บุหรี่ "ไม่สูบ" ไม่ได้เหรอ?

นำเสนอเมื่อ : 1 มิ.ย. 2553

เราเคยรู้จักกันมาก่อนหรือเปล่า แล้วคุณมาทำร้ายฉันทำไม

"บุหรี่ตัวการร้ายทำลายสุภาพทั้งตัวเองและคนใกล้ชิด"
ประโยคนี้ถือเป็นความจริงที่หลายคนรู้และยากที่จะปฏิเสธได้ว่ามันไม่จริง! แต่หาก!!
หันกลับไปมองดูตัวเลขของผู้สูบบุหรี่ปัจจุบันแล้ว กลับพบว่า
อัตราการสูบบุหรี่ของคนทั้งโลกดูจะไม่ได้เกรงกลัวต่อพิษภัยของมันเลยแม้แต่น้อย...

เพราะล่าสุดจากสถิติตัวเลขของผู้สูบบุหรี่ทั่วโลก มีจำนวนมากถึง 1,300 ล้านคน
และในจำนวนนี้พบมีผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ไปแล้ว 500 ล้านคน ในส่วนของประเทศไทย

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

เมื่อมีผู้สูบก็ต้องมีผู้เสียชีวิต...จากการสำรวจของมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่พบว่าบุหรี่คร่าชีวิตคนไทยไปแล้วกว่าปีละ 42,000 คนคิดเป็น 115 คนต่อวัน เฉลี่ยชั่วโมงละ 4.7 คน โดยโรคยอดฮิตที่ทำให้คนเราตายเพราะบุหรี่
อันดับที่ 1 เป็นโรคถุงลมโป่งพอง รองลงมา โรคมะเร็งปอด โรคหัวใจและโรคหลอดเลือด และโรคมะเร็ง ตามลำดับ

เป็นที่แน่นอนว่ากลุ่มที่น่าเป็นห่วงคงจะเป็น "เด็กและเยาชนไทย" ที่ง่ายต่อการตกเป็นเหยื่อ
เพราะมีจำนวนสูงถึง 1,605,211 คนที่สูบบุหรี่ ที่สำคัญอายุของผู้ที่เริ่มสูบก็ยิ่งลดลงจนน่าใจหาย
เพราะมีอายุน้อยที่สุดเพียง 13 ปีเท่านั้น

ปัจจุบันไม่เพียงเยาวชนเท่านั้นที่น่าเป็นห่วงเท่านั้น "ผู้หญิง"
ก็กลับกลายมาเป็นเป้าหมายสำคัญทางการตลาดของบริษัทบุหรี่
เนื่องจากในกลุ่มของผู้หญิงนั้นยังสามารถทำการตลาดให้ขยายไปได้อีกอย่างกว้างขวางในอนาคต
ที่สำคัญได้มีการทำสำเร็จมาแล้วในประเทศใหญ่ๆ
สังเกตได้จากวัยรุ่นหญิงในยุโรปและอเมริกาที่สามารถสูบบุหรี่ได้อย่างเสรีจนกลายเป็นเรื่องธรรมดาของสังคมไปแล้ว จนปัจจุบันทำให้มีอัตราการสูบบุหรี่ที่สูงกว่าวัยรุ่นชาย อีกทั้งอัตราการสูบบุหรี่ของชายต่อหญิง เท่ากับ 1 : 1
ซึ่งถือเป็นเรื่องที่กังวลเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของทุกฝ่ายในสังคมไทยจึงต้องร่วมมือกัน
เพื่อไม่ให้หญิงไทยสูบบุหรี่มากขึ้นดังที่เกิดขึ้นกับประเทศอื่น ๆ

