



วันที่ 21 พฤษภาคม 2564

วันที่ข่าวตีพิมพ์ : สามารถเผยแพร่ได้ทันที

31 พฤษภาคมวันงดสูบบุหรี่โลก

องค์การอนามัยโลก เชิญชวนให้ผู้สูบบุหรี่ตัดสินใจมุ่งมั่นที่จะเลิกสูบบุหรี่

เชิญชวนคนไทยที่สูบบุหรี่ ใช้โอกาสที่โควิด - 19 ระบาดหนักนี้ มุ่งมั่นที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ โดยองค์การอนามัยโลกได้กำหนดประเด็นการรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก 31 พฤษภาคมปีนี้เป็น Commit to quit หรือ มุ่งมั่นที่จะเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งกระทรวงสาธารณสุข ประเทศไทย ได้กำหนดเป็นคำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2564 ไว้ว่า “เลิกสูบบุหรี่ ลดเสี่ยง คุณทำได้”

การเลิกสูบบุหรี่นั้นจะช่วยรักษาชีวิต และลดความเสี่ยงที่จะเกิดอาการแทรกซ้อนรุนแรงเมื่อติดเชื้อโควิด - 19 นายแพทย์แดเนียล เคอร์เทส ผู้แทนองค์การอนามัยโลกประจำประเทศไทยกล่าว เราทราบกันดีว่าการเลิกสูบบุหรี่นั้นไม่ง่าย แต่ในภาวะการระบาดของโรคโควิด - 19 นี้ ผมขอเชิญชวนให้ผู้สูบบุหรี่ทุกท่านเข้ารับคำปรึกษาเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ และมุ่งมั่นที่จะเลิกสูบบุหรี่ โดยใช้วิธีที่พิสูจน์แล้วว่าได้ผลและมีประสิทธิภาพ ซึ่งท่านสามารถรับบริการเลิกบุหรี่ได้จากสถานพยาบาลของรัฐ เอกชน และหน่วยงานภาคประชาสังคมที่ให้บริการดังกล่าว นายแพทย์แดเนียล กล่าวเสริม

ด้าน รศ. นพ. สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคปอด คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวว่า ในช่วงที่โควิด - 19 กำลังระบาดรุนแรงนี้ การเลิกสูบบุหรี่จะส่งผลดีต่อชีวิตอย่างยิ่ง ช่วยทำให้ปลอดภัยจากเชื้อ COVID - 19 ได้ ในขณะที่คนที่สูบบุหรี่กำลังเพิ่มความเสี่ยงต่อชีวิตของตน ถ้าไม่ตายก็พิการ ติดเตียงไปชั่วชีวิตจากผลแทรกซ้อนของการติดเชื้อ COVID - 19 ที่เกิดได้ในทุกระบบสำคัญของร่างกาย โดยทั่วไปคนที่สูบบุหรี่รวมทั้งบุหรี่ไฟฟ้า ก็เพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อ COVID - 19 ของตนเองมากขึ้นเกิน 2 เท่าเมื่อเทียบกับคนทั่วไปที่ไม่สูบบุหรี่ แต่ที่น่ากังวลกว่านั้น คือ เมื่อติดเชื้อแล้วจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดผลแทรกซ้อนที่นำพาความพิการแบบถาวรหลากหลายรูปแบบมาสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการเกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต มีหลอดเลือดสมองอุดตันในหลอดเลือดขนาดใหญ่ ซึ่งปกติจะพบน้อย แต่ในผู้ป่วยที่สูบบุหรี่และติดเชื้อไวรัสชนิดนี้กลับพบได้มากถึง 44% และเมื่อเป็นแล้ว 30% ลงเอยด้วยการเสียชีวิต ส่วนอีก 27% กลายเป็นอัมพาต ต้องนอนติดเตียงชั่วชีวิต

