

มหาสารคามร่วมมือ สสส.จับมือตั้งนักศึกษาเลิกบุหรี่ เพื่อคนที่คุณรัก เพื่อสุขภาพพลอง 150 ปี สู่ประชาคมอาเซียน



การสูบบุหรี่ถือว่าเป็นวายร้ายทำลายสุขภาพ บ้างก็ว่าเป็นการตายแบบผ่อนส่ง แต่มีหลายคนที่ไม่สูบบุหรี่แต่กลับป่วยด้วยโรคเดียวกับผู้ที่สูบบุหรี่ นั่นเป็นเพราะว่า ควันบุหรี่ที่เราสูดดมเข้าไปโดยไม่ได้ตั้งใจ หรือที่เรียกกันว่า บุหรี่มือสองนั้นคือตัวอันตรายซึ่งยังมีอันตรายมากกว่าที่สูบเอง ถ้าหากได้สูดควันบุหรี่เข้าไปแล้วส่งผลให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพมากกว่าคนที่สูบเอง การเสียชีวิตที่สามารถป้องกันได้ การสูบบุหรี่เพิ่มโอกาสเป็นมะเร็งปอด ประมาณ 80-90 เปอร์เซ็นต์ของผู้ป่วยมะเร็งปอดมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ นอกจากนั้นยังเป็นสาเหตุของโรคปอดอื่นๆ เช่น ภาวะถุงลมโป่งพอง หญิงมีครรภ์ที่สูบบุหรี่มีโอกาสแท้งลูกมากขึ้นและมีเด็กที่คลอดออกมาจะมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ การสูบบุหรี่ยังเพิ่มโอกาสของอาการหัวใจวายและโรคมะเร็งประเภทอื่นๆ อีกด้วย ผู้สูบบุหรี่อาจดูแก่กว่าผิดปกติเนื่องจากควันบุหรี่จะเพิ่มรอยเหี่ยวย่นบนผิวหนัง เนื่องจากการสูบบุหรี่มีผลเพิ่มอัตราเมตาบอลิซึม ดังนั้นอาจส่งผลให้ผู้สูบมีน้ำหนักน้อยลง นิโคตินซึ่งเป็นสารกระตุ้นประสาทในบุหรี่นั้น มีผลเป็นสารเสพติด และลดการอยากอาหาร ผู้ที่เลิกการสูบบุหรี่ มักจะทดแทนอาการอยากบุหรี่ด้วยการกินขนม ซึ่งมีผลให้หนึ่งในสามของผู้ที่เลิกสูบบุหรี่และควมถี่จากสถิติพบว่า คนที่สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งปอดประมาณ 11-17 เปอร์เซ็นต์ การสูดสารพิษและสามารถก่อมะเร็งจากควันบุหรี่ เช่น เรดอนและเรเดียม-226 เชื่อว่าเป็นสาเหตุหลักของการเกิดมะเร็ง



บ้านเมือง

Ban Muang
Circulation: 850,000
Ad Rate: 900

Section: กีฬา/ภูมิภาค

วันที่: ศุกร์ 6 พฤศจิกายน 2558

ปีที่: 14

ฉบับที่: 4363

Col.Inch: 117.82 Ad Value: 106,038

หน้า: 15 (ล่าง)

PRValue (x3): 318,114

ศิลปิน: ชาว-ดำ

หัวข้อข่าว: มหาสารคามรวมมือ สสส.จับมือดึงนักศึกษาลีกบุรีเพื่อคนที่คุณรัก เพื่อสุขภาพผลอง...