สำหรับในประเทศไทยเอง พบว่า ในแต่ละปี มีผู้หญิงเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ถึง 5,793 คน
ซึ่งปัจจัยหลักที่เอื้อให้ผู้หญิงไทยหันมาทำรายริลองสูบบุหรี่นั้น มักมาจากอิทธิพลจากคนใกล้ชิด
ซึ่งมาจากการที่มีเพื่อนสนิทสูบบุหรี่ ซึ่งส่งผลให้มีโอกาสสูบบุหรี่ถึง 18 เท่า

อีกทั้งหากมีทัศนคติเชิงบวกต่อการสูบบุหรี่ที่เห็นว่าดูดี โก้เก๋ ก็จะมีโอกาสสูบบุหรี่ 7 เท่า
และที่สำคัญถ้าแม่สูบบุหรี่ก็จะทำให้ลูกมีโอกาสสูบบุหรี่ถึง 4 เท่าอีกด้วย!!!

ไม่หมดเพียงเท่านี้ เมื่อเรื่องที่น่าตกใจ!!! คือแต่ละปีมีคนที่ไม่สูบบุหรี่หลายแสนคน
ต้องเสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากการได้รับควันบุหรี่มือสอง เพราะผู้ที่ได้รับควันอย่างต่อเนื่อง
มีโอกาสที่จะเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบสูงถึง 25 – 30 % ซึ่งควันมือสอง สามารถเกิดได้จาก 2 แหล่งด้วยกัน คือ
ควันบุหรี่ที่ผู้สูบบุหรี่พ่นออกมา และควันที่ลอยจากตอนปลายมวนบุหรี่ ทันทีที่บุหรี่ถูกจุดขึ้น
ทำให้เกิดสารเคมีถึงกว่า 4,000 ชนิด เป็นสารพิษมากกว่า 250 ชนิดและกว่า 50
ชนิดเป็นสารพิษที่วงการแพทย์ระบุว่าเป็นสารก่อมะเร็ง นับเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงอย่างมาก

“ขอโทษค่ะเราเคยรู้จักกันมาก่อนหรือเปล่าค่ะ” “แล้วคุณมาทำร้ายฉันทำไม”
ประโยคนี้คงเป็นประโยคที่ผู้ได้รับควันบุหรี่มือสองพยายามเรียกร้องสิทธิ์ของตนเองกลับคืนมา

แต่ทว่าหากยังคงปล่อยให้เป็นเช่นนี้ต่อไป
คงต้องมีคนตกเป็นทาสและเสียชีวิตจากบุหรี่อีกหลายล้านคนเป็นแน่...

แม้ผู้สูบบุหรี่หลายรายที่สูบจนถึงขั้น “ติด” คิดอยากที่จะเลิก แต่ยัง “เลิกไม่ได้” “นิโคติน” ผสมอยู่
ซึ่งในวงการแพทย์นานาชาติถือว่าสารชนิดนี้เป็นสารเสพติดที่มีฤทธิ์สั่งการให้สมองเกิดอาการอยากสูบ
หากได้รับนิโคตินเพิ่มขึ้นๆ ก็เท่ากับเป็นการรับสิ่งตอกย้ำเข้าสู่ร่างกายอย่างร้ายแรงเพิ่มขึ้น
เพราะด้วยความสามารถเฉพาะตัวที่หาสารชนิดอื่นเทียบได้ยากของ “เจ้าสารนิโคติน”
ที่สามารถเข้าสู่สมองได้อย่างรวดเร็วภายใน 7 วินาทีที่สูด-อัดเข้าไปในร่างกาย
ซึ่งเร็วกว่าการฉีดเฮโรอีนเข้าเส้นเลือดเสียอีก และเมื่อไหร่ที่ได้รับสารนิโคตินเข้าสู่ร่างกายถึง 60
มิลลิกรัมในครั้งเดียว จะทำให้เสียชีวิตได้ในทันที ...แต่หากรับเข้าสู่ร่างกายเรื่อยๆ
แบบสะสมมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งสูงตามมา

