

ร่วมคิด...เดือนอันตราย หยุด!! พิษภัยควันบุหรี่

จากการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ ที่มีความต่อเนื่อง วัจนดสูบบุหรี่โลก ที่ใกล้มาถึงเป็นอีกวันตีมีความหมายให้ตระหนักถึงโทษพิษอันตรายจากการสูบบุหรี่ ซึ่งไม่เพียงเฉพาะผู้สูบ หากแต่ยังส่งผลถึงคนใกล้ตัวรอบข้าง รวมทั้งสิ่งแวดล้อมการอยู่ร่วมกัน



วัจนดสูบบุหรี่โลกที่องค์การอนามัยโลกกำหนดขึ้นในวันสุดท้ายเดือนพฤษภาคมของทุกปี

นับแต่ พ.ศ. 2531 เป็นต้นมาที่ทุกฝ่ายทั้งหน่วยงานภาครัฐ เอกชนองค์กรภาคีเครือข่ายประสานความร่วมมือรณรงค์เดือนพิษภัยทั้งจากการสูบ การได้รับควันบุหรี่มือสอง จากข้อมูลที่กำลังกล่าวถึงความสูญเสีย บุหรี่คร่าชีวิตคน ทั่วโลกปีละกว่า 5 ล้านคน และแต่ละปีมีคนไทยเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ปีละ 42,000 คน อีกทั้งพบตัวเลขจำนวนไม่น้อยในกลุ่มเยาวชน นักสูบหน้าใหม่



แต่ละปีองค์การอนามัยโลกจะกำหนดคำขวัญประเด็นรณรงค์ ในปีนี้ Tobacco Health Warnings หรือในคำขวัญที่กระทรวงสาธารณสุขรณรงค์ บุหรี่มีพิษ ร่วมคิดเดือนภัย จากความต่อเนื่องวัจนดสูบบุหรี่โลกที่มีจุดหมายกระตุ้นเตือนประชาชนทั่วโลก ตระหนักถึงการแพร่ระบาดของบุหรี่ สนับสนุนให้เกิดการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ในประเทศต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อปกป้องประชาชนจากโรคภัยและความสูญเสีย

นายแพทย์ประพนธ์ ตั้งศรีเกียรติกุล รองอธิบดีกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ให้ความรู้ว่า ปีนี้การรณรงค์ให้ความสำคัญการเดือนภัยจากบุหรี่ทั้งในกลุ่มเด็ก เยาวชน ประชาชนทั่วไปได้มีความรู้เข้าใจถึงโทษพิษภัยในผลกระทบที่เกิดจากการสูบบุหรี่



จากประเด็นรณรงค์นี้เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร่วมคิดเดือนภัย รับผิดชอบดูแลสังคมร่วมกัน อีกทั้งในสิ่งที่รณรงค์หวังเป็นการป้องกันกลุ่มนักสูบหน้าใหม่กลุ่มเยาวชน ลดการสูบในผู้ที่สูบและปกป้องสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ห่างไกลจากอันตรายบุหรี่ ฯลฯ

"การรณรงค์แต่ละปีจะแตกต่างกันไปตามปัญหาภาพ รวมของทุก ๆ ประเทศสมาชิก ปีนี้เป็นความเข้มข้นการรณรงค์ที่จะแจ้งเตือนภัยทุกมิติที่จะลดการสูบบุหรี่ลง อย่างข้อมูลคำเตือนบนซองบุหรี่ทั้งรูปภาพและข้อความ ในการดำเนินการ

ต่อต้านหลัง

นั้นมีมายาวนานซึ่งประเทศไทยเป็นประเทศที่สี่ของโลกที่ทำการจัดพิมพ์ค่าเดือนบนซองผลิตภัณฑ์ยาสูบและจากการเดือนกัยบนซองบุหรี่ที่ทางกรมฯ ภาคีเครือข่ายร่วมกันรณรงค์มีผลเป็นรูปธรรม”



การเดือนกัยบนซองบุหรี่มีความต่อเนื่องโดยนับจากปี พ.ศ. 2517 ประกาศกระทรวงสาธารณสุขให้มีการพิมพ์ข้อความค่าเดือนบนซองบุหรี่ครั้งแรกโดยใช้คำว่า การสูบบุหรี่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ จากนั้นพัฒนาข้อความ ปรับเนื้อหาข้อความ จัดทำภาพค่าเดือน ฯลฯ เรื่อยมาตามลำดับ