นอกจากนี้ คนที่สูบบุหรี่และติดเชื้อ COVID - 19 ยังเพิ่มความเสี่ยงของอุดตันของหลอดเลือดแดงส่วนปลายมือปลายเท้า เกิดภาวะขาดเลือด เสี่ยงต่อการถูกตัดมือตัดเท้า ไม่เพียงแค่นั้น คนที่สูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้าแล้วติดเชื้อ COVID - 19 ยังมีโอกาสเป็นปอดบวมชนิดรุนแรงได้มากกว่าคนทั่วไปถึง 2 เท่า และเมื่อเป็นแล้ว ก็มีโอกาเสียชีวิตมากขึ้นเกิน 2 เท่า แต่แม้รอดชีวิตมาได้ ปอดของคนเหล่านี้ก็จะทำงานได้น้อยลงจากการที่เนื้อปอดถูกแทนที่ด้วยเยื่อพังผืดแทน ซึ่งความเสี่ยงในส่วนนี้มีมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 14 เท่าทีเดียว ดังนั้น การติดเชื้อ COVID - 19 ที่ว่าร้ายแรงแล้ว ผลแทรกซ้อนจากการติดเชื้อนี้กลับน่ากังวลกว่าเสียอีก ซึ่งทั้งหมดนี้ทุกคนสามารถป้องกันหรือลดความเสี่ยงของตนเองได้ง่ายๆเพียงแค่เลิกสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าอย่างจริงจังเท่านั้น

ด้าน ดร.พญ.เรจฤติ ปธานวนิช อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านควบคุมยาสูบ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี กล่าวถึงความสูญเสียทางสุขภาพและเศรษฐกิจของคนไทยเกิดขึ้นทั้งระดับมหภาคและครัวเรือน ซึ่งในปี พ.ศ. 2562 พบคนไทยเสียชีวิตจากบุหรี่ถึง 70,953 คน เป็นผู้เสียชีวิตจากควันบุหรี่มือสองจำนวน 9,435 คน และยังพบว่าคนไทยที่สูบบุหรี่ต้องเสียชีวิตก่อนวัยอันควรถึง 22 ปี ซ้ำก่อนเสียชีวิตรัฐบาลต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเฉพาะกรณีผู้ป่วยต้องนอนโรงพยาบาลสูงถึง 38,000 ล้านบาทต่อปี นอกจากนี้บุหรี่ยังทำให้เกิดความเหลื่อมล้ำในสังคม พบกลุ่มคนยากจนที่สุดต้องเสียเงินไปกับบุหรี่ถึงเกือบ 20% ของรายได้

รศ.ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์ ผู้อำนวยการศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ กล่าวถึงแนวทางที่สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600 จะช่วยสนับสนุนการเลิกสูบบุหรี่โดยการส่งสัญญาณผ่าน โทรศัพท์มือถือของผู้สูบบุหรี่ได้อย่างไร **รศ.ดร.จินตนา** กล่าวว่า เนื่องจากการเลิกบุหรี่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและความรุนแรงของโรคที่เกิดจากการติดเชื้อโควิด - 19 โดยเฉพาะกลุ่มที่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ดังนั้น เมื่อท่านมีโทรศัพท์มือถือ และต้องการเลิกบุหรี่ หรือต้องการข้อมูลเรื่องการเลิกบุหรี่ สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600 ช่วยท่านได้ ซึ่งโทรฟรีทุกเครือข่าย ได้ตลอด 24 ชั่วโมง ระหว่าง 09.00 – 20.00 น. จะมีการรับสายและ ให้คำปรึกษาทั้งแบบสั้น (ไม่เกิน 5 นาที) ในกรณีที่ท่านยังไม่พร้อมเลิก และให้คำปรึกษาแบบเข้มข้น (ประมาณ 20 นาที) เพื่อช่วยให้กำหนดแผนการเลิกและลงมือเลิกอย่างมั่นใจ จากนั้นจะได้รับคำปรึกษาทางโทรศัพท์ป้องกันการสูบบุหรี่ อีก 6 ครั้ง (ใช้เวลาครั้งละ 5-15 นาทีแล้วแต่กรณี) จนกระทั่งท่านเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ อีกหนึ่งทางเลือก ผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ สามารถเลือกใช้บริการรับคำปรึกษาด้วยข้อความสั้นแบบมีการตอบกลับ เรื่องการปฏิบัติตัวในช่วงเลิกบุหรี่และข้อความให้กำลังใจ จากสายด่วนเลิกบุหรี่ วันละ 2 ข้อความ เป็นระยะเวลา 6 เดือน จากการวิจัยการรับข้อความสั้นช่วยให้เลิกบุหรี่ได้ต่อเนื่องมากถึงร้อยละ 21 แต่หากได้รับคำปรึกษาทางโทรศัพท์ร่วมด้วย ความสำเร็จของการเลิกบุหรี่จะสูงขึ้น เป็นร้อยละ 38

