



ดูภาพนำรู้ดูชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือลั่น”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

เราสูญเสียไปเท่าไหร่? จากการสูบบุหรี่

ข้อมูลจาก : ดร.พญ.เริงฤดี ปธานวณิช ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี และ ศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ หน่วยโรคทางเดินหายใจ



คำกล่าวที่ว่า บุหรี่เป็นภัยต่อชีวิตเป็นพิษต่อสังคมนั้น เป็นคำที่ไม่เกินความเป็นจริงแต่อย่างใด เพราะบุหรี่ก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจทั้งจากค่ารักษาพยาบาลถึงปีละ 77,626 ล้านบาท และความสูญเสียอันเกิดจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรปีละ 131,073 ล้านบาท ขณะที่ตัวเลขผู้เสียชีวิตจากบุหรี่ เมื่อปี 2560 พบว่า คนไทยเสียชีวิตจากบุหรี่ยรวมกว่า 72,656 คน

ยังไม่หมดเพียงเท่านี้ ยังมีข้อมูลความสูญเสียมากมายที่เกิดจากการสูบบุหรี่ โดย ดร.พญ.เริงฤดี ปธานวณิช ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี ให้ข้อมูลว่า หากพูดถึงการรณรงค์เรื่องบุหรี่ของประเทศไทยถือเป็นการรณรงค์ที่มีประสิทธิภาพดีโดยจาก **สถิติในปี 2534 พบว่ามีคนไทยสูบบุหรี่ที่ร้อยละ 32 ขณะที่ปัจจุบันในปี 2562 ลดลงอยู่ที่ร้อยละ 19.1 แต่เมื่อมาดูสัดส่วนอายุของผู้ที่สูบบุหรี่มากขึ้นโดยอยู่ที่อายุ 45 ปีขึ้นไป ทำให้สะท้อนมาที่ปัญหาการะด้ารักษาที่ก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจเพิ่มขึ้น**

ดร.พญ.เริงฤดี บอกอีกว่า ข้อมูลจากจำนวนคนที่เสียชีวิตจากบุหรี่ยพบว่า ร้อยละ 49 เสียชีวิตจากโรคปอด และอันดับหนึ่ง คือ มะเร็งปอด ทำให้เสียชีวิตปีละ 13,727 คน รองลงมา คือ กุลงมโป่งพอง

10,852 คน โรคปอดอักเสบและวัณโรคปอด 10,833 คน รวมแล้วกว่า 35,412 คน และหากรวมคนไทยที่เสียชีวิตจากโรคปอดโดยวัณโรคมือสองปีละ 8,278 คน คนไทยจะเสียชีวิตจากโรคปอดจากการสูบบุหรี่ถึง 4 หมื่นกว่าคน ข้อมูลดังกล่าวจึงเป็นที่มาของคำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2562 คือ บุหรี่เผาปอด (Tobacco burns your lungs) โดยการรณรงค์เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ปี 2562 ทางองค์การอนามัยโลก แนะนำว่า นอกจากการสร้างตระหนักรู้แก่ผู้สูบ เรื่องของระบบการเก็บภาษีบุหรี่ก็ถือเป็นอีกหนึ่งมาตรการที่ควรผลักดัน โดยการเก็บภาษีแบบอัตราเดียวจะดีกว่าสองอัตรา ที่ทำให้นักสูบใช้บุหรี่ราคาถูกกว่า โดยมาตรการต้องมีประสิทธิภาพและคำนึงถึงความสูญเสีย

มาที่ รศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา ประธานที่ปรึกษาชมรม “ลมวิเศษ” แพทย์ผู้เชี่ยวชาญหน่วยโรคทางเดินหายใจ และผู้ริเริ่มให้เกิด “คลินิกฟ้าใส” คลินิกให้บริการเลิกบุหรี่ ภายใต้การสนับสนุนของ สสส. เผยว่า โรคจากบุหรี่ เป็นโรคที่เมื่อเกิดผลกระทบแล้วจะย้อนกลับไปที่เหมือนเดิมไม่ได้ และปัจจุบันยังไม่มียาชนิดใดที่ถูกพิสูจน์ทางการแพทย์จะซ่อมปอดและลดอัตราการเสียชีวิตได้ โดยโรคปอดที่เกิดจากการสูบบุหรี่ถือเป็นการละเมิดที่รักษาได้ยาก และทำให้คนทุกข์ทรมานในระยะยาว โดยเฉพาะโรคมะเร็งปอด และโรคถุงลมโป่งพอง

