น่ารู้ วันงดสูบบุหรี่โลก 31 พ.ค.

นำเสนอเมื่อ : 28 พ.ค. 2552

วันงดสูบบุหรี่โลก

จำนวนผู้อ่าน : 5527

เริ่มมีการจัดงานวันงดสูบบุหรี่โลกในวันที่ 31 พฤษภาคม ค.ศ.1988 โดยองค์การอนามัยโลก
เนื่องจากเล็งเห็นอันตรายของบุหรี่ต่อสุขภาพ ของผู้สูบบุหรี่และผู้ไม่สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่
การจัดงานวันงดสูบบุหรี่โลกก็เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูบบุหรี่เลิกสูบ และให้รัฐบาลชุมชนและประชากรโลก
ตระหนักถึงความสำคัญและเข้าร่วมกิจกรรม

การสูบบุหรี่หรือได้รับควันบุหรี่เป็นประจำเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง
และโรคระบบทางเดินหายใจอื่น ๆ นอกจากนี้ยังส่งผลทำให้มีโอกาสเกิดโรคบางโรคมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับควันบุหรี่ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด
โรคหลอดเลือดสมอง และโรคอื่น ๆ อีกหลายโรค บุหรี่ยังทำให้เสียทรัพย์โดยไม่จำเป็นอีกด้วย

องค์การอนามัยโลกระบุชัดเจนว่า การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของการป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควรที่สามารถป้องกันได้ และกำหนดให้ วันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปีเป็นวันงดสูบบุหรี่โลก (World No Tobacco Day) มีการกำหนดคำขวัญในการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ในแต่ละปี

มะเร็งในปอด
เมื่อต้นเดือนเมษายน พ.ศ.2548 นาย ปีเตอร์ เจนนิ่งส์ (Mr. Peter Jennings) นักข่าว ABC พบว่า เป็นมะเร็งที่ปอด สถาบัน American Cancer Society (ACS)
ได้พยากรณ์ว่า ประชากรอเมริกามากกว่า 172,000 คน เป็นมะเร็งปอด ซึ่ง 60% ของประชากรที่เป็นมะเร็งปอดจะเสียชีวิตภายใน 1 ปี 70-80% จะเสียชีวิตภายใน 2 ปี
และจากสถิติพบผู้ป่วยจะเสียชีวิตจากมะเร็งปอดมากกว่ามะเร็งลำไส้, มะเร็งเต้านมและมะเร็งต่อมลูกหมาก

Mr. Peter Mazzon ผู้อำนวยการร่วมของโครงการมะเร็งปอดแห่ง Cleveland Clinic
ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการวิจัยและรักษาของมะเร็งปอดไว้ว่า มะเร็งปอดเป็นมะเร็งที่ยากในการวินิจฉัยในระยะแรก
เพราะมะเร็งปอดในระยะแรกนั้นผู้ป่วยจะไม่มีอาการแสดง เช่น ไม่มีอาการไอ ไม่เจ็บหน้าอกหรือหายใจลำบากแต่อย่างใด
แต่ถ้าผู้ป่วยมาด้วยอาการดังกล่าวข้างต้นมักจะเป็นมะเร็งปอดในระยะหลังเสียแล้ว

