

## บุหรี่ ไม่สุบ ไม่ได้เฮอร์?

นำเสนอเมื่อ : 1 มิ.ย. 2553

เราเคยรู้จักกันมาก่อนหรือเปล่า แล้วคุณมาทำร้ายฉันทำไม



**“บุหรืตัวการร้ายทำลายสุขภาพทั้งตัวเองและคนใกล้ขีด”** ประโยคนี้ถือเป็นความจริงที่หลายคนรู้และยากที่จะปฏิเสธได้ว่ามันไม่จริง! แต่หาก!! หันกลับไปมองตัวเลขของผู้สูบบุหรี่ที่ปัจจุบันแล้ว กลับพบว่า อัตราการสูบบุหรี่ของคนทั่วโลกจะไม่ได้เกรงกลัวต่อพิษภัยของมันเลยแม้แต่น้อย...

**เพราะล่าสุดจากสถิติตัวเลขของผู้สูบบุหรี่ทั่วโลก มีจำนวนมากถึง 1,300 ล้านคน และในจำนวนนี้พบมีผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ไปแล้ว 500 ล้านคน ในส่วนของประเทศไทย**

ถึงแม้จะมีผลสำรวจออกมาว่าปัจจุบันคนไทยเกิดความตื่นตัวถึงภัยบุหรี่มากถึง 90% อีกทั้งที่มีมาตรการควบคุมยาสูบที่ค่อนข้างครบวงจร ตั้งแต่ การห้ามโฆษณา การพิมพ์คำเตือนเป็นรูป การขยายเขตคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ และการขึ้นภาษีเป็นระยะก็ตาม...แต่ันนั้นก็ไมช่วยให้คนไทยสูบบุหรี่น้อยลง เมื่อผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติบ่งบอกว่า ประเทศไทยยังติดอันดับที่ 5 ใน 10 ประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่มีผู้สูบบุหรี่มากที่สุด สูงถึง 10.8 ล้านคน โดยแบ่งเป็นเพศชาย 10.3 ล้านคน คิดเป็น 41.70% เพศหญิง 0.51 ล้านคน คิดเป็น 1.94 %

**เมื่อมีผู้สูบกก็ต้องมีผู้เสียชีวิต...**จากการสำรวจของมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่พบว่าบุหรืคร่าชีวิตคนไทยไปแล้วกว่าปีละ 42,000 คนคิดเป็น 115 คนต่อวัน เฉลี่ยชั่วโมงละ 4.7 คน โดยโรคยอดฮิตที่ทำให้คนเราตายเพราะบุหรื อันดับที่ 1 เป็นโรคถุงลมโป่งพอง รองลงมา โรคมะเร็งปอด โรคหัวใจและโรคหลอดเลือด และโรคมะเร็ง ตามลำดับ

เป็นที่แน่นอนว่ากลุ่มที่น่าเป็นห่วงคงจะเป็น **“เด็กและเยาวชนไทย”** ที่ง่ายต่อการตกเป็นเหยื่อ เพราะมีจำนวนสูงถึง 1,605,211 คนที่สูบบุหรี่ ที่สำคัญอายุของผู้ที่เริ่มสูบกก็ยิ่งลดลงจนน่าใจหาย เพราะมีอายุน้อยที่สุดเพียง 13 ปีเท่านั้น

ปัจจุบันไม่เพียงเยาวชนเท่านั้นที่น่าเป็นห่วงเท่านั้น **“ผู้หญิง”** ก็กลับกลายมาเป็นเป้าหมายสำคัญทางการตลาดของบริษัทบุหรื เนื่องจากในกลุ่มของผู้หญิงนั้นยังสามารถทำการตลาดให้ขยายไปได้กว้างขวางขวางในอนาคด ที่สำคัญได้มีการทำสำเร็จมาแล้วในประเทศไทยอยู่ สังเกตได้จากวัยรุ่นหญิงในยุโรปและอเมริกาที่สามารถสูบบุหรี่ได้อย่างเสรีจนกลายเป็นเรื่องธรรมดาของสังคมไปแล้ว จนปัจจุบันทำให้มีอัตราการสูบบุหรี่ที่สูงกว่าวัยรุ่นชาย อีกทั้งอัตราการสูบบุหรี่ของชายต่อหญิง เท่ากับ 1 : 1 ซึ่งถือเป็นเรื่องที่น่ากังวลเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของทุกฝ่ายในสังคมไทยจึงต้องร่วมมือกัน เพื่อไม่ให้หญิงไทยสูบบุหรี่มากขึ้นดังที่เกิดขึ้นกับประเทศอื่น ๆ

