

บุหรี ...พิษภัยร้ายกับวัยรุ่น

ภญ.อารยา ศรีไพโรจน์

หลายท่านคงทราบดีว่าบุหรีตัวจิ๋ว ราคาก็แสนแพง จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าคนไทยเสียค่าใช้จ่ายในการสูบบุหรีเฉลี่ยต่อคน วันละ 11 บาท เท่ากับว่า คนไทยเสียค่าใช้จ่ายในการซื้อบุหรีเป็นจำนวน 118.8 ล้านบาทต่อวัน และ 1 ปี ต้องเสียค่าบุหรีถึง 43,362 ล้านบาท แถมในบางรายยังต้องเสียค่ารักษาพยาบาลเฉพาะ 3 โรคหลัก (โรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็งปอด และโรคหัวใจและโรคหลอดเลือด) กว่า 46,000 ล้านบาทต่อปี

ปัจจุบันพบว่าเยาวชนที่สูบบุหรีอายุน้อยที่สุดเพียง 13 ปี และจากผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติบ่งบอกว่า ประเทศไทยยังติดอันดับที่ 5 ใน 10 ประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ที่มีผู้สูบบุหรีมากที่สุด สูงถึง 10.8 ล้านคน โดยแบ่งเป็นเพศชาย 10.3 ล้านคน คิดเป็น 41.70% เพศหญิง 0.51 ล้านคน คิดเป็น 1.94 %

บุหรีมีสารพิษมากมายใน 1 มวน เมื่อเกิดการเผาไหม้จะทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า 4,000 ชนิด และยังมีกว่า 60 ชนิดที่เป็นสารก่อมะเร็ง ไม่ว่าจะเป็น **ทาร์** สารเคมีที่จะจับตัวอยู่ที่ปอดทำให้หลอดลมไม่สามารถทำงานได้ปกติ **คาร์บอนมอนนอกไซด์** เป็นก๊าซชนิดเดียวที่พ่นออกมาจากท่อไอเสีย ผู้ที่ได้รับสารนี้ร้อยละ 10-15 จะทำให้หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ **ไฮโดรเจนไดออกไซด์** เป็นก๊าซที่ก่อให้เกิดการไอ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง **ไนโตรเจนไดออกไซด์** เป็นสาเหตุของโรคถุงลมโป่งพอง และ**สารไซยาไนด์**ที่ปกติจะพบในยาเบื่อหนู แต่ก็พบสารนี้ในบุหรีด้วย

ภัยร้ายจากบุหรีมากมาย แต่ทำไมวัยรุ่นบางคนยังชอบที่จะสูบบุหรีกัน สูบบุหรีส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ลองมาเรียนรู้กันค่ะ

ผลกระทบทางร่างกาย	ผลกระทบทางจิตใจและพฤติกรรม	ผลกระทบทางสังคม
กลืนปาก และลมหายใจเหม็น ต่อมรับรสทำงานลดลงอยาก อาหารลดลง น้ำหนักลด ร่างกาย ซูบผอม ริมฝีปากดำ แสบตา น้ำตาไหล หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น	มีบุคลิกแปรปรวน หงุดหงิดง่าย กระวน กระวาย ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ก้าวร้าว และมีภาวะซึมเศร้า ในวัยรุ่นบางคนมี ผลทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางจิตได้	ทำให้การสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น บกพร่อง ไม่มีเพื่อน แยกตัว ไม่เข้า สังคม และเป็นที่ยรังเกียจของบุคคลใน สังคม เนื่องจากการสูบบุหรีมีผลเสีย ต่อสุขภาพและจิตใจของบุคคลที่อยู่ ใกล้เคียงร่วมด้วย อีกทั้งยังเป็นการ สิ้นเปลืองเงินและเวลาในการแสวงหา บุหรีมาสูบอีกด้วย
เมื่อสูบนาน มีผลต่อ ความสามารถในการคิด การจำ การรับรู้ที่แปรปรวน หลอด เลือดแข็งและเปราะง่าย หลอด		

เลือดใหญ่บริเวณช่องท้องโป่งพอง หลอดลมอักเสบเรื้อรัง จนกลายเป็นโรคถุงลมโป่งพอง โรคปอดเรื้อรัง และมะเร็งของกล่องเสียง หลอดอาหารและปอด		
สมรรถภาพทางเพศเสื่อมจากการอุดตันของเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงเส้นประสาทที่ควบคุมการแข็งตัวของอวัยวะเพศ จำนวนอสุจิลดลง และอสุจิมีการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติ จึงส่งผลให้เป็นหมันได้		

สำหรับขั้นตอนในการให้คำปรึกษาช่วยเลิกบุหรี่ดำเนินการโดยจะมีการประเมินภาวะการติดบุหรี่เป็นขั้นตอนแรก เป็นการประเมินจากปัจจัยที่ทำให้คนติดบุหรี่ ได้แก่

1. ด้านร่างกายหรือการติดนิโคติน ซึ่งจะได้จากการประเมิน โดยการใช้แบบประเมินการติดนิโคติน
2. ด้านสังคมหรือความเคยชิน เช่น สูบบุหรี่หลังกินข้าว ตื่นเช้าแล้วสูบบุหรี่ สูบบุหรี่เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่
3. ด้านจิตใจ เช่น สูบบุหรี่เมื่อกังวลใจ เครียด เบื่อ เพราะเชื่อว่าการสูบบุหรี่จะช่วยแก้ปัญหาด้านจิตใจได้

