



กรมอนามัย

ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรดิตถ์

# วัยรุ่น ห่วงเชื่อ เพื่อชาติ “ไม่รวมตัว ไม่สูบ ไม่ดื่ม”

ชื่อผู้สรุป : นายชินโชติ ทองตัน

เรื่อง : วัยรุ่น ห่วงเชื่อ เพื่อชาติ “ไม่รวมตัว ไม่สูบ ไม่ดื่ม”

ที่มาของข้อมูลหรือแหล่งความรู้ : Thitiphon Yothaphan. (2563). จัดเวทีเสวนา เหล้า บุหรี่ กับความเสี่ยงโควิด -19. สืบค้นเมื่อ 10 เมษายน 2563, <https://www.thaihealth.or.th/Content/51553-จัดเวทีเสวนา%20เหล้า%20บุหรี่%20กับความเสี่ยงโควิด%20-19.html>

วันที่ : 10 เมษายน 2563

จากข้อมูลเครือข่ายปกป้องเด็กและเยาวชนลดปัจจัยเสี่ยงทางสังคมเครือข่ายเยาวชนป้องกันนักดื่มหน้าใหม่สภาเด็กและเยาวชนแห่งประเทศไทยสถาบันยุวทัศน์แห่งประเทศไทย ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.) และศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ได้จัดเวทีเสวนา "เหล้า บุหรี่ กับความเสี่ยงโควิด-19" มีรายละเอียด ดังนี้

รศ.พญ.รัศมน กัลยาศิริ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวว่า แอลกอฮอล์เป็นสาเหตุเพิ่มความเสี่ยงในโรคติดเชื้อ อาทิ วัณโรคปอด ปอดบวม โรคติดเชื้อในปอด ส่วนเชื้อไวรัสโควิด-19 เป็นไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคในปอดได้เช่นกันผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ มีโอกาสรับเชื้อได้ง่ายกว่าคนปกติ เพราะเมื่อดื่มเข้าสู่ร่างกายจะเข้าไปทำลายระบบภูมิคุ้มกันทำให้เม็ดเลือดขาวทำงานฆ่าเชื้อโรคในร่างกายได้ไม่เต็มที่ ส่งผลให้ติดเชื้อต่างๆได้ การตั้งวงดื่มเหล้ากับเพื่อนหรือเที่ยวในสถานบันเทิงยิ่งเสี่ยงหนัก หากมีผู้ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ในกลุ่มแค่นักดื่ม หรือหยิบจับภาชนะร่วมกันก็ติดเชื้อได้แล้ว เพราะนั่งในระยะใกล้ จากสถิติพบผู้ใหญ่ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ง่ายกว่าวัยอื่น ส่วนผู้ที่เสียชีวิตจะเป็นกลุ่มคนสูบบุหรี่และคนที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง

รศ.พญ.รัศมน กล่าวต่อว่า ผู้ที่ดื่มเหล้าเป็นประจำต้องระมัดระวังตัวมากกว่าคนปกติ เพราะจากงานวิจัยพบว่าผู้ที่ติดเหล้ามีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคติดเชื้อในปอดถึง 2.9 เท่า และยังพบอีกว่าเหล้าเป็นสาเหตุของอัตราการเสียชีวิตในกลุ่มของผู้ติดเชื้อวัณโรค ปอดบวมถึง 13.5% ซึ่งเป็นตัวเลขที่สูงพอสมควรทั้งนี้เห็นด้วยกับการที่ภาครัฐกำลังออกมาตรการปิดสถานบันเทิง ถือเป็นมาตรการทั่วไปในการสกัดการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส

“ดร.วศินพิพัฒน์ฉัตรผู้ช่วยผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

กล่าวว่า การสูบบุหรี่มวนและบุหรี่ไฟฟ้า เสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19 ด้วยเหตุผล 2 ประการ คือ 1.การสูบบุหรี่มวน และบุหรี่ไฟฟ้าทำให้ปอดไม่แข็งแรง การสูบบุหรี่แม้เพียงมวนเดียว ก็ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจและสุขภาพปอด และถ้าสูบเป็นระยะเวลานานสามารถนำไปสู่โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) เสี่ยงติดเชื้อมากยิ่งขึ้นซึ่งสอดคล้องกับรายงานจากวารสารการแพทย์จีน ระบุว่า ในผู้ป่วยที่มีอาการทรุดลงรวมถึงเสียชีวิตเป็นผู้สูบบุหรี่มากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ถึง 14 เท่า”

## การนำความรู้ไปใช้ประโยชน์

เกิดมาตรการสื่อสารสำหรับกลุ่มวัยรุ่น วัยรุ่น ห่วงเชื่อ เพื่อชาติ “ไม่รวมตัว ไม่สูบ ไม่ดื่ม”

**ไม่รวมตัว (Physical Distancing)** ไม่ชุมนุม ไม่รวมตัว เพิ่มระยะห่างระหว่างบุคคล 2 เมตร เพื่อลดความเสี่ยงที่จะติดโรคจากการไอ จาม สัมผัส น้ำมูก น้ำลาย

**ไม่สูบ** ไม่สูบบุหรี่มวนเดียวกันเพราะสามารถทำให้ติดเชื้อโควิด-19 ได้จากน้ำลายและเสมหะ และเป็นเวลาอันดีที่จะเลิกบุหรี่ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพปอดให้แข็งแรง

**ไม่ดื่ม** ไม่สังสรรค์ ไม่ดื่มเหล้าแก้วเดียวกัน ลดความเสี่ยงการได้รับเชื้อโควิด-19