นายโชคชัย เดชอมรธัญ ผู้ว่าราชการจังหวัดมหาสารคาม เปิดเผยว่า เนื่องจากในปี 2558 เป็นปีฉลองครบ 150 ปี อายากจะเชิญชวนผู้ที่สูบบุหรี่ให้รณรงค์เลิกบุหรี่เพื่อสุขภาพตนเอง เพื่อครอบครัวและเพื่อคนรอบข้างซึ่งเป็นแหล่งทำลายสุขภาพ และทำให้สิ้นเปลืองกับการซื้อบุหรี่เฉลี่ยซึ่งราคาบุหรี่ อยู่ในราคาตั้งแต่ 32 บาท ถึง 130 บาท ถ้าหากเลิกบุหรี่ได้ก็ปลอดภัยจากโรคปอด และคนรอบข้างก็ปลอดภัยไปด้วยและเมื่อเลิกบุหรี่ได้ก็ทำให้มีเงินเก็บ เพื่อ "ทุนกฎหมายบุหรี่ใหม่เพื่อคุณภาพชีวิตคนไทย" เพื่อสนับสนุน ร่าง พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบฉบับใหม่ โดยจำกัดอายุผู้สูบบุหรี่จากเดิม 18 ปี เป็น 20 ปี ควบคุมผลิตภัณฑ์บุหรี่ใหม่ๆ และการแบ่งขายเป็นหมวดส่วนร่วมสนับสนุนกฎหมายบุหรี่ฉบับใหม่ เพื่อป้องกันเยาวชนให้ห่างไกลจากพิษภัยของบุหรี่สร้างคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของคนไทย เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายเร่งด่วนของกระทรวงสาธารณสุขที่ได้ดำเนินการให้มีการแก้ไขปรับปรุงพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2535 และพระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ.2535 ที่ใช้มานานเป็นเวลา 23 ปี ให้ทันกับสถานการณ์ปัจจุบัน และครอบคลุมผลิตภัณฑ์ยาสูบรูปแบบใหม่ๆ โดยกฎหมายบุหรี่ฉบับใหม่ มีสาระสำคัญ เน้นการควบคุมการตลาด เช่น ห้ามทำการโฆษณาทั้งทางตรงและทางอ้อมในช่องทางต่างๆ ห้ามแสดงชื่อหรือเครื่องหมายทางการค้าของผลิตภัณฑ์ยาสูบ ในทุกสื่อไม่ว่าจะเป็น สื่อสิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต โทรทัศน์ หรือการประกวดการแข่งขัน

น.ส.อัญชุลี ประคำทอง พยาบาลประจำคลินิกสูดลาวดี ให้บริการคำปรึกษาและบำบัดอาการติดยาสูบ เปิดเผยว่า คลินิกสูดลาวดี โรงพยาบาลมหาสารคาม เปิดเผยว่า การเลิกสูบบุหรี่ไม่ยากอย่างที่คิด ขอเพียงมีความแน่วแน่ตั้งใจ ก็สามารถเลิกได้ด้วยตนเอง อาจจะฟังดูเป็นวิธีการที่ค่อนข้างยาก แต่ถ้าทำได้ด้วยตนเอง ผู้ที่เลิกได้จะรู้สึกภูมิใจและการเลิกสูบบุหรี่จะอยู่ติดตัวตลอดไป โอกาสที่จะกลับไปสูบบุหรี่จึงน้อยมาก ทั้งนี้หากเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ สามารถเข้ารับบริการเลิกบุหรี่กับสถานพยาบาลของกระทรวงสาธารณสุข ได้ทุกแห่งทั่วประเทศ ซึ่งยินดีให้การต้อนรับและยินดีให้การช่วยเหลือ เป็นกำลังใจให้ทุกคนสามารถเลิกสูบบุหรี่ มีสุขภาพที่ดีและสามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป ภาพคนสูบบุหรี่/ผู้สมัครใจเลิกบุหรี่รับฟังคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่ ภาพนายพลทวี กำลังทำงาน /รับฟังคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่ ซึ่งคลินิกสูดลาวดี โรงพยาบาลมหาสารคาม ปัจจุบันมีผู้สมัครใจรับบริการบำบัดอาการติดยาสูบ ต่อวันประมาณ 10-15 ราย หรือเฉลี่ยเดือนละ 40 ราย ผู้มารับบริการส่วนใหญ่เป็นชายอายุ 40-50 ปี และบางส่วนมาจากกรร่วมโครงการกับสถานศึกษา ส่งเยาวชนเข้ามาบำบัดร่วมด้วย ซึ่งจากที่ผ่านมาพบว่าผู้ที่สมัครใจเข้ามารับบริการ มีโอกาสที่จะเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จสูงเกิน 80

