

“บุหรี่” เสี่ยง “มะเร็งปอด-โรคหัวใจ” และยังอันตรายต่อคนรอบข้าง

คนไทยเสี่ยงกับการได้รับควันบุหรี่จากคนรอบข้าง โทษของบุหรี่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งทางตรง และทางอ้อม

ควันบุหรี่ อันตรายทั้งคนสูบ และคนรอบข้าง จาก “ควันบุหรี่มือสอง”

นพ.เอกชัย เสถียรพิทยากุล อายุรแพทย์ระบบทางเดินหายใจ โรงพยาบาลกรุงเทพ กล่าวว่า จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกเมื่อปี 2018 ระบุว่า ปัจจุบันมีผู้สูบบุหรี่ทั่วโลกประมาณ 1,100 ล้านคน และมีผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่มากถึงปีละไม่ต่ำกว่า 7 ล้านคนทั่วโลก ประมาณ 890,000 คนเสียชีวิตจากการสูดดมควันบุหรี่มือสอง

พ่อแม่สูบบุหรี่ ภัยตกถึงลูก

เด็กที่พ่อแม่สูบบุหรี่จะมีความเสี่ยงต่อการพัฒนาของหินปูนในหลอดเลือดแดงหัวใจมากกว่า 4 เท่า และมีความเสี่ยงในการเป็นโรคหลอดเลือดแดงตีบตันมากกว่า 2 เท่า เมื่อเทียบกับเด็กที่พ่อแม่ไม่สูบบุหรี่

มะเร็งปอด ภัยร้ายที่มากับบุหรี่

พญ.พจนา จิตตวัฒน์รัตน์ แพทย์อายุรกรรมโรคมะเร็ง โรงพยาบาลวัดโพนสท กล่าวว่า ในประเทศไทยมะเร็งปอดพบบ่อยเป็นอันดับ 2 ในผู้ชาย และอันดับ 4 ในผู้หญิง และมะเร็งปอดเป็นมะเร็งที่มีอัตราการเสียชีวิตเป็นอันดับ 1 โดยปัจจัยเสี่ยงหลัก คือ การสูบบุหรี่ รวมถึงการสูบบุหรี่มือสอง คือ ไม่ได้สูบเอง แต่ได้รับควันบุหรี่จากผู้อื่น

อาการเริ่มแรกของมะเร็งปอด

อาการที่พบได้บ่อย ได้แก่

1. ไอ
2. เหนื่อยง่าย
3. น้ำหนักลด
4. ไม่มีแรง
5. เบื่ออาหาร
6. ปวดตามตัวหรือกระดูก

ตรวจก่อน ปลอดภัยกว่า

แพทย์จะพิจารณาให้ผู้ที่มีความเสี่ยงสูง คือ ผู้สูบบุหรี่มากกว่า 30 pack year (คำนวณจากจำนวนของที่สูดต่อวัน x จำนวนปีที่สูดสูบ 2 ของต่อวัน 15

ปี = 2x15 = 30 pack year เป็นต้น) หรือผู้ที่เล็กสูบน้อยกว่า 15 ปี เข้ารับการตรวจ Low dose CT Chest (เอกซเรย์คอมพิวเตอร์ปอด) ปีละครั้งเพื่อการค้นหามะเร็งระยะแรก (Lung Cancer Screening) ทำให้พบมะเร็งปอดระยะแรกซึ่งมีโอกาสรักษาหายได้มากขึ้น

วิธีตรวจมะเร็งปอด

ถ้าหากแพทย์ผู้รักษาสงสัยจะส่งตรวจโดยการเจาะเนื้อที่ปอดมาดูเพื่อยืนยันชิ้นเนื้อ หลังยืนยันว่าเป็นมะเร็งปอด ก็จะมีการทำ CT หรือ PET/CT ร่วมกับ MRI สมองเพื่อวินิจฉัยระยะของโรค

การรักษา มะเร็งปอด หากเป็นระยะแรกจะใช้การผ่าตัดร่วมกับการฉายแสงและเคมีบำบัดขึ้นอยู่กับผู้ป่วย ขนาดของมะเร็ง และตำแหน่งของมะเร็ง หากเป็นระยะกระจายหรือที่เรียกกันว่า “ระยะที่ 4” จะใช้การรักษาด้วยยา ซึ่งมีทั้ง เคมีบำบัด ยาพุ่งเป้า (Targeted Therapy) หรือ ยากลุ่ม Immunotherapy คือ การให้ยาเพื่อให้เกิดเลือดขาวกลุ่ม Cytotoxic T Cell ไปทำลายเซลล์มะเร็งได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งวิธีนี้ใช้มากขึ้นในมะเร็งหลายชนิด

