

ทม.มหาสารคามนำร่อง 'ตลาดสดปลอดบุหรี่' เผยเคล็ดลับเลิกสูบใน4เดือน



จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าการสูบบุหรี่ทำให้คนไทยเสียชีวิตปีละ 50,710 คน ซึ่งยังไม่ได้รวมคนที่เสียชีวิตจากการได้รับควันบุหรี่มือสอง การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิต 1 ใน 6 ของชายไทย และ 1 ใน 30 ของหญิงไทย การสูบบุหรี่ทำให้คนไทยเสียชีวิตวันละ 140 คน ผู้ที่เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่อายุสั้นลง 12 ปี และป่วยหนักโดยเฉลี่ย 2.5 ปีก่อนตาย ทั้งนี้ การสูบบุหรี่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย และทำอันตรายต่อเกือบทุกอวัยวะของร่างกาย สามารถเกิดโรคมะเร็งมากถึง 12 ชนิด โรคหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง เป็นต้น อีกทั้งยังทำให้ทุกอวัยวะแก่ก่อนวัย สมรรถภาพทางเพศเสื่อม

ประเทศไทยได้เนิ่นการควบคุมการบริโภคยาสูบมานานกว่า 30 ปี โดยความร่วมมือของทุกภาคส่วน ทั้งจากภาครัฐ องค์กรเอกชน (NGOs) และชุมชน ซึ่งการดำเนินงานที่ผ่านมา แม้จะมีความก้าวหน้าแต่อัตราการบริโภคยาสูบของประชาชน การเจ็บป่วยและการเสียชีวิตยังอยู่ในอัตราสูง รวมถึงนักสูบหน้าใหม่มีแนวโน้มว่าจะเพิ่มมากขึ้นทุกปี จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาการ

ควบคุมยาสูบให้เป็นระบบและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ประกอบกับประเทศไทยได้ร่วมให้สัตยาบันตามอนุสัญญาการควบคุมยาสูบขององค์การอนามัยโลก โดยมีผลบังคับใช้เมื่อวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2548 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อลดการบริโภคยาสูบของประชาชนและคุ้มครองสุขภาพของประชาชนจากอันตรายของควันบุหรี่ โดยทำให้สิ่งแวดล้อมปลอดควันบุหรี่

เทศบาลเมืองมหาสารคาม เป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่เห็นความสำคัญในการควบคุมยาสูบดังกล่าว ด้วยเช่นกัน ซึ่งในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม มีชุมชนในพื้นที่จำนวน 30 ชุมชน ตลาด จำนวน 3 แห่ง คือ ตลาดสด ตลาดโต้รุ่ง ตลาดห้าแยก มีร้านจำหน่ายอาหารจำนวน 300 ร้าน แผงลอยจำหน่าย จำนวน 299 แผง ร้านแต่งผมเสริมสวย จำนวน 180 ร้าน วัด จำนวน 17 วัด สถานศึกษา จำนวน 21 แห่ง โดยมีอัตราการสูบบุหรี่ปัจจุบัน มีสถิติ ปี 2558 อยู่ที่ 136,750 คน

นพ.กิตติศักดิ์ คณาสวัสดิ์ นายกเทศมนตรีเมือง (ทม.) มหาสารคาม บอกว่า ทม.มหาสารคามได้ดำเนินงานตาม พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2535

มติชน

Matchon
Circulation: 950,000
Ad Rate: 1,550

Section: ประชาชน/ภูมิภาค

วันที่: จันทร์ 21 พฤษภาคม 2561

ปีที่: 41

ฉบับที่: 14680

Col.Inch: 108.92 Ad Value: 168,826

หน้า: 20(ล่างขวา)