“ความเป็นอันตราย โทษพิษภัยแม้จะเป็นที่ทราบกัน แต่ในจำนวนผู้เสียชีวิต ตัวเลขการเจ็บป่วยในปีหนึ่งๆ ซึ่งมีอยู่น้อย เหล่านี้มีความจำเป็นเช่นกัน ในการแจ้งเดือนกัยและจากที่เป็นหน่วยงานราชการเป็นแกนกลางประสานความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายต่าง ๆ อาทิ มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สสส. ฯลฯ ได้ร่วมกันรณรงค์และแม้จะมีตัวเลขลดลง แต่สิ่งที่น่าเป็นห่วงยังคงเป็นกลุ่มนักสูบหน้าใหม่ กลุ่มเยาวชนที่ต้องใกล้ชิดให้ความรู้ความเข้าใจ”



ขณะที่สถานการณ์ใช้หัตถ์ใหญ่สายพันธุ์ใหม่ โรคซิคุนคุนยา ฯลฯ กำลังเป็นที่กล่าวขาน โรคไม่ติดต่อที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยง ทั้งการดื่มสุรา การสูบบุหรี่ ฯลฯ ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ความเจ็บป่วยเป็นภัยคุกคามสุขภาพและแม้ไม่ปรากฏผลทันที แต่พิษภัยที่สะสมส่งผลในอนาคตอย่างโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิต มะเร็ง ฯลฯ การลด ละ เลิกสูบบุหรี่ หลีกไกล พฤติกรรมเสี่ยงจึงมีความสำคัญ

ควันบุหรี่ในบรรยากาศหรือควันบุหรี่มือสอง ทั้งที่เกิดจากผู้สูบบุหรี่ออกมาและควันที่ลอยจากปลายมวนบุหรี่ยะหว่างการสูบ การหายใจเข้าสูดควันบุหรี่ในบรรยากาศเข้าสู่ร่างกายที่เรียกว่า การสูบบุหรี่มือสองจากควันบุหรี่ จากข้อมูลสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรคและข้อมูลมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่บอกเล่าสารเคมีที่เป็นสารพิษ สารก่อมะเร็ง

สารพิษในควันบุหรี่ที่เป็นอันตรายต่อร่างกายมีทั้ง นิโคติน สารที่ทำให้เกิดการเสพติดทำให้เกิดโรคหัวใจ น้ำมันดิน (ทาร์) เป็นละอองเหนียวสีน้ำตาลคล้ายน้ำมันดิน ทำให้ระคายเคืองทางเดินหายใจ ขณะที่ คาร์บอนมอนอกไซด์ ก๊าซพิษชนิดเดียวกับท่อไอเสียรถยนต์จะแย่งจับเม็ดเลือดแดงทำให้ร่างกายรับออกซิเจนได้น้อยลง ก่อเกิดอาการมึนงง คลื่นไส้ เหนื่อยง่าย

ส่วนไฮโดรเจนไซยาไนด์ ก๊าซที่ทำลายเยื่อหลอดเลือดและถุงลมทำให้เกิดอาการไอ มีเสมหะและหลอดเลือดอักเสบ เรื้อรังได้ แอมโมเนีย มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ ฯลฯ และจากควันบุหรี่ที่ส่งผลต่อสุขภาพ หากเป็นผู้ใหญ่ การได้รับควันบุหรี่ในบ้านหรือที่ทำงานจะเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ มะเร็งปอดเพิ่มขึ้นร้อยละ 20-30 เกิดผลกระทบต่อระบบหลอดเลือดหัวใจทันทีที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง

ในเด็กเล็กเกิดความเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ เช่น หลอดลมอักเสบ ปอดบวมสูงกว่าเด็กทั่วไป มีอัตราการเกิดโรคหืดเพิ่มขึ้น ในระยะยาวเด็กที่ได้รับควันบุหรี่พัฒนาการของปอดจะน้อยกว่าเด็กที่ไม่ได้รับควันบุหรี่ อีกทั้งควันบุหรี่ส่งผลต่อหญิงมีครรภ์ เป็นต้น

จากการรณรงค์ที่มีต่อเนื่องของภาคีเครือข่ายภาครัฐและเอกชนในกิจกรรมวันงดสูบบุหรี่ โลกที่จะมีขึ้น ณ เอ็มบีเค เซ็นเตอร์ นอกจากนี้กระทรวงสาธารณสุข การให้บริการทางการแพทย์ยังมีความเข้มแข็งร่วมรณรงค์เน้นการเตือนภัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมซึ่งผู้ที่ต้องการลด ละ เลิกสูบบุหรี่

วันงดสูบบุหรี่โลกที่กำลังจะมาถึงนี้อาจถือเป็นอีกโอกาส สร้างสุขภาพดีให้เกิดขึ้นกับตนเอง คนใกล้ชิดรอบข้างที่คุณรัก รวมทั้งสร้างสิ่งแวดล้อมปลอดจากควันบุหรี่.