ปัจจัยเสี่ยงในการกระตุ้นให้วัยรุ่นยังคงสูบบุหรี่และแนวทางแก้ไข สรุปได้ตามตาราง

ปัจจัยเสี่ยง	แนวทางแก้ไข
อาการถอนนิโคติน เช่น หงุดหงิด โกรธง่าย เวียนศีรษะ ไม่มีสมาธิ ใจสั่น	ใช้ยาช่วยเลิกยาสูบ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ผลไม้รสเปรี้ยว
ความเครียด จากชีวิตประจำวัน	รู้จักปล่อยวาง ผึกจิต ไม่จริงจังกับชีวิตจนเกินไป ผึกมองปัญหาต่างๆ ในมุมบวก
ความเครียดจากการทำงาน	ทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด หากยังถูกตำหนิก็รับฟังแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข มองสิ่งต่างๆ รวมทั้งคำตำหนิในมุมบวก

คนใกล้ชิดหรือกลุ่มเพื่อนเสพยาสูบ	หลีกเลี่ยงชั่วคราวให้ไกลจากกลุ่มผู้ที่เสพยาสูบ โดยเฉพาะใน 2-3 สัปดาห์แรก รู้จักปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ดีแก่ตน
พฤติกรรมความเคยชินและสถานที่ที่เคยเสพเป็นประจำ เช่น ที่โต๊ะอาหาร หลังอาหารแต่ละมื้อ ในห้องน้ำ เป็นต้น	เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากเดิม สร้างพฤติกรรมใหม่ที่ไม่สุ่มเสี่ยง เช่น หลีกเลี่ยงการนั่งที่โต๊ะอาหารนานๆ จัดห้องทำงานหรือห้องนอนให้ดูแปลกตามจากเดิม ย้ายเฟอร์นิเจอร์ไปตามมุมใหม่ๆ ติดโปสเตอร์เตือนสติไว้ตามพื้นที่สุ่มเสี่ยง
อุปกรณ์การเสพ เช่น ที่เขี่ยบุหรี่ ไฟแช็ค	กำจัดอุปกรณ์ทั้งหมดในการเสพยาสูบโดยไม่ต้องเสียดาย จำไว้ว่าอุปกรณ์เหล่านี้เป็นเครื่องมือการคร่าชีวิตตนเองทั้งสิ้น
การเที่ยวกลางคืน	เลิกพฤติกรรมนี้ อย่างน้อยชั่วคราว 1-2 เดือน หาพฤติกรรมอื่นๆ ที่สร้างสรรค์มาทดแทน เช่น การออกกำลังกาย ไปฟิตเนส เต้นแอโรบิค ฝึกนั่งสมาธิ ปลูกต้นไม้ ดูหนัง ทำกิจกรรมเพื่อชุมชน เป็นต้น
การดื่มสุรา	เลิกพฤติกรรมนี้ กล้าปฏิเสธ รู้จักทดแทนด้วยพฤติกรรมสร้างสรรค์อื่นๆ เช่น การออกกำลังกาย ไปฟิตเนส เต้นแอโรบิค ฝึกนั่งสมาธิ ปลูกต้นไม้ ดูหนัง ทำกิจกรรมเพื่อชุมชน เป็นต้น หรืออาจทดแทนสุราด้วยเครื่องดื่มที่ไม่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์เช่น โคล่า โซดา

เมื่อมีการประเมินในขั้นตอนแรกแล้ว ในลำดับต่อไปเป็นขั้นตอนที่สอง คือ การช่วยวางแผนในการเลิกบุหรี่ และแนะนำทักษะในการจัดการกับปัญหาขณะเลิกบุหรี่ และขั้นตอนสุดท้ายคือ การให้กำลังใจ โดยจะมีการติดตามผลระหว่างการเลิกบุหรี่ด้วย

สรุปการช่วยให้วัยรุ่นที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี เลิกบุหรี่ ต้องเน้นการให้คำปรึกษา พฤติกรรมบำบัด และการบำบัดทางจิตสังคมอย่างเข้มข้น สร้างความตระหนักและให้ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ อาจพิจารณาให้ยาช่วยเลิกบุหรี่ เช่น นิโคตินทดแทน หรือ Bupropion SR ได้

“หากท่านต้องการเลิกบุหรี่ โทรปรึกษาได้ที่ Quitline 1600”

เอกสารอ้างอิง

1. Mootie. “บุหรี่” ภัยร้ายทำลายสุขภาพ. [บทความ]. 2552. [เข้าถึงเมื่อ 7 มีนาคม 2562]. [เข้าถึงได้จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/21717-1>].
2. ฉันทนา แรงสิงห์. การดูแลวัยรุ่นที่สูบบุหรี่: บทบาทที่ท้าทายของพยาบาล. วารสารพยาบาลทหารบก. 2556; 2: 17-24.
3. สุกฎาร์ตน์ สุธีพรวิโรจน์. เกสัชกรร้านยาพาเลิกบุหรี่. [บทความ]. 2561. [เข้าถึงเมื่อ 11 มีนาคม 2562]. [เข้าถึงได้จาก <https://quitsmokingnow.in.th>].

4. แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับการบำบัดรักษาโรคติดเชื้อในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2552 สำหรับแพทย์และบุคลากรวิชาชีพสุขภาพ.
5. สุตศาสตร์ รุ่งเรืองหิรัญญา และ สุรจิต สุนทรธรรม. แนวทางเวชปฏิบัติอิงหลักฐานการบำบัดโรคหายาสูบในประเทศไทย ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2555.