PRValue (x3): 506,478

Clip: Full Color

หัวข้อข่าว: ทม.มหาสารคามนำร่อง 'ตลาดสดปลอดบุหรี่' เผยเคล็ดลับสูบบุหรี่ใน4เดือน



นพ.กิตติศักดิ์ คณาสวัสดิ์



นพ.ไพบูลย์ อัครธนบดี



และ พ.ร.บ.คุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ.2535 เป็นกฎหมายที่มีเจตนารมณ์โดยเฉพาะในการป้องกันปัญหาและลดผลกระทบจากบุหรี่ ซึ่งกำหนดเกี่ยวกับการควบคุมการขาย การควบคุมการโฆษณา การควบคุมการบริโภค การบำบัดรักษา หรือฟื้นฟูสุขภาพ อีกทั้งเมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม 2560 พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ มีผลบังคับใช้ และกำหนดสถานที่สาธารณะว่าสถานที่ใดบ้างที่จะต้องเป็นเขตปลอดบุหรี่ ซึ่งมีตลาดนัดรวมอยู่ด้วย

“สำหรับพื้นที่ตลาดสดเทศบาลเมืองมหาสารคาม ได้ถูกกำหนดให้เป็นพื้นที่ห้ามสูบบุหรี่ตามกฎหมาย แต่ยังมีประชาชนที่มาใช้บริการตลาดสด แอบสูบบุหรี่ในห้องน้ำของตลาด หรือสูบบุหรี่ใต้อาคารของตลาดสดอยู่จำนวนหนึ่ง โดยเฉพาะแผงลอยในตลาดสด จำนวน 349 แผง จะมีเจ้าของแผงยังคงสูบบุหรี่อยู่ร้อยละ

20 ผู้รับจ้างเข็นสินค้าในตลาดสดสูบบุหรี่อยู่ละ 40 ส่งผลให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพของประชาชนคว้นบุรีที่เกิดขึ้นทำลายสุขภาพของคนรอบข้างเป็นมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม”

นพ.กิตติศักดิ์ระบุว่า ทม.มหาสารคาม จึงได้จัดทำโครงการตลาดสดเทศบาลเมืองมหาสารคามปลอดบุหรี่ขึ้น เพื่อให้เป็นสถานที่ปลอดควันบุหรี่ และปฏิบัติตาม พ.ร.บ.ควบคุมการผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2560 ใน 3 มาตรากร ที่กำหนดว่าร้านค้าจะจำหน่ายบุหรี่แก่บุคคลอายุต่ำกว่า 20 ปี ไม่แบ่งซองขาย ไม่ให้บุคคลต่ำกว่า 18 ปี เป็นผู้ขายบุหรี่ เพื่อให้ตลาดสดเทศบาลเมืองมหาสารคามมีสถานะแวดล้อมที่ดีปลอดภัยจากควันบุหรี่ เป็นตลาดปลอดบุหรี่ รวมถึงเป็นต้นแบบการดำเนินงานตลาดสดเป็นเขตปลอดบุหรี่ โดยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ก่อนจะขยายการดำเนินงานไปยังตลาดได้รุ่ง ตลาดห้าแยก ให้เป็นพื้นที่ห้ามสูบบุหรี่ต่อไป

ด้าน นพ.ไพบูลย์ อัครธนบดี รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหารโรงพยาบาลมหาสารคาม เผยว่า กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค กลุ่มงานเวชกรรมโรงพยาบาลมหาสารคาม ได้มีการรวบรวมข้อมูลผู้สูบบุหรี่ในพื้นที่ตลาดสดเทศบาลเมืองมหาสารคาม เพื่อกำหนดพื้นที่ให้เป็นเขตปลอดบุหรี่ โดยจะมีการติดตามประเมินผล 3 เดือนต่อครั้ง มีการแต่งตั้งคณะกรรมการตลาดสดปลอดบุหรี่ สร้างความรู้ความเข้าใจให้แก่ผู้ประกอบการถึงพิษภัยของบุหรี่ และควันบุหรี่ รณรงค์ประชาชนสัมพันธ์ โดยการติดสติ๊กเกอร์ ป้ายประชาสัมพันธ์ สายตามสายพร้อมจัดคลินิกเลิกบุหรี่ในตลาดสด เพื่อให้คำปรึกษาให้กับผู้ประกอบการ หรือประชาชนทั่วไป ในการเลิกสูบบุหรี่