ถึงแม้การรักษาจะดีขึ้นอัตราการมีชีวิตรยาวนานมากขึ้น มะเร็งปอดยังถือเป็นการตายจากมะเร็งอันดับ 1 หากพบมะเร็งปอดระยะแรกมีโอกาสรักษาให้หายได้ ฉะนั้นจึงควรลด ละ เลิกสูบบุหรี่

สูบบุหรี่ เสี่ยงโรคหัวใจ และหลอดเลือด นอกจากโรคมะเร็งปอดและโรคระบบทางเดินหายใจที่เป็นสาเหตุส่วนใหญ่ของการเสียชีวิตในผู้ที่สูบบุหรี่ ยังมีผู้เสียชีวิตอีกประมาณ 3 ล้านคน ที่เสียชีวิตจากสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับโรคหัวใจและหลอดเลือด อาการหัวใจวายและโรคหลอดเลือดสมอง

นพ.ชาติทอง ยอดวุฒิ อายุรแพทย์หัวใจ โรงพยาบาลหัวใจกรุงเทพ กล่าวว่า ผู้ที่สูบบุหรี่ส่งผลให้เส้นเลือดเกิดความเสื่อมและตีบตันเร็วกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 10 - 15 ปี ที่น่าสนใจคือ ผู้หญิงสูบบุหรี่ที่ได้รับยาคุมกำเนิดเสี่ยงต่อการเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบมากกว่าผู้หญิงทั่วไปเกือบ 40 เท่า และเสี่ยงต่อ

การเกิดภาวะหัวใจวายจากกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 10 เท่า ซึ่งความเสี่ยงจะเพิ่มตามจำนวนบุหรี่ที่สูบ อีกทั้งการสูบบุหรี่ส่งผลต่อหัวใจโดยตรง ทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น หัวใจเต้นเร็ว เส้นเลือดหัวใจตีบ ความดันเลือดสูงขึ้น สารพิษจากบุหรี่ ทำลายหัวใจ

ที่สำคัญคือ สารพิษในควันบุหรี่ที่เป็นอันตรายต่อหลอดเลือดและหัวใจ อย่างนิโคติน เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ความดันเลือดเพิ่มสูงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น หลอดเลือดที่เลี้ยงหัวใจหดตัว กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หัวใจต้องการออกซิเจนเพิ่มขึ้น และสารพิษอีกชนิดที่มีความรุนแรงไม่แพ้กันคือ คาร์บอนมอนนอกไซด์ เมื่อเข้าไปจับตัวกับเม็ดเลือดแดง กล้ามเนื้อหัวใจจะได้รับออกซิเจนน้อยลง หัวใจเต้นเร็วและทำงานหนักมากขึ้น ดังนั้นคนที่เลิกสูบบุหรี่นานกว่า 10 ปี โอกาสเสี่ยงในการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจจะเทียบเท่ากับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ เพราะฉะนั้นการรู้เท่าทันพิษภัยของบุหรี่และดูแลป้องกันหัวใจให้แข็งแรงคือสิ่งที่ควรตระหนักอยู่เสมอ

เลิกสูบบุหรี่... ไม่ยากอย่างที่คิด

การเลิกสูบบุหรี่นั้นทำได้ไม่ยาก ขอเพียงใจที่มุ่งมั่น เพราะเพียงแค่เลิกสูบบุหรี่เพียงไม่กี่ชั่วโมง อัตราการเต้นของหัวใจและความดันเลือดจะลดลง สารพิษในร่างกายน้อยลงเช่นกัน โดยมีเทคนิคต่างๆ ที่ช่วยให้เลิกบุหรี่ คือ

1. กำจัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ทั้งหมด
2. อย่าเข้าไปใกล้คนสูบบุหรี่
3. เลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
4. จัดการความเครียดด้วยการไม่สูบบุหรี่
5. ช่วงแรกที่เลิกสูบบุหรี่อาจรู้สึกหงุดหงิด ให้สูดหายใจเข้าออกลึกๆ ดื่มน้ำให้มากๆ อาบน้ำให้สบายตัว เพื่อลดความหงุดหงิดง่วงนอน
6. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

บริษัท ทรานส์ เอ็นจิเนียริ่ง (ประเทศไทย) จำกัด

วันที่ 23 กรกฎาคม 2567

เรื่อง ขอบเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 31 กรกฎาคม 2567 เวลา 09:30 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 99/24 หมู่ที่ 7 หมู่บ้านกรีนการเคม ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาย สิธิศาสน่า บิพิน ชาชู)
กรรมการ

หูเราก็มี ๒ หู
ปากก็มีปากเดียว
แสดงว่าเราต้องฟังให้มาก
ต้องพูดให้น้อย
ท่านพ่อเพ็อง โยติโก



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

