

ดร.ไมค์ ไรอัน

ผู้อำนวยการบริหารโครงการเหตุฉุกเฉินด้านสุขภาพขององค์การอนามัยโลก
ให้ความเห็นว่า “การสูบบุหรี่จะทำให้การป่วยจากโรคไวรัสโคโรนา 2019
หรือโควิด-19 มีอาการรุนแรงขึ้น”

แหล่งข้อมูล

<https://www.posttoday.com/social/general/616431>

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/transcripts/who-audio-emergencies-coronavirus-full-press-conference-14feb2020final.pdf?sfvrsn=a96402ed_4&fbclid=IwAR1NqQ6IAhtKfNxdvJwxar-PAHC4NyOWYVbYggBuLdUE4cYDmAwP85dKeds

Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus

ผู้อำนวยการใหญ่ องค์การอนามัยโลก (WHO)
กล่าวตอนหนึ่งในการแถลงว่า “ว่า อย่าสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่จะเพิ่มความเสี่ยง
ของคุณ ในการก่อให้เกิดอาการที่รุนแรง หากคุณติดเชื้อไวรัสโควิด-19”

แหล่งข้อมูล

<https://web.facebook.com/1600quitline/videos/558271814802436/>

“

องค์การอนามัยโลก (WHO)

เตือนผู้สูบบุหรี่และผู้ใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบ
มีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อไวรัสก่อ
โรค COVID-19 เพราะการสูบบุหรี่ต้องใช้
นิ้วคิบบ และที่ตัวบุหรี่อาจมีการปนเปื้อน
เมื่อบุหรี่และนิ้วมือไปสัมผัสกับริมฝีปาก
ขณะสูบบุหรี่ จะเพิ่มโอกาสการแพร่เชื้อไวรัส
จากมือสู่ปาก ส่วนผู้สูบบุหรี่ที่อาจมีโรคปอด
อยู่แล้ว หรือความจุของปอดในการหายใจ
ลดลงจะเสี่ยงเจ็บป่วยรุนแรงได้ส่วน
ผลิตภัณฑ์บุหรี่ในลักษณะคล้ายท่อที่สามารถ
แบ่งปันการสูบบุหรี่ระหว่างกัน อาจเอื้อต่อการ
แพร่กระจายไวรัสก่อโรค COVID-19
ในชุมชนและสภาพแวดล้อมได้เช่นกัน

”

แหล่งข้อมูล

<https://www.who.int/.../q-a-detail/q-a-on-smoking-and-covid-19>

ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
เลขที่ 108 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท
กรุงเทพมหานคร 10400
Email : webmaster@trc.or.th Tel : 064-5553818
Website : <https://www.trc.or.th>
facebook : <https://www.facebook.com/TRCTobaccoControlResearch>
Twitter : <https://twitter.com/@trcorth>



ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้
เพื่อการควบคุมยาสูบ



องค์การบริหารส่วนตำบลคันธุลี

ภัยร้ายบุหรื กับ
โควิด-19

สื่อบทการณผู้เชียวชาญ

> รศ.บว.บิธิพัฒน์ เจริญกุล

หัวหน้าสาขาวิชาโรคระบบการหายใจและวัณโรค ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ในฐานะนายกสมาคมอุรเวชช์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

☑ การติดไวรัสสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่

- > ข้อมูลล่าสุดพบว่า ผู้ป่วยจากเชื้อไวรัสประมาณ 1,000 คน มีประวัติสูบบุหรี่

กลุ่มเสี่ยงที่ทำให้ติดไวรัสได้ง่าย คือ ผู้ที่สูบบุหรี่ ผู้ที่ได้รับฝุ่น PM 2.5 ครันบูหรี่ไฟฟ้า ครันบูหรี่มือสอง เนื่องจากทำให้เกิดการระคายเคืองในเนื้อเยื่อทางเดินหายใจ ตั้งแต่ จมูก ลำคอ หลอดลมใหญ่ หลอดลมเล็ก หลอดลมฝอย ถุงลมโป่งพอง เป็นการอักเสบระดับเซลล์ที่เกิดขึ้นทันทีและค่อย ๆ พื้นฟูตัวเอง

ระบบหายใจจะมีระบบด้านทานเชื้อโรค เปรียบเหมือนเกราะป้องกันด้วยการสร้างเมือกไว้ดักจับสิ่งแปลกปลอม มีขนเล็กๆ ในหลอดลมคอยพัดโบกเอาเชื้อโรคเอาสิ่งสกปรกออกจากร่างกายผ่าน น้ำมูก การไอ จาม เสมหะ

คนที่สูบบุหรี่เป็นประจำทำให้เกิดการอักเสบเรื้อรัง เหมือนเกราะป้องกันถูกทำลายไม่สามารถกำจัดเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมได้ และเชื้อโรคจะฝ่าเข้าสู่เซลล์ได้ง่ายกว่าปกติ

