

แม่กลองรณรงค์บุหรีมวนเล็ก

แต่เรื่องใหญ่

6 เดือนพฤษภาคมและมิถุนายนของทุกปี ทุกจังหวัดและทุกภาคส่วน โดยเฉพาะหน่วยงานโดยตรงของรัฐคือ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด อำเภอ และตำบล จะทำการรณรงค์เรื่องของยาเสพติดและยาเสพติดที่ถูกต้องตามกฎหมายก็คือสุรากับบุหรีที่รัฐยังให้การสนับสนุนอยู่ เพราะเป็นรายได้ที่ดีของรัฐ เพราะรัฐสามารถจัดเก็บภาษีอากรแสตมป์ให้ล้าบุหรีได้ปีหนึ่งมากมายมหาศาล แต่รัฐก็ทุ่มงบประมาณอย่างมหาศาล รณรงค์ให้ประชาชนเลิกเสพสารเสพติดคือ เหล้าและบุหรี ประชาชนจึงมองว่าการที่รัฐอนุญาตให้มีการจำหน่ายสุราและบุหรีได้ถูกต้องตามกฎหมายนั้น เอื้ออำนวยผลประโยชน์ให้กับใคร พ่อค้าหรือประชาชน

นายแพทย์สุวัฒน์ กิตติ ตัลลกุล นายแพทย์สาธารณสุข จ.สมุทรสงคราม เปิดเผยว่า คนส่วนใหญ่สูบบุหรีเพราะสาเหตุ "เครียด" ดังโฆษณาชิ้นหนึ่งที่ว่า "จน เครียด กินเหล้า" การสูบบุหรีก็เช่นเดียวกัน หลักรใหญ่ๆ คือ ต้องการละลายความเครียดจนทำให้ติดกลายเป็นนิสัย ความเครียดนั้นทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น แต่หากมีความเครียดเกิดขึ้นอยู่แล้ว การสูบบุหรีก็ยังเป็นแนวทางที่จะยิ่งเสริมให้ความดันโลหิตเพิ่มมากขึ้นไปอีก และเป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพร่างกายด้วยประการทั้งปวง

สำนักงานสาธารณสุข จ.สมุทรสงคราม จึงร่วมกับสำนักงานป้องกันและคุ้มครองโรคที่ 4 จ.ราชบุรี ทำการรณรงค์และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนเลิกสูบบุหรี โดยจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรีและสิ่งเสพติดทั่วไป หัวข้อ "บุหรีมวนเล็ก แต่เรื่องใหญ่" ซึ่งนิยามคำนี้ได้มาจากคุณคม คำทับ นักหนังสือพิมพ์อาวุโสของค่ายสยามรัฐ ที่ทราบมาภายหลังว่าเสียชีวิตไปแล้ว และท่านเป็นครูอาจารย์ในงานเขียน

ของผมนคนหนึ่ง จึงขออนุญาตยืมคำนิยามนี้มาว่า "บุหรีมวนเล็ก แต่เรื่องใหญ่" มาใช้ สำหรับพิษภัยของบุหรีนั้นมีรายละเอียดดังนี้

บุหรีทำจากยาสูบซึ่งมีสารเคมีเป็นพิษร้าย นั่นคือ "นิโคติน" ที่ส่งผลกระทบต่อความดันโลหิต ยิ่งสูบบุหรีมากเท่าไร ปริมาณนิโคตินที่เข้าสู่ร่างกายก็มากขึ้นตามไปด้วย ภัยพิษในควันบุหรีทำให้เกิดหลอดเลือดแดงแข็ง และนิโคตินเป็นพิษต่อเซลล์เยื่อชั้นในของหลอดเลือด ทำให้ไขมัน

ที่อยู่ในเลือดไปเกาะที่ผนังหลอดเลือดได้ง่าย ทั้งควันบุหรียังทำให้เกิดเลือดเกาะกันมากขึ้น เกล็ดเลือดอายุสั้นลง เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น เลือดข้นขึ้น เลือดจับกันเป็นก้อนได้ง่าย เป็นสาเหตุทำให้เส้นเลือดแดงที่มีไขมันเกาะอยู่ชั้นในของหลอดเลือดหรือหลอดเลือดแดง

