



จดหมายข่าว

งานประชาสัมพันธ์ สำนักงานปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลร่องกา

ฉบับ ที่ ๖๔ ประจำเดือน พฤษภาคม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕

email: rongkat1@gmail.com

<http://www.rongkat.go.th/>

พระราชปณิธานของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ในการมุ่งรักษา และต่อยอดตามแนวทางศาสตร์พระราชา รัชกาลที่ 9 "...การรักษาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายเป็นปัจจัยของเศรษฐกิจที่ดีและสังคมที่มั่นคงเพราะร่างกายที่แข็งแรงนั้น โดยปกติจะอำนวยผลให้สุขภาพจิตใจสมบูรณ์และเมื่อมีสุขภาพสมบูรณ์ดี พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ย่อมมีกำลังทำประโยชน์สร้างสรรค์เศรษฐกิจ และสังคมของบ้านเมืองได้เต็มที่ ทั้งไม่เป็นภาระแก่สังคมด้วย คือเป็นผู้แต่งสร้างมิใช่ผู้ถ่วงความเจริญ..."

คนสูบบุหรี่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ COVID-19 มากกว่าคนทั่วไปจริงไหม?

- การสูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้า เป็นการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสสู่ผู้อื่นอย่างรวดเร็ว หากผู้สูบบุหรี่เป็นผู้ติดเชื้อโรคโควิด-19 เนื่องจากควัน หรือละอองไอของบุหรี่ที่ถูกพ่นออกมา ประกอบด้วยสารคัดหลั่ง น้ำลาย เสมหะ และแบคทีเรีย ซึ่งสามารถกระจายไปได้ไกล
- ข้อมูลจากวารสารทางวิทยาศาสตร์ของอเมริกา ระบุว่า พบผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีประวัติการสูบบุหรี่มีอาการรุนแรงกว่าผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่ถึง 14 เท่า
- ผลิตภัณฑ์ยาสูบอื่นๆ เช่น บุหรี่ไฟฟ้า หรือมอระกู่ ที่นิยมสูบกันในสถานบันเทิง ส่วนใหญ่มีการแบ่งปันหรือแชร์กันสูบ แม้จะใช้อุปกรณ์ที่สัมผัสปากแยกกัน แต่ใช้กระบอกและสายเดียวกัน จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของโรคโควิด-19 ได้

สูบบุหรี่ เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่



การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 สร้างความสูญเสียและต้นกมลให้กับคนทั่วโลก โดยเฉพาะผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ ซึ่งมีความเสี่ยงสูงติดโรคง่ายและมีอาการรุนแรง อาจถึงขั้นเสียชีวิตในที่สุด

ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกรายงานการวิจัยร่วมขององค์การอนามัยโลกและประเทศจีน แสดงให้เห็นว่าผู้ป่วยภาวะหัวใจและหลอดเลือด หรือระบบทางเดินหายใจอื่นๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ จะมีความเสี่ยงสูงและมีอาการรุนแรงหากติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ SARS-CoV-2 ที่เป็นสาเหตุของโรค COVID-19

สูบบุหรี่ เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา

สายพันธุ์ใหม่ นอกจากการสูบบุหรี่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหอบหืด ปอดอุดตันเรื้อรัง (COPD) ภาวะการหายใจล้มเหลวเฉียบพลัน (ARDS) โรคถุงลมโป่งพอง รวมถึงโรคร้ายแรงอย่างมะเร็ง การสูบบุหรี่หรือแม้แต่บุหรี่ไฟฟ้า ยังเป็นการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสสู่ผู้อื่นอีกด้วย เนื่องจากควัน หรือละอองไอของบุหรี่ที่ถูกพ่นออกมา ประกอบด้วยสารคัดหลั่ง น้ำลาย เสมหะ และแบคทีเรีย ซึ่งสามารถกระจายไปได้ไกล หากผู้สูบบุหรี่เป็นผู้ติดเชื้อโรคโควิด-19 จะทำให้เกิดการแพร่กระจายเชื้ออย่างรวดเร็ว องค์การอนามัยโลก หรือ WHO ได้ตอบข้อสงสัยเรื่องบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคโควิด-19 ไว้ว่า ผู้สูบบุหรี่มีแนวโน้มที่จะเสี่ยงต่อการติดเชื้อ COVID-19 เพิ่มขึ้น เนื่องจากขณะสูบบุหรี่มีและนี่อาจมีเชื้อโรคอยู่ เมื่อสัมผัสกับริมฝีปาก ซึ่งเป็นช่องทางที่เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้