ความเป็นมา

อะไรที่เป็นอาการแสดงของมะเร็งปอดในระยะแรก

ผู้ป่วยที่มาพบแพทย์นั้นไม่ใช่อาการที่บ่งบอกว่าเป็นมะเร็งปอด บางคนมาหาแพทย์จากการอาการไอเพราะสูบบุหรี่
ถุงลมโป่งพองหรือจากการเป็นหวัดเรื้อรัง ผู้ป่วยบางคนพบโดยบังเอิญจากการเอกซเรย์ปอดธรรมดาหรือจากการเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ที่ปอด
พบว่าผู้ป่วย 9 ใน 10 คน ที่เป็นมะเร็งปอดนั้นสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่
ดังนั้นการวินิจฉัยเพื่อหามะเร็งปอดควรทำโดยนำบุคคลที่ยังไม่มีอาการใดๆ
แต่มีประวัติสูบบุหรี่หรือบุคคลที่มีภาวะเสี่ยงในการเกิดมะเร็งปอด มาตรวจเอกซเรย์ปอดธรรมดา ตรวจเสมหะ หรือทำเอกซเรย์คอมพิวเตอร์
ซึ่งในปัจจุบันยังไม่มีการวินิจฉัยเพื่อป้องกันและลดอัตราการเสียชีวิตของมะเร็งปอด ขณะนี้ศูนย์มะเร็งแห่งชาติ (The National Cancer Institute) ได้ทำการวิจัยโดยใช้เอกซเรย์ปอดธรรมดาและเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ ในจำนวนคน 5,000 คน
และดูผลของการวินิจฉัยทั้งสองกลุ่มว่ามีความแตกต่างกันอย่างไรซึ่งใช้เวลาในการวิจัยถึงปี พ.ศ. 2552

ผู้ป่วยจะมีอายุยืนนานเท่าใดหลังจากตรวจพบว่าเป็นมะเร็งปอด
อัตราการอยู่รอดของผู้ป่วยมะเร็งปอดขึ้นอยู่กับระยะของโรค ส่วนมากจะพบผู้ป่วยในระยะท้ายทำให้อัตราการเสียชีวิตจึงสูงซึ่งผู้ป่วยจะมีชีวิตอยู่รอดราว 15% ในระยะ 5 ปี และ 1 ใน 8 คน จะมีชีวิตอยู่รอดมากกว่า 5 ปี มะเร็งในระยะท้ายมักจะกระจายไปที่สมอง กระดูกทำให้มีชีวิตอยู่ได้ประมาณ 12-18 เดือนและมีประมาณ1-2% ที่มีชีวิตอยู่รอดหลัง 5 ปีไปแล้วว่ะ

การรักษามะเร็งปอด
การรักษาโดยการผ่าตัดเอาก้อนเนื้องอกออกนั้นเป็นวิธีการรักษาที่ดีที่สุดในการรักษามะเร็งปอด ส่วนการให้ยาเคมีบำบัด การฉายแสงมีประโยชน์ในบางสถานะของโรค มะเร็งปอดยากในการรักษาด้วยสาเหตุ 2 ประการคือ
1. เป็นในระยะที่มะเร็งกระจายไปที่ตอมน้ำเหลืองหรือที่อวัยวะอื่นๆ แล้ว
2. เพราะผู้ป่วยสูบบุหรี่มานาน มีถุงลมโป่งพอง ทำให้ผู้ป่วยผ่าตัดไม่ได้และอาจไม่เหมาะที่จะได้รับการผ่าตัด

มีวิวัฒนาการอะไรในการป้องกันมะเร็งปอด
วิวัฒนาการในการป้องกัน วินิจฉัย และรักษาในระยะเวลา 1-2 ปี ยังไม่มีวิธีการใดที่จะนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้
การป้องกันที่ง่ายที่สุดคือ การไม่สูบบุหรี่และรณรงค์ให้ประชาชนงดสูบบุหรี่ ส่วนการตรวจโดยการคนหาลักษณะของยีน
หาโปรตีนที่ผิดปกติในเลือดของผู้ป่วยมะเร็งปอดอาจจะวินิจฉัยหามะเร็งปอดระยะแรกได้ ที่ Cleveland Clinic
กำลังศึกษาวิจัยสิ่งผิดปกติจากลมหายใจของผู้ป่วยโดยดูลักษณะ รูปแบบสารเคมีจากลมหายใจ
ถ้าสำเร็จก็จะเป็นการวินิจฉัยที่ง่ายและอาจเป็นวิธีที่ดีในการตรวจมะเร็งปอดอีกด้วย