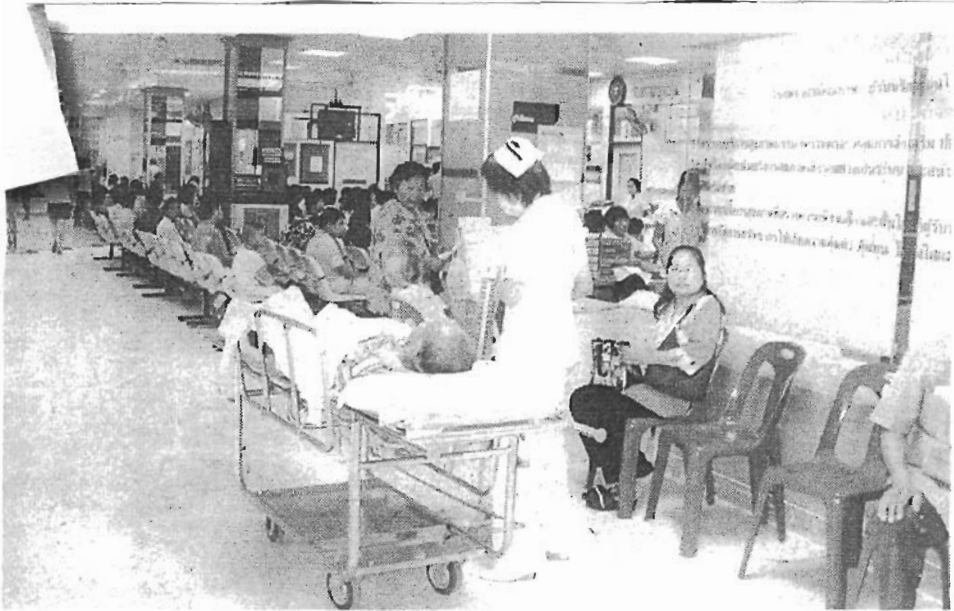
ที่ตีบอยู่แล้วเกิดการอุดตันได้ในทันทีทันใด ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย อาจเสียชีวิตทันทีทันใดได้

หลายคนเข้าใจว่าความดันโลหิตสูงนั้นเป็นภาวะที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุเท่านั้น ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว คนในวัยทำงาน วัยรุ่น หรือแม้แต่เด็ก ก็มีความดันโลหิตสูงได้ หากปล่อยให้ร่างกายมีความดันโลหิตสูงเป็นระยะเวลานาน ก็ยิ่งจะทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายถูกทำลายลงไปทุกขณะ และความดันโลหิตสูงถือเป็นตัวบ่งชี้สัญญาณการมาของโรคหลอดเลือด อาทิ เส้นเลือดในสมองแตก โรคหลอดเลือดหัวใจ หรือไตวาย เป็นต้น

ไม่ว่าคุณจะมีเชื้อชาติอะไร เพศ อายุเท่าใด คุณสามารถป้องกันความดันโลหิตสูงหรือการ

คนไทย ชีวีมา
อันดับ 5 ของโลก





เพื่อให้วันงดสูบบุหรี่โลกสอดคล้องกับประเด็นการรณรงค์ กรมควบคุมโรคจึงขอแจ้งคำขวัญขององค์การอนามัยโลกประจำปี 2554 “พิทักษ์สิทธิตามกฎหมาย มุ่งสู่สังคมไทยปลอดบุหรี่” ทั้งนี้ การดำเนินกิจกรรมควรให้ความสำคัญกับกรอบอนุสัญญาว่าด้วยการควบคุมยาสูบและแผนยุทธศาสตร์การควบคุมยาสูบแห่งชาติ พ.ศ.2553-2554 การเผยแพร่ความรู้เรื่องพิษภัยและผล

รักษาความดันโลหิตสูงโดยที่ไม่ต้องใช้ยา ด้วยวิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ หากอ้วนให้รีบลดน้ำหนัก ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เลือกอาหารที่มีเกลือต่ำ ลดปริมาณแอลกอฮอล์ให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม งดบุหรี่ จัดการเรื่องความเครียด รับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ลดอาหารเค็ม ลดอาหารมัน เพิ่มผักผลไม้ ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับยาที่ใช้อยู่ เพราะมียาบางตัวทำให้เกิดความดันโลหิตสูง การจะใช้ยาคุมกำเนิดต้องปรึกษาแพทย์ ที่สำคัญคือต้องงดบุหรี่

กระทบจากการสูบบุหรี่ อันตรายของการได้รับควันบุหรี่มือสอง และการพิทักษ์สิทธิของตนเองในการได้รับอากาศบริสุทธิ์ในสถานที่สาธารณะ รณรงค์ให้เด็ก เยาวชน และประชาชนมีค่านิยมที่ถูกต้องเกี่ยวกับบุหรี่ ให้เกิดการรับรู้และปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องได้อย่างถูกต้อง และความร่วมมือในการจัดสถานที่ราชการ รวมทั้งการจัดสภาพแวดล้อมให้เป็นเขตปลอดบุหรี่ถูกต้องตามกฎหมายด้วย.

สรารุณี ศรีธนานันท์ รายงาน