แพทย์โรงพยาบาลหัวเฉียว แนะเลิกบุหรี่ ภัยร้ายต่อสุขภาพและสังคม

ปัจจุบันประเทศไทยมีแนวโน้มที่จะมีผู้ที่สูบบุหรี่เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเป็นนักสูบรุ่นใหม่ ที่มีความเชื่อผิดๆ ในการสูบ เพราะคิดว่าการสูบบุหรี่จะทำให้เท่ห์ ดูดี หรือเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ซึ่งนั้นเป็นความคิดที่ผิด การสูบบุหรี่นั้นทำลายทั้งสุขภาพของผู้สูบ เพราะในบุหรี่มี สารเคมีประกอบอยู่กว่า 4000 ชนิด และกว่า 400 ชนิด เป็นสารก่อมะเร็ง ทำให้มีโอกาสเกิดโรคมากมาย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ และมะเร็งต่างๆ อีกทั้งยังทำลายบุคลิกภาพของผู้สูบทำให้ดูแก่กว่าวัย จากข้อมูลของสำนักสถิติแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2557พบว่ามีประชากรที่สูบบุหรี่มากถึง 11,400,000คน ถือว่าเป็นเรื่องน่าตกใจและควรร่วมกันหาวิธีลดจำนวนนักสูบให้ได้โดยเร็ว

นพ.วิโรจน์ เศรษฐิน อายุรแพทย์ เฉพาะทางโรคปอดและทางเดินหายใจ โรงพยาบาลหัวเฉียว กล่าวว่า บุหรี่นั้นเป็นภัยเงียบของสังคมที่จะทำลายสุขภาพของคุณอย่างช้าๆ ส่วนมากนักสูบที่จะเลิกบุหรี่ได้ เพราะมีอาการของโรคที่เกิดจากบุหรี่ไปแล้ว หรือกำลังรักษาอาการของโรคที่เกิดจากการบุหรี่อยู่ เช่น โรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดเลือดสมองตีบ แต่ถ้าจะให้เลิกโดยที่ยังไม่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่มักจะไม่เลิก ทั้งๆ ที่ทุกคนที่สูบต่างก็ทราบดีว่าบุหรี่นั้นทำลายสิ่งแวดล้อม ทำลายสุขภาพของผู้สูบและคนรอบข้าง ดังนั้นการปลูกฝังจิตสำนึกถึงภัยของบุหรี่ ควรเริ่มตั้งแต่ยังเด็ก เพื่อที่เมื่อเด็กเหล่านี้โตขึ้น จะได้ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับบุหรี่ ซึ่งน่าจะเป็นวิธีที่ดีกว่าถ้าจะแก้ไขที่ต้นเหตุ

ในกรณีที่สูบแล้วเสพติด ต้องสูบทุกวันเลิกไม่ได้ในทันที แต่มีความคิดที่อยากจะเลิกสูบบุหรี่ สามารถนำวิธีเหล่านี้ไปปรับใช้ได้ เช่น การสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง เพราะแรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญขั้นพื้นฐานที่สามารถช่วยให้เลิกบุหรี่ได้ อย่างการเลิกสูบเพื่อลูกหรือคนที่เรารัก และการห่างไกลจากสิ่งกระตุ้น ระหว่างที่อยู่ในช่วงของการเลิกบุหรี่ ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมหรือสถานที่ที่เป็นเขตสูบบุหรี่ เพราะอาจทำให้อยากสูบบุหรี่ขึ้นมาได้

หากคุณเป็นคนที่ยังเลิกบุหรี่ไม่สำเร็จ หรือกำลังอยู่ในช่วงกำลังเลิกช่วงแรกๆ คุณต้องไม่ยอมแพ้ ลองปรึกษาหน่วยงานที่รณรงค์การเลิกสูบบุหรี่ เพื่อที่คุณจะได้รับคำแนะนำที่ดีและเหมาะสมกับคุณได้