สำหรับในประเทศไทยเอง พบว่า ในแต่ละปี มีผู้หญิงเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ถึง 5,793 คน ซึ่งปัจจัยหลักที่เอื้อให้ผู้หญิงไทยหันมาทำรายรลองสูบบุหรี่นั้น มักมาจากอิทธิพลจากคนใกล้ขีด ซึ่งมาจากการที่มีเพื่อนสนิทสูบบุหรี่ ซึ่งส่งผลให้มีโอกาสสูบบุหรี่ถึง 18 เท่า อีกทั้งหากมีทัศนคติเชิงบวกต่อการสูบบุหรี่ที่เห็นวาจุดดี โทกเก ก็จะมีโอกาสสูบบุหรี่ 7 เท่า และที่สำคัญถ้าแม่สูบบุหรี่ก็จะทำให้ลูกมีโอกาสสูบบุหรี่ถึง 4 เท่าอีกด้วย!!!

**ไม่หมดเพียงเท่านั้น เมื่อเรื่องที่น่าตกใจ!!! คือแต่ละปีมีคนที่ไม่สูบบุหรี่หลายแสนคน** ต้องเสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากการได้รับควันบุหรืมือสอง เพราะผู้ที่ได้รับควันของยาสูบต่อเนื่อง มีโอกาสที่จะเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบสูงถึง 25 - 30 % ซึ่งควันมือสอง สามารถเกิดได้จาก 2 แหล่งด้วยกัน คือ ควันบุหรืที่ผู้สูบบุหรี่พ่นออกมา และควันที่ลอยจากตอนปลายมาวนบุหรื ทันทีที่บุหรืถูกจุดขึ้น ทำให้เกิดสารเคมีถึงกว่า 4,000 ชนิด เป็นสารพิษมากกว่า 250 ชนิดและกว่า 50 ชนิดเป็นสารพิษที่ทางการแพทย์ระบุว่าเป็นสารก่อมะเร็ง นับเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงอย่างมาก

**“ขอโทษค่ะเราเคยรู้จักกันมาก่อนหรือเปลวค่ะ” “แล้วคุณมาทำรายฉันทำไม”** ประโยคนี้คงเป็นประโยคที่ผู้ได้รับควันบุหรืมือสองพยายามเรียกร้องสิทธิ์ของตนเองกลับคืนมา

**แต่ทว่าหากยังคงปล่อยให้เป็นอย่างนี้ต่อไป คงต้องมีคนตกเป็นทาสและเสียชีวิตจากบุหรือีกหลายล้านคนเป็นแน่...**

แม้ผู้สูบบุหรี่หลายรายที่สูบกจนถึงขั้น **“ติด”** คิดอยากที่จะเลิก แต่ยั้ง **“เลิกไม่ได้”** **“นิโคติน”** ผสมอยู่ในวงการแพทย์นานาชาติถือว่าสารชนิดนี้เป็นสารเสพติดที่มีฤทธิ์สังการให้สมองเกิดการอยากสูบก หากได้รับนิโคตินเพิ่มขึ้ก็เท่ากับเป็นการรับสิ่งตกยาสูบอย่างรุนแรงเพิ่มขึ้น เพราะด้วยความสามารถเฉพาะตัวที่หาสารชนิดอื่นเทียบได้ยากของ **“เจ้าสารนิโคติน”** ที่สามารถเข้าสู่สมองได้อย่างรวดเร็วภายใน 7 วินาทีที่สูด-อูดเข้าไปในร่างกาย ซึ่งเร็วกว่าการคิดเยโรอินเขาเส้นเลือดเสียอีก, และเมื่อไรที่ได้รับสารนิโคตินเขาสูบกถึง 60 มิลลิกรัมในครั้งเดียว จะทำให้เสียชีวิตได้ในทันที ...แต่หากรับเขาสูบกเรื่อยๆ แบบสะสมมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งสูงตามมา