เมื่อเป็นเช่นนี้ หมากฝรั่งเลิกบุหรี่จึงกลายมาเป็นทางเลือกของผู้ที่ต้องการเลิกอย่างจริงจัง ซึ่ง
“หมากฝรั่งเลิกบุหรี่” หรือ นิโคมายด์ 2 ถือเป็นอีกทางเลือกสำหรับผู้ที่หิวกระหายสารนิโคตินจากควันบุหรี่
โดยปริมาณนิโคตินที่ผสมอยู่ 2 มิลลิกรัม ถือว่าไม่มากและไม่น้อยเกินไปสำหรับนักอมควันทั่วไป
เพราะสารนิโคตินที่แฝงอยู่ในเนื้อหมากฝรั่งจะค่อยๆ ปลดปล่อยออกมาอย่างช้าๆ โดยใช้เวลาอยู่ในปากเราได้ถึง 40
นาที แต่ให้ใช้ได้ประมาณ 8-10 เม็ดต่อวัน เมื่อความต้องการบุหรี่ลดลง ควรลดจำนวนนิโคมายด์
ในแต่ละวันลงตามลำดับ เพราะจากผลวิจัยพบว่า ใช้เวลา เพียง 21 วันเท่านั้นก็โบกมืออำลาบุหรี่ได้เลย
ส่วนในรายที่ติดมากๆ อาจใช้เวลาถึง 3 เดือน แต่ถ้าหลังจาก 3 เดือนแล้วยังมีความต้องการนิโคตินอยู่
ยังสามารถใช้นิโคมายด์ 2 ต่อได้เพื่อป้องกันการกลับไปใช้บุหรี่ แต่ควร ใช้จำนวน 1 เม็ดต่อวันถือว่าเหมาะสมที่สุด
และเพื่อการใช้นิโคมายด์ 2 ให้เกิดผล ผู้สูบควรหยุดการสูบบุหรี่ รวมทั้งงดดื่มเครื่องดื่มที่มีฤทธิ์เป็นกรด อย่างกาแฟ
น้ำผลไม้ น้ำอัดลม 15 นาทีก่อนเคี้ยวหมากฝรั่ง

และล่าสุดมีการค้นพบ “สมุนไพรหญ้าหมอน้อย” หรือ “สมุนไพรหญ้าดอกขาว”
ที่สามารถช่วยให้ผู้อยากเลิกบุหรี่เลิกได้ผลเกินคาด ไม่มีอาการข้างเคียง แถมลดเครียด ลดก๊าซในลมหายใจได้ ด้วย
2 วิธี คือ

1.ยาเคี่ยว ที่ใช้หม้อดิน โดยใช้สมุนไพรหญ้าหมอน้อยที่มีดอกลักษณะดอกตูม 1 ส่วนต่อน้ำ 3 ส่วน
และเคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน ก่อนดื่มเมื่อมีอาการอยากบุหรี่

2.ชา ชงกับน้ำร้อน ดื่มหลังอาหาร 3 มื้อ
ซึ่งวิธีเหล่านี้จึงเป็นทางเลือกให้กับผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ด้วยการใช้ยาสมุนไพร
และสามารถลดจำนวนผู้สูบบุหรี่ในประเทศได้

นี่คงจะมีส่วนช่วยให้ “อัตราการสูบบุหรี่” ลดลงได้บ้าง แต่ทั้งนี้หัวใจหลักที่จะทำให้ “บุหรี่” ลดลงอย่างถาวรได้นั้นคงต้องพึ่ง “จิตใจที่เข้มแข็ง” ของผู้สูบบุหรี่ด้วย เพราะหากวันนี้ “ผู้สูบ” ยังคงสูบเป็นปกติอยู่ นอกจากตัวเองแล้วคนที่อยู่รอบข้างยังได้รับควันบุหรี่มือสองคงต้องจบชีวิตลงเพราะโรคร้ายอย่าง “มะเร็ง” เป็นแน่...

ขอบคุณที่มาจาก สสส.