ด้วยโทรศัพท์มือถือ ผู้เสพยาสูบยังใช้ในการติดต่อ สายเลิกบุหรี่ ผ่าน Social Media เพื่อการนัดหมายขอรับคำปรึกษาทางโทรศัพท์ หรือรับข้อความสั้น หรือ Line Chat รวมถึงเพื่อรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับการเลิกบุหรี่ ผ่านช่องทาง Social Media ต่าง ๆ ได้แก่ แอปพลิเคชันไลน์ quitline1600 จากนั้น / Facebook สายเลิกบุหรี่ 1600 / YouTube และ www.thailandquitline.or.th โดยการบริการทุกชนิดข้างต้น ทุกกรณี ประชาชนไม่เสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด สุดท้าย ข้อมูลสำคัญ คือ โทรศัพท์มือถือเป็นเครื่องมือของแพทย์ พยาบาล และบุคลากรในสถานบริการสาธารณสุขทุกระดับ รวมถึง อสม. และผู้นำชุมชนในโรงเรียน วัด หรือสถานประกอบการ ใช้เป็นช่องทางในการติดต่อ สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600 เมื่อใช้ แอปพลิเคชัน U-Refer ซึ่งเป็นระบบการส่งต่อแบบ Realtime และไม่เสียค่าใช้จ่าย วิธีการใช้ระบบ U-Refer พบได้จาก <https://youtu.be/plmuJpKCBWg>

ด้าน ศ.นพ.ประกิจ วาทิสาธกกิจ ประธานมูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ เรียกร้องให้ผู้สูบบุหรี่ ทุกคนทำ **สิ่งแวดล้อมรอบตัวให้ปลอดบุหรี่** เพื่อให้มีโอกาสเลิกสูบบุหรี่ได้มากขึ้น โดย ศ.นพ. ประกิจ เปิดเผยว่า การสำรวจครั้งล่าสุดปี 2557 พบว่า มีคนไทยที่เป็นความดันสูงหรือเบาหวานที่ยังสูบบุหรี่มากกว่า 2 ล้านคน ซึ่งคนที่มี โรคประจำตัวทั้ง 2 โรคนี้ที่สูบบุหรี่ จะเร่งให้เกิดโรคแทรกซ้อน เช่น โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดสมอง และไตเสื่อมเร็วขึ้น และโดยเฉพาะในสถานการณ์โควิด - 19 ระบาด ผู้ที่มีโรคเบาหวาน หรือความดันโลหิตสูง ยิ่งต้องเลิกสูบบุหรี่ หรือลดความเสี่ยงที่จะป่วยรุนแรงหากติดเชื้อโควิด - 19 จึงขอให้ตัดสินใจมุ่งมั่นที่จะเลิกสูบบุหรี่ โดยขอให้แจ้งแก่แพทย์เวลามาติดตามรักษาโรคประจำตัวว่า ต้องการที่จะเลิกสูบบุหรี่ เพื่อขอให้แพทย์ช่วยแนะนำวิธีปฏิบัติ รวมทั้งอาจให้ยารักษาเลิกบุหรี่ ขณะเดียวกัน ผู้สูบบุหรี่ต้องเริ่มต้นด้วยการไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ในรถ ซึ่งจะทำให้การเลิกสูบบุหรี่ง่ายขึ้น

หากต้องการร่วมรณรงค์ หรือขอสื่อรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สามารถเข้าไปดูรายละเอียดเพื่อขอรับสื่อได้ที่ www.smokefreezone.or.th หรือติดต่อที่โทรศัพท์หมายเลข 0-2278-1828