เมื่อเป็นเช่นนี้ หากมีผู้เลิกบุหรืจึงกลายมาเป็นทางเลือกของผู้ที่ต้องการเลิกอย่างจริงจัง ซึ่ง **“หมากฝรั่งเลิกบุหรื”** หรือ **“นิโคมายด์ 2”** ถือเป็นอีกทางเลือกสำหรับผู้ที่มีภาวะหายสารนิโคตินจากควันบุหรื โดยปริมาณนิโคตินที่ผสมอยู่ 2 มิลลิกรัม ถือว่าไม่มากและไม่ค่อยเกินไปสำหรับนักอุมควันทั่วไป เพราะสารนิโคตินที่แฝงอยู่ในหมากฝรั่งจะค่อยๆ ปลดปล่อยออกมาอย่างช้าๆ โดยใช้เวลาอยู่ในปากเราได้ถึง 40 นาที แต่ให้ใช้ได้ประมาณ 8-10 เม็ดต่อวัน เมื่อความต้องการบุหรืลดลง ควรลดจำนวนนิโคมายด์ในแต่ละวันลงตามลำดับ เพราะจากผลวิจัยพบว่า ใช้เวลา เพียง 21 วันเท่านั้นก็บอกรมืออำลาบุหรืได้เลย ส่วนในรายที่ติดมาถูก อาจใช้เวลาถึง 3 เดือน แต่ทว่าหลังจาก 3 เดือนแล้วยังมีความต้องการนิโคตินอยู่ ยังสามารถใช้นิโคมายด์ 2 ต่อได้เพื่อป้องกันกลับไปสูบบุหรี่ แต่ควรใช้จำนวน 1 เม็ดต่อวันถือว่าเหมาะสมที่สุด และเพื่อการใช้นิโคมายด์ 2 ให้เกิดผล ผู้สูบกควรหยุดการสูบบุหรี่ รวมทั้งงดดื่มเครื่องดื่มที่มีฤทธิ์เป็นกรด อย่างกาแฟ น้ำผลไม้ น้ำอัดลม 15 นาทีก่อนเคี้ยวหมากฝรั่ง

**และล่าสุดมีการค้นพบ “สมุนไพรมะนาวหอมอ่อน” หรือ “สมุนไพรมะนาวดอกขาว”** ที่สามารถช่วยให้ผู้อยากเลิกบุหรืเลิกได้ผลเกินคาด ไม่มีอาการข้างเคียง แกรมลดเครียด ลดกาชในลมหายใจได้ ด้วย 2 วิธี คือ

1.ยาเคี้ยว ที่ใช้หม้อดิน โดยใช้สมุนไพรมะนาวหอมอ่อนที่มีดอกลักษณะดอกตูม 1 ส่วนต่อหน้า 3 ส่วน และเคี้ยวให้เหลือ 1 ส่วน ก่อนดื่มเมื่อมีอาการอยากบุหรื

2.ชา ชงกับน้ำร้อน ดื่มหลังอาหาร 3 มื้อ ซึ่งวิธีเหล่านี้จึงเป็นทางเลือกให้กับผู้ที่ต้องการเลิกบุหรืด้วยการใช้ยาสมุนไพรมะนาว และสามารถลดจำนวนผู้สูบบุหรี่ในประเทศไทยได้

นี่คงจะมีส่วนช่วยให้ **“อัตราการสูบบุหรี่”** ลดลงได้บ้าง แต่ทั้งนี้หัวใจหลักที่จะทำให้ **“บุหรื”** ลดลงอย่างถาวรได้นั้นคงต้องพึ่ง **“จิตใจที่เข้มแข็ง”** ของผู้สูบบุหรี่ด้วย เพราะหากวันนี้ **“ผู้สูบก”** ยังคงสูบกเป็นปกติอยู่ นอกจากตัวเองแล้วคนที่อยู่รอบข้างยังได้รับควันบุหรืมือสองคงต้องจบชีวิตลงเพราะโรคร้ายอย่าง **“มะเร็ง”** เป็นแน่...

