

คนเป็นเบาหวาน ยิ่งต้องเลิกสูบบุหรี่



เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ตรงกับวันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปี จึงขอแนะนำสถานพยาบาลเกี่ยวกับบุหรี่ เรื่อง “คนเป็นเบาหวาน ยิ่งต้องเลิกสูบบุหรี่” เพื่อให้สมาชิกทุกท่านได้ตระหนักถึงโทษของการสูบบุหรี่

ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน ควรรักษาระดับน้ำตาลให้ใกล้เคียงคนปกติมากที่สุด ซึ่งอยู่ระหว่าง 90-140 มก./ดล. (ระดับน้ำตาลในเลือดคนปกติ ไม่เกิน 100 มก./ดล.) หากผู้ป่วยเบาหวานสูบบุหรี่ จะทำให้ควบคุมเบาหวานได้ยากขึ้น สาเหตุจากนิโคตินและสารพิษอื่นๆ ในควันบุหรี่ขัดขวางการออกฤทธิ์ของอินซูลินในร่างกาย (อินซูลินคือฮอร์โมนที่ลดระดับน้ำตาลในเลือด) และทำให้การทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายเสื่อมลงที่ระดับน้อยอย่างน่ากลัว

หัวใจ สารนิโคตินจากบุหรี่ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และสารพิษในบุหรี่ทำให้ระดับออกซิเจนในเลือดลดลง จึงหมายถึงหัวใจต้องทำงานหนักขึ้น สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน จะเพิ่มโอกาสที่จะเสียชีวิตจากหัวใจวายกะทันหัน และเสี่ยงเสียชีวิตจากโรคหัวใจเพิ่มขึ้น 3 เท่า เพราะการสูบบุหรี่ทำให้ผนังหลอดเลือดตีตัน และเกาะติดกับผนังเส้นเลือดง่ายขึ้น ทางหลอดเลือดของหลอดเลือดแดงและหลอดเลือดดำ อันนำไปสู่ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เกิดหัวใจวายและเป็นอัมพาตได้

ปลายประสาทและการไหลเวียนโลหิต การสูบบุหรี่จะทำให้ปลายประสาททั่วร่างกายเสื่อมเร็วขึ้น และเกิดอาการชาได้ทั่วร่างกาย เพราะสารพิษจากบุหรี่ทำลายเส้นประสาทให้กับเส้นเลือด และทำให้การนำออกซิเจนและสารอาหารอื่นๆ ไปเลี้ยงปลายประสาทได้น้อยลง โดยเฉพาะเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงส่วนขา และยิ่งทำให้เกิดแผลที่เท้าง่ายขึ้น เกิดการติดเชื้อ และโอกาสที่จะถูกตัดขาเพิ่มขึ้น

ตา เมื่อการสูบบุหรี่ทำให้การไหลเวียนเลือดไม่ดี สามารถส่งผลกระทบต่ออวัยวะส่วนต่างๆ และเสี่ยงเบาหวานขึ้นตา มีปัญหาในการมองเห็น (ตบวม) เร็วขึ้นและรุนแรงขึ้น และมีโอกาสเป็นต้อกระจกได้เร็วขึ้น

ฟัน คนปกติที่สูบบุหรี่มักมีปัญหาในช่องปากอยู่แล้ว หากผู้ป่วยเบาหวานสูบบุหรี่ร่วมด้วย ยิ่งทำให้เกิดแผล และเสี่ยงเป็นโรคปริทันต์มากขึ้นกว่าผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สูบบุหรี่ อีกทั้งผู้ที่ควบคุมน้ำตาลไม่อยู่ในระดับที่เหมาะสมยิ่งมีความเสี่ยงเกิดโรคในช่องปาก

ไตเสื่อม การสูบบุหรี่ทำให้ไตเสื่อมเร็วขึ้น ในคนที่เป็นเบาหวาน อันเป็นผลจากความเสียหายของเส้นเลือดไตที่เกิดจากการสูบบุหรี่ และสารพิษอื่นๆ ที่ทำให้การทำงานของไตเสื่อมไป

สมรรถภาพทางเพศลดลง เบาหวานเป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุดของการเกิดสมรรถภาพทางเพศเสื่อมอยู่แล้ว ถ้าสูบบุหรี่ร่วมด้วยยิ่งทำให้เสี่ยงปัญหานี้มากขึ้น เพราะเลือดไหลไปเลี้ยงอวัยวะเพศลดลง ทั้งยังทำให้ประสิทธิภาพการแข็งตัวของอวัยวะเพศไม่ทำงาน



เมื่อรู้ถึงกลายการสูบบุหรี่ ...

1. อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบบุหรี่ ควรประ-มิงเวลาของการสูบบุหรี่ไปเรื่อย ๆ
2. ดื่มน้ำ หรืออ้าหน้าทันที เมื่อรู้ถึงหงุดหงิดหรือกระวนกระวาย
3. สุขุมหาอะไรทำออกอีกๆ และซ้ำ ทำซ้ำนี้ 2-3 ครั้ง จะทำให้ผ่อนคลายขึ้น
4. หันไปทำกิจกรรมอื่น เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจไปจากความต้องการสูบบุหรี่



อย่ารีรอ ก. ข. ค. ง. จ. เพื่อการเลิกสูบบุหรี่ ...

- ก. ทำจิตวิทยาที่เกี่ยวกับกาสูบบุหรี่ไปให้หมด
- ข. เข้มแข็งเข้าไว้ หากมีอาการหงุดหงิดหรือเครียด บอกตัวเอง ว่าสู้ๆ
- ค. ดื่มน้ำหนักขึ้นการเลือกกินอาหารจำพวกผักและผลไม้ให้มากขึ้น (แทนคอกให้มากกว่าคอกไม้)
- ง. งดหรือลดดื่มแอลกอฮอล์ และกิจกรรมที่มักทำร่วมกับการสูบบุหรี่
- จ. จดโน้ตเสมอว่า การเลิกบุหรี่จะทำให้เบทาวันของคุณดีขึ้น และลดโอกาสการเกิดโรคมทรกอื่น หรือคว่าในหนึ่งๆ วันสูบบุหรี่ไปเท่าไร และเลิกสูบกั้งแต่วันไหน

ผลดีเมื่อเลิกสูบบุหรี่ ...

1. การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดดีขึ้น
2. ลดโอกาสและชะลอการเกิด โรคมทรกอื่นต่างๆ จากเบทาวัน
3. ความเสี่ยงการเกิด โรคหัวใจ หัวใจวาย หัวใจโต โรคม้วนเลือดในสมอง และไตเสื่อมจะลดลงอย่างมาก
4. ลดความเสี่ยงที่จะเกิด โรคอื่นๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ เช่น มะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง และอื่นๆ อีกมากมาย
5. รู้สึกดีขึ้น เหนื่อยน้อยลง ไปน้อยลง
6. สดชื่น หน้าตาสดใส ตัวไม่เหม็นบุหรี่
7. พานอาหารได้อร่อยขึ้น
8. ประหยัดเงิน ทั้งค่าบุหรี่และค่ารักษาโรคมทรก
9. สุขขึ้น

บ้านนี้ปลอดบุหรี่



หรือสมาชิกท่านใดมีสมาชิกในครอบครัวที่กำลังสูบบุหรี่อยู่ ควรให้กำลังใจในการเลิกสูบบุหรี่ และหันมาดูแลสุขภาพแทน โดยให้กันถึงประโยชน์ของการดูแลสุขภาพ และชักชวนทำกิจกรรมเอคิรค เช่น ปูกลต้นไม้ ปลูกพจนคร์ ทำงานบ้าน นัดกันไปออกกำลังกาย เดินเล่นสวนสาธารณะ และอื่นๆ อีกมากมายที่ช่วยสร้างอัมพันภาพที่ดีต่อสมาชิกในครอบครัว

ที่มาของข้อมูล : มูลนิธิรณรงค์เพื่อการ ไม่สูบบุหรี่

คณะและรียนรียน : นางสาวณัฐรณ ศรีกรุงอนิ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กลุ่มงานสุขภาพ โรงเรียนสาทร

พิมพ์โดย : กัญประวีร์ โพธิ์ทอง เจ้าหน้าที่งานรุกรการ กลุ่มงานสุขภาพ โรงเรียนสาทร