มีวิวัฒนาการอะไรใหม่ๆ บ้างในปัจจุบันที่สามารถรักษามะเร็งปอดได้
โดยทั่วไปการให้ยาเคมีบำบัดนั้นเพื่อต้องการฆ่าเซลล์มะเร็งแต่มันก็ทำลายเซลล์ธรรมดาด้วยเช่นกัน ความหวังที่จะให้ยา (target therapy) เพื่อฆ่าเฉพาะเซลล์มะเร็งอย่างเดียวโดยไม่มีผลทำลายเซลล์ปกติก็ได้ผลเป็นที่น่าพอใจในระดับหนึ่ง
นักวิจัยบางกลุ่มกำลังศึกษาถึงวิธีการใช้ยาเคมีบำบัดโดยเคลือบกับอนุภาคเล็กๆ
ขนาดเล็กมากใกล้เคียงกับขนาดเม็ดเลือดและจะนำยาเคมีบำบัดนี้มาใช้ในการรักษาเพื่อฆ่าเซลล์มะเร็งโดยตรง
จากข้อมูลที่กล่าวมาข้างต้นนั้นยังต้องใช้เวลาในการศึกษาวิจัย เพื่อนำมาพัฒนาในการรักษามะเร็ง
แต่วิธีที่ง่ายที่สุดและได้ผลในการป้องกันมะเร็งปอดคือ การไม่สูบบุหรี่ มันเป็นความจริงที่ทุกๆ คนทราบดี[ถาม-ตอบวันงดสูบบุหรี่โลก]

บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ทั้งต่อผู้สูบเอง และผู้ที่อยู่ใกล้ชิดที่สูดหายใจเอาอากาศที่มีควันบุหรี่เข้าไป
เพราะควันบุหรี่ประกอบด้วยสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งสิ้น เช่น คาร์บอนมอนอกไซด์ นิโคติน ทาร์ เป็นต้น จากการสำรวจพบว่า
ผู้ที่เป็นมะเร็งปอดนั้น ร้อยละ 90 เป็นผลเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ และถ้าสูบเกินวันละ 1 ซอง จะมีโอกาสเป็นมะเร็งปอดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบถึง 5-20 เท่า นอกจากนี้ ผู้ที่ป่วยด้วยโรคหลอดลมอักเสบร้อยละ 80 และโรคหัวใจร้อยละ 50 ก็มีผลมาจากการสูบบุหรี่เช่นเดียวกัน

กฎหมายคุ้มครองสุขภาพประชาชนเรื่องบุหรี่
ทั้ง 2 ฉบับ ได้แก่
1. พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ.2535
มีสาระสำคัญคือ การประกาศเขตปลอดบุหรี่ โดยแบ่งเขตปลอดบุหรี่ออกเป็น 4 กลุ่มคือ
- เขตปลอดบุหรี่อย่างแท้จริง เช่น รถยนต์โดยสารประจำทางทั้งที่ปรับอากาศและไม่ปรับอากาศ แท็กซี่ ตู้รถไฟปรับอากาศ ห้องชมมหรสพ
- เขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด เช่น โรงเรียน ห้องสมุด ยกเว้น ห้องส่วนตัว
- เขตปลอดบุหรี่เกือบทั้งหมด เช่น สถานพยาบาล ศูนย์การค้า สถานที่ราชการ และรัฐวิสาหกิจ หากจะสูบก็ให้สูบเฉพาะเขตสูบบุหรี่
- เขตปลอดบุหรี่อย่างน้อยครึ่งหนึ่งของพื้นที่นั้นๆ เช่น ตู้รถไฟโดยสารทั่วไป(ไม่ปรับอากาศ) และร้านขายอาหารทั่วๆ ไป เฉพาะบริเวณที่มีระบบปรับอากาศ แต่ต้องจัดเขตสูบบุหรี่ไม่ให้เกินครึ่งหนึ่งของพื้นที่ทั้งหมด

2. พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ
มีสาระสำคัญคือการห้ามขายบุหรี่ให้เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี หากฝ่าฝืนมีโทษจำคุก 1 เดือน หรือปรับไม่เกิน 2,000 บาท ห้ามขายสินค้าอื่นและแถมบุหรี่ให้ หรือขายบุหรี่แล้วแถมสินค้าอื่นๆ และห้ามการโฆษณาทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม การรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ มิใช่จะกระทำแค่วันเดียว แต่ต้องทำอย่าง ต่อเนื่อง เพื่อสุขภาพและอนามัยที่ดีแก่ตนเองและผู้ใกล้ชิด