บุหรี่ไฟฟ้า เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดโรคโควิด-19 หรือไม่ นอกจากนี้การสูบบุหิ้วยังอาจส่งผลให้ผู้สูบบมีภาวะโรคปอดหรือโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจอื่นๆ ซึ่งทำให้ความจุของปอดลดลง จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยที่รุนแรงมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ นอกเหนือจากบุหรี่แล้ว ผลิตภัณฑ์ยาสูบอื่นๆ เช่น บุหรี่ไฟฟ้า หรือมอระกู่ ที่นิยมสูบกันในสถานบันเทิง ส่วนใหญ่มีการแบ่งปันหรือแชร์กันสูบ แม้จะใช้อุปกรณ์ที่สัมผัสปากแยกกัน แต่ใช้กระบอกและสายเดียวกัน จะยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโควิด 19 รวมถึงไวรัสทางเดินหายใจอื่นๆ ในวงกว้างอีกด้วย

ผู้ป่วยที่ สูบบุหรี่ มีอาการรุนแรงกว่าผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่ ข้อมูลจากวารสารทางวิทยาศาสตร์ของอเมริกา ระบุว่า พบผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีประวัติการสูบบุหรี่มีอาการรุนแรงกว่าผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่ถึง 14 เท่า นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังระบุอีกว่าไม่ใช่เฉพาะผู้สูบบุหรี่เท่านั้นที่ต้องเผชิญกับปัญหาการติดเชื้อ แต่บุคคลรอบข้างที่ได้รับควันบุหรี่ (Secondhand Smoke) หรือควันที่ติดตามเสื้อผ้าและข้าวของเครื่องใช้ก็มีความเสี่ยงที่จะติดโรคระบบทางเดินหายใจมากขึ้นอีกด้วย หนังสือพิมพ์เดอะ การ์เดียน (The Guardian) ได้รายงานบทสัมภาษณ์ศาสตราจารย์จอห์น วิลสัน (John Wilson) ประธานการแพทย์วิทยาลัยแพทย์แห่งออสเตรเลียและแพทย์ระบบทางเดินหายใจถึงผลกระทบร้ายแรงทั้งหมดของโรคปอดบวมในผู้ป่วยด้วยโรคโควิด-19 พบว่าสามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

- ความรุนแรงน้อยที่สุดคือผู้ที่มีไวรัส แต่ไม่มีอาการ
- ผู้ที่ติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบน มีอาการไข้และไอเล็กน้อย ส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่าติดเชื้อไวรัส แต่สามารถแพร่เชื้อได้
- กลุ่มใหญ่ที่สุด ที่เป็นผลตรวจเชื้อไวรัสเป็นบวก หรือป่วยเป็นโรคโควิด-19 ต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาล
- กลุ่มผู้ติดเชื้อที่มีอาการรุนแรง มักพบในผู้มีโรคประจำตัวและผู้สูงอายุมากกว่า 70 ปี มีภาวะปอดอักเสบและการพัฒนาโรคขั้นรุนแรง มีแนวโน้มเสียชีวิต

ผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอาการรุนแรง โดยเมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรนา (SARS-CoV-2) มักพบอาการไอ หายใจลำบากและหอบเหนื่อย เนื่องจากการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่งผลให้เกิดการอักเสบและสูญเสียความสามารถของปอดในการนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งผู้ที่มีภาวะอ่อนแอด้วยโรคประจำตัว โดยเฉพาะโรคระบบทางเดินหายใจ รวมถึงผู้ที่ปอดไม่แข็งแรงเนื่องจากสูบบุหรี่เป็นประจำ การติดเชื้อจะลุกลามรวดเร็วและรุนแรง เนื่องจากอาการปอดอักเสบทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ ส่งผลถึงอวัยวะระบบอื่นๆ เช่น หัวใจ ไต ฯลฯ และอาจเสียชีวิตได้

คำแนะนำสำหรับผู้สูบบุหรี่และเป็นโรคปอดเรื้อรัง ในช่วงที่มีการระบาดของโรค โควิด-19

- เตรียมอาหาร ยาและอุปกรณ์การแพทย์ที่จำเป็นเพียงพอเป็นเวลา 2-3 สัปดาห์ ในกรณีที่ไม่สบายหรือต้องการแยกตัวเอง
- อยู่ห่างจากผู้ป่วยติดเชื้อ
- งดเยี่ยมผู้ป่วยในโรงพยาบาลทุกกรณี
- หลีกเลี่ยงการออกจากบ้าน โดยเฉพาะสถานที่ที่มีผู้คนหนาแน่น
- งดการเดินทางไปต่างประเทศเด็ดขาด
- ล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ครั้งละ 20 วินาที
- อย่าสัมผัสปาก จมูกและดวงตา ด้วยมือที่ยังไม่ได้ล้าง
- หากเป็นผู้ป่วย ปรึกษาแพทย์และรับยาให้เพียงพอ เพื่อหลีกเลี่ยงการไปโรงพยาบาลโดยไม่จำเป็น
- ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่และอุดมด้วยคุณค่าทางอาหาร
- ติดตามข่าวสารการระบาดของโรคอย่างมีสติ และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
- หลีกเลี่ยงการเสพยาจนเกิดความเครียด