เปอร์เซ็นต์ ทั้งนี้เป็นเพราะกลุ่มดังกล่าวมีความตั้งใจมาก่อนแล้ว เจ้าหน้าที่เพียงตอกย้ำความตั้งใจ แนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร่วมกับการใช้น้ำยาช่วยเลิกสูบบุหรี่ ผู้ที่ติดยาสูบส่วนใหญ่จะเกิดอาการเคียดแค้นจากการใช้มือหยิบจับบุหรี่ขึ้นมกลูบในยามว่าง จึงต้องหากิจกรรมอื่นทำเพื่อลดความคิดหรือความรู้สึกอยากสูบบุหรี่ ซึ่งความเคียดแค้นส่วนใหญ่จะปรับตัวได้ภายในระยะ 2 สัปดาห์ ส่วนอาการหงุดหงิด นอนไม่หลับจะมีเล็กน้อยต่างกัน จึงแนะนำว่าควรทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ดื่มน้ำให้มาก หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนร่างกายและจิตใจเข้าสู่ระยะที่คลี่คลายประมาณ 1-2 เดือนจึงจะมีอาการปกติ

รศ.ดร.ประยุทธ์ ศรีวิไล รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนานวัตกรรมและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนานวัตกรรมและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กล่าว มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ได้ประกาศเจตนารมณ์

มหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่ และร้านยาปลอดบุหรี่ 100% พร้อมจัดกิจกรรมเดินรณรงค์และทำลายบุหรี่ให้หมดไป เมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม 2557 ที่ผ่านมา เพื่อเป็นการปกป้องสิทธิของผู้ไม่สูบบุหรี่ การสูบบุหรี่ในสถานที่ห้ามสูบ หรือสถานที่ปลอดบุหรี่ถือว่าเป็นความผิดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ.2535 เพื่อเป็นการดูแลผู้ที่ยังสูบบุหรี่ โดยกำหนดพื้นที่สูบบุหรี่ที่มีมาตรฐานในพื้นที่มหาวิทยาลัย เพื่อดูแลผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ และเพื่อเสริมสร้างความตระหนักถึงผลเสียของการสูบบุหรี่เครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรมเพื่อควบคุมยาสูบศึกษาฐานของเครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ ในการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหาสารคามสู่การเป็นมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่

น.พ.คิมพันธ์ ยงรัตนกิจ นพ.สสจ.มหาสารคาม เปิดเผยว่า ชายไทยป่วยเป็นโรคมะเร็งปอดเป็นอันดับ 2 ซึ่งบุหรี่เป็นตัวสำคัญ สูบเกิน 1 ของต่อวัน เสี่ยงเป็นโรคมะเร็งปอดที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 16 เท่า โดยเฉพาะมะเร็งปอดที่พบมากเป็นอันดับ 2 ในเพศชาย โดยพบว่าผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งปอด ร้อยละ 90 เกิดจากการสูบบุหรี่ มีผู้สูบบุหรี่เกินวันละ 1 ของ มีโอกาสเป็นมะเร็งปอดมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ถึง 16 เท่า ซึ่งความเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นสูงหลังอายุ 40 ปี ปอดเกิดจากการเจริญเติบโตของเซลล์ที่ผิดปกติอย่างรวดเร็ว และไม่สามารถควบคุมได้ ทำให้เกิดก้อนของเซลล์ที่ผิดปกติไปกดหลอดลมหรือลุกลามไปสู่อวัยวะอื่นๆ ปัญหาคือการหายใจ เช่น หายใจสั้น เล็บบริเวณหน้าอก ไอมีเลือด หอบ เหนื่อย หากพบว่าผู้ป่วยเป็นมะเร็งปอดก็จะทำการผ่าตัด ในกรณีก้อนไม่ใหญ่ก็จะฉายแสงร่วมกับการให้เคมีบำบัดเพื่อยับยั้งการลุกลาม

เอนก กรแจ่ม-สุระเชฐ์ สัจฉลักษณ์/มหาสารคาม