คนเราใช้อากาศถึง 5 ลิตร ต่อการหายใจ 1 นาที ปกติเราหายใจเอามลพิษในอากาศเข้าไป ปอดจึงเหมือนเครื่องฟอกอากาศประจำตัว ฉะนั้น ถ้าสูบบุหรี่ด้วย ยิ่งไปทำลายเกราะป้องกัน ทำลายเครื่องฟอกอากาศนั้นมากยิ่งขึ้น ประสิทธิภาพในการป้องกันเชื้อโรคด้อยลง

หยุดสูบบุหรี่ในช่วงนี้ แม้ว่าจะไม่ได้ทำให้ระบบหายใจกลับมาแข็งแรงทันทีทันใด โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่สูบบุหรี่ประจำ แต่ในช่วง 8 สัปดาห์ หลังเลิกสูบบุหรี่และระบบทางเดินหายใจจะค่อยๆ ฟื้นฟู และสร้างเกราะป้องกันการติดเชื้อไวรัสได้ดีขึ้น 100 คน มีคนติดเชื้อมาก 5% โดยส่วนมากเป็นคนที่ไม่มีระบบป้องกันอ่อนแอ ฉะนั้น เราต้องสร้างเกราะป้องกันของเราให้แข็งแรง



> ศ.บว.รณชัย คงสกนธ์

ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ



☑ วิธีการเลิก “บุหรี่” (10 วิธี)

1. สร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง
2. ขอคำปรึกษา
3. ตั้งเป้าหมายให้ตนเอง
4. อายารอช้าลงมือทันที
5. หางไกลสิ่งกระตุ้น
6. ไม่หมกมุ่นไม่ทำให้ตัวเองเครียด
7. ไม่หวนไหวทำจิตใจให้มั่นคง
8. หมั่นออกกำลังกาย
9. ไม่ทำทนายบุหรี่ด้วยการกลับไปสูบบุหรี่อีกเป็นครั้งคราว
10. อย่าท้อแท้กับการต้องเริ่มใหม่

(กรณีต้องการเลิกบุหรี่สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร 1600)

> แรง

การสูบบุหรี่ สูบบุหรี่ไฟฟ้า และฝุ่น PM 2.5 กลุ่มไหนเสี่ยงที่สุดต่อการรับเชื้อ หรือป่วยแล้วอาการจะรุนแรงกว่า อยู่ที่ส่วนผสม ความเข้มข้น และสารเคมี การสกัดเอาสารพิษตามธรรมชาติออกมาให้น้อยแค่ไหน ใส่สารเคมีลงไปให้น้ำยามากหรือไม่ หรือค่าฝุ่นเข้มข้นขนาดไหน ได้รับครันพวกนี้เป็นระยะเวลาเท่าใด ยังไม่มีการศึกษาในเรื่องนี้อย่างเด่นชัด จึงไม่สามารถให้คำตอบได้ว่าแบบไหนเสี่ยงกว่าหรืออันตรายกว่ากัน แต่ข้อมูลการเติมน้ำมันกัญชาในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้าจะไปทำลายปอด ทำให้หลอดลมอักเสบ เสี่ยงต่อการติดเชื้อและอักเสบรุนแรงมากกว่านิโคตินบุหรี่

> คนที่สูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า หรือคนที่รับควัน ฝุ่น ก๊าซ บ่อยๆ ควรปฏิบัติ

ตัวอย่างเคร่งครัด หากยังเลิกสูบไม่ได้ หรือเลิกสูบทันทีแล้วก็ตาม ให้เลี่ยงไปในที่ที่มีคนหมู่มาก ระบบอากาศปิดไม่ถ่ายเท หรือถ้าต้องไปควรใส่หน้ากาก

“ ระยะ 1-2 เดือนนี้ คนที่สูบบุหรี่ควรที่จะเลิกบุหรี่ หรือถ้าเลิกไม่ได้ก็ต้องลดให้น้อยที่สุด เพราะช่วงนี้จะเป็นระยะอันตรายของคุณ คนที่ออกไปพื้นที่เสี่ยงไม่ว่าจะสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่ต้องป้องกันตัวเท่ากัน แต่คนสูบบุหรี่จะเพิ่มความเสี่ยงมากกว่าคนไม่สูบบุหรี่ และไม่มีวิธีลดความเสี่ยงของเขาเลย อย่างที่บอกไม่ว่าจะสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่ ตอนนี้เมื่อออกสู่สาธารณะต้องป้องกัน คือ ใส่แมสก์ ไม่จับสัมผัสวัตถุโดยไม่จำเป็น และก๊ี้ล้างมือบ่อยๆ แต่คนสูบบุหรี่ไม่มีวิธีที่จะป้องกันได้ดีกว่าคนธรรมดาแล้ว เพราะคนธรรมดาได้ป้องกันสูงสุดแล้ว ”

