

# สุขภาพดี...อย่างสร้างสรรค์

เกศัชกรหญิง ดร.ภูริดา เวียนทอง

คอลัมน์แนะนำเกร็ดความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ สุขอนามัย และโภชนาการอย่างถูกวิธีโดยมุ่งเน้นไปที่วิธีการเชิง Passive ในการบริหารจัดการพฤติกรรมตนเองเป็นเบื้องต้นก่อนการใช้เครื่องมือ อุปกรณ์และยารักษาโรคในลักษณะ Active เพื่อเป็นแหล่งข้อมูล สร้างเสริมความรู้ และเพิ่มเติมคุณภาพชีวิตของนักวิชาชีพสถาปัตยกรรมทุกท่านที่อาจทุ่มเทเวลากับการปฏิบัติงาน การให้บริการลูกค้า ผู้ว่าจ้าง และกิจกรรมภายนอกอื่นๆ จนหลงลืมให้เวลากับตนเอง ซึ่งกลับเป็นประเด็นที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรา

ผู้สูบบุหรี่ทุกรายคงเคยได้ยินพิษภัยของบุหรี่กันมาบ้างแล้ว ไม่ว่าจะเป็น “บุหรี่ทำให้เกิดมะเร็งปอด” “บุหรี่ทำให้เกิดถุงลมโป่งพอง” “บุหรี่ทำให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ” ฯลฯ อย่างไรก็ตาม หลายคนก็ยังเลิกบุหรี่ไม่ได้เสียที บางคนบอกว่าเครียด บางคนบอกว่าเป็นความเคยชินไปเสียแล้ว ถ้าไม่ได้สูบบุหรี่เหมือนจะขาดอะไรไปสักอย่างหนึ่ง หลายคนพยายามเลิก แต่ก็ยังทำไม่ได้ ทั้งๆ ที่รู้ว่าบุหรี่มีอันตราย แต่จะให้เลิกนั้นยากเหลือเกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักออกแบบที่มีก๊อปปี้บุหรี่ยังเป็นตัวช่วยสร้างสรรค์จินตนาการให้บรรเจิดกันเป็นจำนวนมากไม่น้อย ถ้าหากจะบอกผู้สูบบุหรี่ให้เลิกสูบก้นแบบหักดิบก็คงเป็นเรื่องไม่ถนัดนัก เพราะหลายคนคงบอกว่าถ้าเลิกได้ก็เลิกไปนานแล้ว หรือหลายคนก็อาจจะเลิกไม่ได้จริงๆ ดังนั้นเราลองมาดูวิธีการสูบบุหรี่อย่างสร้างสรรค์ (สุขภาพ) กันดีกว่า

นิโคตินในบุหรี่มีฤทธิ์เสพติดสูงพอๆ กับเฮโรอีนทีเดียว เมื่อสูดควันบุหรี่เข้าไป นิโคตินจะเข้าสู่สมองภายใน 7 วินาที เร็วกว่าการฉีดเฮโรอีนเข้าเส้นเลือดเสียอีก โดยทั่วไปนิโคตินจะมีผลต่อสมอง ทำให้เกิดความพอใจ กระฉับกระเฉง แต่เมื่อหมดฤทธิ์ จะเกิดความรู้สึกเหนื่อยล้า เครียด กระสับกระส่าย หลายคนติดบุหรี่ด้วยฤทธิ์ของนิโคตินนี้ ในขณะที่อีกหลายคนไม่ได้ติดสารนิโคตินแต่สูบเพราะความเคยชิน โดยมองว่าการสูบบุหรี่เป็นการฆ่าเวลาและทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

ในควันบุหรี่มีสารอนุมูลอิสระจำนวนมากที่อาจทำอันตรายต่ออวัยวะหรือทำให้เกิดโรคเช่น โรคหัวใจ ถุงลมโป่งพอง มะเร็งปอดหรือทำลายเซลล์ประสาท ทำให้สมรรถภาพทางเพศเสื่อม นักวิจัยค้นพบว่า สารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินซีในขนาด 1000 มิลลิกรัมต่อวัน หรือสารเบต้าแคโรทีน จะช่วยป้องกันเซลล์บางส่วนจากการทำลายของอนุมูลอิสระได้ วิตามินซีมีมากในผลไม้พวกส้ม มะนาว ฝรั่ง และในผักสดต่างๆ ส่วนเบต้าแคโรทีนมีมากในผักผลไม้ที่มีสีเหลือง หรือส้ม เช่น แครอท ฟักทอง มะเขือเทศ เป็นต้น

นอกจากนี้ ผู้สูบบุหรี่ควรดูแลสุขภาพของตนให้มากขึ้น ควบคุมน้ำหนักและหลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูงเพื่อป้องกันโรคหัวใจ หมั่น

ตรวจเช็คร่างกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยปีละครั้ง หาเวลาว่างเพื่อออกกำลังกายบ้าง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งก็ยังดี

วิธีที่ดีที่สุดที่จะป้องกันโรคที่เกิดจากบุหรี่ ก็คือ การเลิกสูบบุหรี่หรืออย่างน้อยก็ลดจำนวนลง มีข้อมูลยืนยันว่าคนที่เลิกสูบบุหรี่ได้ก่อนอายุ 30 ปี จะลดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ที่เกิดจากบุหรี่ได้เกือบหมด เนื่องจากร่างกายซ่อมแซมตัวเองได้ แต่แม้จะอายุมากกว่านั้น การเลิกสูบบุหรี่ก็จะทำให้สุขภาพดีขึ้นและชีวิตยืนยาวขึ้นได้อย่างแน่นอน สำหรับคำถามว่าทำไมจึงเลิกสูบไม่ได้สักที และวิธีการเลิกบุหรี่อย่างเด็ดขาด ทำได้อย่างไรบ้าง มีต่อไปฉบับหน้าค่ะ **ACT**

**เกศัชกรหญิง ดร.ภูริดา เวียนทอง**

อาจารย์ประจำภาควิชาบริหารศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จบการศึกษาระดับปริญญาเอกจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นอกเหนือจากการงานสอนนักศึกษาแล้ว ยังรับหน้าที่บริหารจัดการศูนย์ปฏิบัติการเกศัชชุมชน (DIC) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อให้ข้อมูลเรื่องการดูแลสุขภาพและการใช้ยาอย่างถูกต้องต่อประชาชนในพื้นที่ รวมทั้งจัดรายการวิทยุ “สุขภาพดี มีความสุข” เพื่อให้ความรู้และตอบปัญหาเรื่องยา สมุนไพรและการดูแลสุขภาพอนามัยทางคลื่นวิทยุ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 106 MHz กระจายเสียงในจังหวัดเชียงใหม่และพื้นที่จังหวัดใกล้เคียงอีกด้วย