นอกจากนี้โรงพยาบาลมหาสารคาม ยังมีคลินิกสูติศาสตร์ ที่ให้คำปรึกษาในเรื่องของการเลิกบุหรี่ ซึ่งมีผู้สมัครใจมาขอรับบริการบำบัดอาการติดยาหรืออย่างต่อเนื่อง เฉลี่ย

เดือนละ 40 ราย

“ส่วนใหญ่พบว่ามีโอกาสที่จะเลิกบุหรี่สำเร็จสูงกว่า 80% โดยกำลังใจจากคนรอบข้างถือว่าสำคัญที่สุดควบคู่ไปกับการใช้น้ำยาบ้วนปากอดบุหรี่ และหากิจกรรมอย่างอื่นทำเพื่อลดความคิดหรือความอยากสูบบุหรี่ ในระยะ 2 สัปดาห์แรกจะอยู่ในระยะปรับตัว อาจมีอาการหงุดหงิดนอนไม่หลับ ซึ่งแต่ละคนจะมีอาการมากน้อยต่างกัน ควรทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ดื่มน้ำมากๆ หลีกเลี่ยงชา กาแฟ จนร่างกายและจิตใจเข้าสู่ระยะคลี่คลาย ประมาณ 1-2 เดือน ส่วน

ระยะที่สามารถแน่ใจได้จริงว่าสามารถเลิกบุหรี่คือระยะ 4 เดือนขึ้นไป และต้องไม่ล้มเลิกกำลังใจจากคนรอบข้างสำคัญที่สุดในการที่จะเลิกบุหรี่ให้ได้ตลอดชีวิต” นพ.ไพบุลย์ระบุญ

ขณะที่ **สันทัด จ้ายหนองบัว** ราษฎรบ้านหนองบัว ต.หนองกุง อ.แกดำ จ.มหาสารคาม ในวัย 65 ปี บอกว่าที่ผ่านมาสูดบุหรี่มาตั้งแต่เป็นวัยรุ่น สูบมาเรื่อยๆ รวม 20 ปี แต่มาเลิกบุหรี่ได้เมื่อ 10 ปีที่ผ่านมา ซึ่งวันนั้นมาที่ตลาดสดเทศบาลเมืองมหาสารคาม เห็นมีการตั้งโต๊ะรับปรึกษาเรื่องการเลิกสูบบุหรี่ และมีแพทย์มาให้ความรู้ มีบริการวัดความดันโลหิต จึงมาลองตรวจและทดสอบดู ผลปรากฏออกมาว่าปกติดี สุขภาพแข็งแรง ซึ่งการเลิกบุหรี่นั้นหากถามตนก็ตอบว่าไม่ยาก มีเพียงแค่ “ใจ”

สันทัดแจกแจงว่า “ใจที่หนึ่งคือใจของเราเอง ส่วนใจที่สองคือกำลังใจจากคนรอบข้าง ซึ่งสาเหตุที่เลิกบุหรี่ได้นั้น เพราะคนที่บ้านอยากให้เลิก ลูกหลานและคนในครอบครัวให้กำลังใจ จึงเลิกได้สำเร็จ เมื่อเลิกบุหรี่สำเร็จแล้ว ก็รู้สึกว่าคุณภาพดีขึ้น ไม่เหนื่อยง่ายเหมือนแต่ก่อน คนที่กลัวว่าสีหน้าสดใส กินอะไรก็อร่อย ประหยัดค่าใช้จ่ายได้อีกหลายพันบาทต่อเดือน อยากจะบอกคนที่กำลังอยากจะทำบุหรี่ว่า ให้ตั้งใจทุกอย่างอยู่ที่ใจอย่างเดียวเท่านั้น”

สุคนธ์ทิพย์ กำธรเจริญ