

สมาพันธ์หัวใจโลกย้ำ “บุหรี” คือสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจและหลอดเลือด



สมาพันธ์หัวใจโลกย้ำ “บุหรี” คือสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจและหลอดเลือด

- องค์การอนามัยโลก (WHO) ประกาศคำขวัญประจำวันงดสูบบุหรี่โลก 31 พฤษภาคม 2561 คือ “รักษหัวใจ ห่างไกลบุหรี” (Tobacco breaks hearts, choose health and not tobacco)
- การสูบบุหรี่มีส่วนในการเสียชีวิตของผู้คนราว 7 ล้านคนทั่วโลกทุกปี และเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของการเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจล้มเหลว รวมถึงคุณภาพชีวิตที่ตกต่ำ
- สมาพันธ์หัวใจโลก (WHF) ร่วมมือกับองค์การอนามัยโลกเนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก รมณรงค์ให้ประชาชนตระหนักถึงความเชื่อมโยงระหว่างบุหรีกับการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ตลอดจนส่งเสริมให้ตระหนักถึงประโยชน์ที่เพิ่มขึ้นทันทีและประโยชน์ในระยะยาวจากการเลิกสูบบุหรี่

องค์การอนามัยโลกกำหนดให้วันงดสูบบุหรี่โลกตรงกับวันที่ 31 พฤษภาคมของทุกปี สำหรับปีนี้จะเน้นรณรงค์ให้ประชาชนตระหนักถึงความเชื่อมโยงระหว่างบุหรีกับการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด การสูบบุหรี่มีส่วนในการเสียชีวิตของผู้คนราว 7 ล้านคนทั่วโลกทุกปี ทั้งจากการสูบบุหรี่โดยตรงหรือการได้รับควันบุหรีจากผู้อื่น

(โลโก้: https://mma.prnewswire.com/media/696965/World_Heart_Federation_Logo.jpg)

การสูบบุหรี่ทำลายหลอดเลือดและทำให้เลือดข้นขึ้น ส่งผลให้อัตราการสูบฉีดเลือดและความดันเลือดสูงขึ้น ทั้งยังทำให้ระดับออกซิเจนในเลือดลดลง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหลอดเลือดแดงส่วนปลายตีบ นอกจากนี้ยังเป็นสาเหตุอันดับสองของโรคหัวใจและหลอดเลือด รองจากความดันโลหิตสูง และเนื่องจากโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของการเสียชีวิตทั่วโลก ทางสมาพันธ์หัวใจโลกจึงขานรับวันงดสูบบุหรี่โลกที่ริเริ่มโดยองค์การอนามัยโลก

แม้ว่าประชาชนทั่วไปจะคุ้นเคยกับผลกระทบของบุหรีที่มีต่อสุขภาพ แต่องค์การอนามัยโลกเน้นย้ำข้อเท็จจริงที่ว่าคนทั่วไปแทบไม่คิดว่าบุหรีเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของโรคหัวใจและหลอดเลือด ศาสตราจารย์เดวิด วู้ด ประธานสมาพันธ์หัวใจโลก กล่าวว่า “การสูบบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงหลักของโรคหัวใจและหลอดเลือดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ด้วยเหตุนี้ เราจึงมีหน้าที่ช่วยเหลือผู้ป่วยโรคหัวใจให้เลิกสูบบุหรี่ รวมถึงช่วยให้ผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูงในการเป็นโรคหัวใจหรือโรคหลอดเลือดสมองเลิกสูบบุหรี่ด้วยเช่นกัน การทำเช่นนี้จะช่วยลดความเสี่ยงของผู้ป่วย และที่สำคัญไป

กว่านั้นคือ เราจำเป็นต้องรณรงค์และให้ความรู้แก่ประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับผลกระทบของบุหรี่ที่มีต่อหัวใจ รวมถึงรณรงค์ให้เด็กและเยาวชนไม่ข้องแวะกับบุหรี่ตั้งแต่ต้น”

เกือบ 80% ของผู้ที่สูบบุหรี่หนึ่งพันล้านคนทั่วโลก อาศัยอยู่ในประเทศที่มีรายได้ปานกลางและรายได้ต่ำ ซึ่งต้องแบกรับภาระค่าใช้จ่ายจากการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตเพราะบุหรี่สูงมาก ด้วยเหตุนี้ สมาพันธ์หัวใจโลกจึงดำเนินนโยบาย “เพราะทุกจังหวะหัวใจล้วนมีความหมาย” (Because every heartbeat matters) เพื่อยกระดับการเข้าถึงการดูแล ป้องกัน ควบคุม และจัดการโรคหัวใจและหลอดเลือดสำหรับทุกคน ทุกสถานะ และทุกสถานการณ์ โดยมีเป้าหมายที่จะพัฒนาและยกระดับคุณภาพชีวิต

ศาสตราจารย์วุฒิกกล่าวเสริมว่า “เราเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าถึงความจำเป็นในการเน้นย้ำความเสี่ยงของบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพหัวใจและระบบไหลเวียนเลือดอย่างต่อเนื่อง การนำผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ ภาครัฐ สถาบันต่างๆ ภาคอุตสาหกรรม และประชาชนทั่วไปมารวมมือกัน ทำให้เราสามารถให้ความรู้อย่างต่อเนื่องแก่ประชาชนเกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่และรูปแบบการใช้ชีวิตที่ทำลายสุขภาพ รวมถึงส่งเสริมการเข้าถึงการดูแลรักษาทั่วโลก” อีกไม่นานนี้ สมาพันธ์หัวใจโลกจะเผยแพร่เอกสารข้อเท็จจริง 2 ฉบับเกี่ยวกับการเลิกบุหรี่ โดยฉบับหนึ่งสำหรับประชาชนทั่วไป และอีกฉบับหนึ่งสำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ

ในวันที่ 29 กันยายน สมาพันธ์หัวใจโลกจะเฉลิมฉลองวันหัวใจโลก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของการมีสุขภาพหัวใจและหลอดเลือดที่ดี และหนึ่งในสาระสำคัญที่จะนำเสนอก็คือประโยชน์ที่เกิดขึ้นทันทีและประโยชน์ในระยะยาวจากการเลิกสูบบุหรี่ ดังนี้

- ภายในเวลาเพียง 20 นาที อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตจะลดลง
- 12 ชั่วโมงหลังจากหยุดสูบบุหรี่ ระดับคาร์บอนมอนอกไซด์ในเลือดจะลดลงและกลับคืนสู่ระดับปกติ
- ในระหว่าง 2-12 สัปดาห์ ระบบไหลเวียนเลือดและการทำงานของปอดจะดีขึ้น
- ในช่วง 9 เดือนแรก อาการไอและหายใจลำบากจะลดลง
- 1 ปีหลังจากเลิกสูบบุหรี่ ความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจจะลดลงเหลือครึ่งหนึ่งของผู้ที่สูบบุหรี่
- ในระหว่าง 5-15 ปีหลังจากเลิกสูบบุหรี่ ความเสี่ยงในการเจ็บป่วยจากโรคหลอดเลือดสมองจะลดลงเท่ากับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่
- 15 ปีหลังจากเลิกสูบบุหรี่ ความเสี่ยงในการเจ็บป่วยจากโรคหลอดเลือดหัวใจจะเท่ากับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่

ที่มา: สมาพันธ์หัวใจโลก