บุหรี่เผาปอดของเราอย่างไร

รศ.นพ.สุทัศน์ บอกว่า ปอดแต่ละข้างที่มีถุงลม 2-4 ล้านอันเกาะติดกัน โดยมีผนังของถุงลมที่ยึดโยงเป็นตาข่ายหรือใช้ผนังร่วมกัน ซึ่งควันจากบุหรี่แบบดั้งเดิม จะมีความร้อนถึง 600 องศาเซลเซียส หรือสูงกว่า 6 เท่าของน้ำเดือด ขณะที่บุหรี่ไฟฟ้าแม้จะบอกว่าความร้อนน้อยกว่า แต่ก็ยังมีความร้อนถึง 300 องศาเซลเซียส ซึ่งความร้อนระดับที่เกินกว่า 100 องศาเซลเซียส สามารถเข้าไปเผาทำลายเซลล์เยื่อหุ้มปอด หายใจ ทั้งเซลล์เยื่อหุ้มหลอดลม และเซลล์เยื่อหุ้มผนังถุงลม ทำให้เกิดการอักเสบ เมื่อถูกทำลายไปเรื่อย ๆ จึงเกิดโรคถุงลมโป่งพอง จึงเรียกว่าเป็นบุหรี่เผาปอด ยิ่งสูบก็ยิ่งไหม้ ถุงลมยิ่งถูกทำลาย ยิ่งเด็กที่มีขนาดปอดที่เล็กกว่าผู้ใหญ่ จึงทำให้มีโอกาสรับพิษมากกว่า

นอกจากความร้อน บุหรี่มวนยังมีสารพิษต่อร่างกายมนุษย์ถึง 7,000 ชนิดแตกต่างกัน โดย 60 ชนิดพิสูจน์แล้วว่า ก่อมะเร็งในมนุษย์ได้จริง สารเคมีจะเข้าไปทำปฏิกิริยา ก่อให้เกิดการอักเสบอย่างรุนแรง ทั้งในโพรงจมูก หลอดลม เนื้อปอด ถุงลม เช่น เกิดอาการภูมิแพ้ หรือหลอดลมอักเสบแบบเรื้อรัง มีการผลิตมูกเพิ่มขึ้น ไอเรื้อรังมากขึ้น ทำให้เซลล์เยื่อหุ้มปอดทางเดินหายใจที่จะมีขนาดเล็ก ๆ คอยปิดกั้นสารเคมีและฝุ่นควันที่หายใจเข้าไปออกมาผ่านการไอหรือน้ำมูก หยุดทำงานลง ทำให้เสมหะค้างอยู่ในภายในจนอุดตัน จนเกิดโรคถุงลมโป่งพองอีกรูปแบบหนึ่ง

“ลองนึกภาพว่าถุงลมเล็ก ๆ หลายล้านถุง ในปอดทำงานไม่ได้ หายใจเข้าไม่เต็มปอด ไม่พอง หายใจออกก็ไม่ได้ อาการที่เป็นจะเหมือนคนที่จมน้ำอยู่ตลอดเวลา เป็นความทรมานที่คงไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้นกับตนเอง” รศ.นพ.สุทัศน์ กล่าว

สำหรับผู้ที่ยากเลิกบุหรี่ ทางมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ได้ให้คำแนะนำดังนี้

“เมื่อรู้สึกอยากบุหรี่ควรจะ...”

- 1) อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ ควรประวิงเวลาของการสูบไปเรื่อย ๆ
- 2) ดื่มน้ำ หรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย
- 3) ทำกิจกรรมอื่นเบี่ยงเบนความสนใจ

นอกจากนี้ยังมีวิธี “ก. ข. ค. ง. จ. เพื่อการเลิกสูบบุหรี่”

ก. กำจัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ไปให้หมด

ข. เข้มแข็ง หากหงุดหงิด ให้บอกตัวเองว่าสู้ สู้

ค. ดมน้ำหนัก เลือกกินอาหาร ง. งดดื่มแอลกอฮอล์

จ. จำเสมอว่า การเลิกบุหรี่ทำให้สุขภาพดีขึ้น

เพราะปอดไม่ใช่กังขะ ไม่อยากให้ปอดถูกทำลาย เลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่วันนี้ ซึ่งการเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้
เพียงทำเพื่อตนเองแต่เป็นการปกป้องคนที่เรารักไม่ให้ตกเป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบควันบุหรี่อีกด้วยนะค่ะ



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”

รื้อปรับเรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่น้ำลายนี้...คือเลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานเลิกสูบบุหรี่และประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม

โทร.044-591126 ต่อ 116