10 วิธีช่วยเลิกสูบบุหรี่

แต่ละปีมีคนไทยเลิกสูบบุหรี่ได้มากกว่า 2 แสนคน หรือโดยเฉลี่ยมีผู้เลิกสูบบุหรี่วันละ 600 คนและจากสถิติพบร้อยละ 80 ของผู้ที่หยุดสูบบุหรี่สามารถเลิกได้ด้วยตนเองโดยใช้วิธีหยุดสูบอย่างเด็ดขาดและจาก 10 วิธีนี้ที่มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่แนะนำไว้เป็นอีกแนวทางคำตอบการเลิกสูบบุหรี่

ขอคำปรึกษา เพื่อให้มีแนวทางการเลิกบุหรี่ โดยอาจขอคำแนะนำที่หมายเลข 1600 หรือขอคำปรึกษาจากคนที่รู้จักที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

หากกำลังใจ บอกคนใกล้ชิดได้ทราบถึงความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่เพราะกำลังใจจากคนรอบข้างจะช่วยให้คุณมีความพยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้เพื่อคนที่คุณรัก

เป้าหมายอยู่ข้างหน้า ควรวางแผนการปฏิบัติตัวในระหว่างการเลิกสูบบุหรี่ โดยกำหนดวันที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่อาจเลือกวันสำคัญ ต่าง ๆ อย่าง วันเกิดตนเอง วันครบรอบแต่งงานวันเกิดลูก ฯลฯ แต่ทั้งนี้ไม่ควรกำหนดวันที่ไกลเกินไป

ไม่รอช้าลงมือ ควรเตรียมตัวให้พร้อมด้วยการทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ ปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่ทำร่วมกับการสูบบุหรี่ เช่น อ่านหนังสือแทนการสูบบุหรี่ระหว่างเข้าห้องน้ำ ลุกจากโต๊ะอาหารทันทีที่ทานอาหารเสร็จ หรือ แปร่งฟันทุกครั้งหลังกินอาหาร เตรียมผลไม้ ขนมขบเคี้ยวที่ไม่หวานหรือทำให้อ้วนแทนการสูบบุหรี่ ฯลฯ

ถือคำมั่นสัญญาไม่หวั่นไหว บอกตัวเองว่ากำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตนเองและคนใกล้ชิด เมื่อนึกอยากสูบบุหรี่ก็ให้ทบทวนถึงเหตุผลการตัดสินใจ ปรับเปลี่ยนอิริยาบถ อยู่ชิดใกล้กับคนที่ไม่สูบบุหรี่ ฯลฯ

ห่างไกลสิ่งกระตุ้น ระหว่างนี้ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้อยากสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงการ อยู่ท่ามกลางคนที่สูบบุหรี่ นอกจากนี้ ไม่ควรหมกมุ่นเครียด เมื่อรู้สึกเครียดให้หยุดพัก พูดคุยกับคนอื่น ระลึกว่ามีคนไม่สูบบุหรี่อีกมากที่คลายเครียดด้วยการไม่สูบบุหรี่ ออกกำลังกาย ควรจัดเวลาให้กับการออกกำลังกายวันละ 15-20 นาที ซึ่งนอกจากควบคุมน้ำหนักที่อาจเพิ่มขึ้นได้ยังทำให้สมองปลอดโปร่ง เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจ ฯลฯ ไม่ทำทนายบุหรี่อย่างคิดลองสูบเป็นบางครั้งบางคราวเพราะการทดลองอาจหมายถึงการหวนกลับไปสูความเคยชินเก่า ๆ และหากต้องเริ่มต้นใหม่ก็อย่าท้อแท้.

พงษ์พรรณ นฤเลิศ

ที่มา :

http://www.dailynews.co.th/web/html/popup_news/Default.aspx?Newsid=200342&Newstype=1&template=1