากฝรั่งนิโคติน หรือยาร่วมด้วยอย่างถูกต้อง โดยผู้สูบบุหรี่เฉลี่ยไม่เกินวันละ 10 มวน สามารถใช้แค่มกฝรั่งอย่างเดียว แต่หากสูบเกินวันละ 20-30 มวน จะต้องใช้ยาร่วมด้วย แต่การใช้หมากฝรั่งนิโคตินเลิกบุหรี่ต้องใช้ต่อเนื่อง 6 เดือน มีค่าใช้จ่าย 3,000-4,000 บาท แต่ส่วนใหญ่สามารถที่จะเลิกได้โดยใช้เวลา 1 เดือน ซึ่งจะทำให้เสียค่าใช้จ่ายประมาณ 1,000 บาท เท่านั้น และขณะนี้เริ่มมีการพัฒนาลูกอมนิโคตินเลิกบุหรี่ โดยมีข้อมูลในอังกฤษยืนยันว่าได้ผลดีมาด้วย อย่างไรก็ตาม ไม่แนะนำให้ใช้แผ่นแปะนิโคติน เพราะมีราคาแพง และไม่เหมาะสมกับสภาพอากาศของไทย

ต่อมาในปี พ.ศ.2547 กระทรวงสาธารณสุข สหรัฐ ประกาศอย่างเป็นทางการอีกว่า การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของมะเร็งในอวัยวะต่างๆ รวม 10 อวัยวะ คือ ช่องปาก ลำคอและกล่องเสียง หลอดลมและปอด หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ตับอ่อน เม็ดเลือดขาว ไต กระเพาะปัสสาวะ และปากมดลูก

สำหรับประเทศไทยนั้น ทั้ง สธ. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และองค์การพัฒนาเอกชน (เอ็นจีโอ) ด้านสุขภาพ ได้มีการรณรงค์เรื่องการไม่สูบบุหรี่มาอย่างต่อเนื่อง ล่าสุดมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ก็ได้เชิญเชิญพระตำราสสมเด็จเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี ที่ประทับแรมแดนคนไทยในสาธารณรัฐโปแลนด์ เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคมที่ผ่านมา ความว่า "อยากให้ช่วยกันรณรงค์ว่าให้คนไทยเลิกสูบบุหรี่ คือ นอกจากเป็นอันตรายกับตัวคนสูบแล้ว ยังเป็นอันตรายกับคนข้างเคียง ที่เรียกว่า Passive Smoker คือตัวเองไม่ได้สูบ แต่ต้องไปนั่งสูดควันของคนที่สูบ ก็สามารถทำให้เป็นมะเร็งปอดได้เช่นเดียวกัน"

เห็นกันหรือยังว่า "ควันบุหรี่" เป็นสาเหตุการเกิดมะเร็งที่สำคัญที่สุดของมนุษย์!

มติชนรายวัน วันที่ 27 พฤษภาคม พ.ศ. 2552 ปีที่ 32 ฉบับที่ 11400 หน้า 10

ที่มา :

[http://www.matichon.co.th/matichon/view\\_news.php?newsid=01lif01270552&sectionid=0132&day=2009-05-27](http://www.matichon.co.th/matichon/view_news.php?newsid=01lif01270552&sectionid=0132&day=2009-05-27)