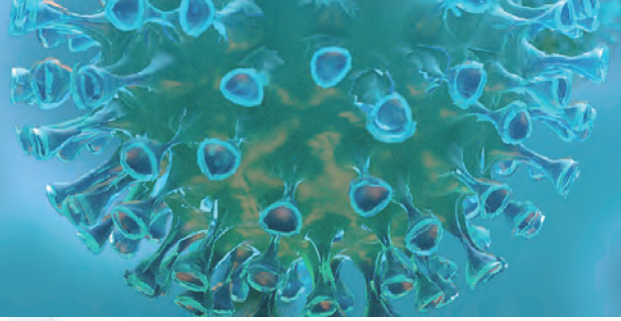


ถาม - ตอบ บุหรี่กับ COVID-19



1. การสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ทำให้ติดโควิดง่ายขึ้นจริงหรือ ?

เฉลย

จริง เพราะการสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าทำให้ภูมิคุ้มกันของปอดที่ใช้กำจัดเชื้อโรคมีประสิทธิภาพลดลง

คนปกติเวลาเราหายใจเอาเชื้อโรค หรือสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ เข้ามา ร่างกายจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง เช่น ไอเพื่อขับเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมนั้นออกมา ช่องทางเดินหายใจของเราจะมีเซลล์เล็ก ๆ ทำหน้าที่คล้ายไม้กวาดเพื่อปัดเอาเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมนั้นออกจากร่างกาย แต่ในคนที่สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า การทำหน้าที่เหล่านี้จะแย่งลง คือ การไอเพื่อขับเชื้อโรคมีประสิทธิภาพแย่งลง เซลล์ที่ทำหน้าที่คล้ายไม้กวาดไม่สามารถขับเชื้อโรคออกมา จนทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ปอดได้โดยง่าย

นอกจากนี้ โดยธรรมชาติของคนสูบบุหรี่/บุหรี่ยไฟฟ้า มักจะเอามือสัมผัสปาก ใบหน้าของตนเองบ่อยครั้งเวลาสูบบุหรี่ ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันตนเอง และยังมีโอกาสได้รับเชื้อโควิดจากมือที่ไปสัมผัสปาก ใบหน้าของตนอีกด้วย



อ้างอิง

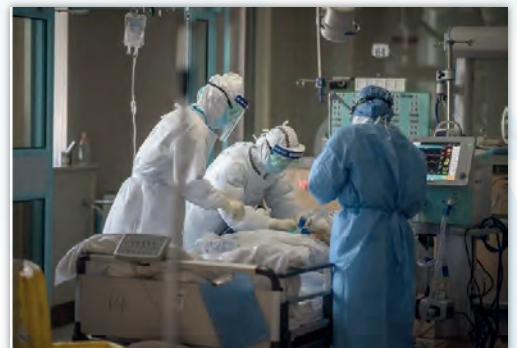
1. Arcavi L, Benowitz NL. Cigarette Smoking and Infection. Archives of Internal Medicine 2004;164(20):2206-16. doi: 10.1001/archinte.164.20.2206
2. Gotts JE, Jordt S-E, McConnell R, et al. What are the respiratory effects of e-cigarettes? BMJ 2019;366:l5275. doi: 10.1136/bmj.l5275

2. คนที่สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า เวลาติดโควิด ? อาการรุนแรงกว่าคนไม่สูบบุหรี่จริงหรือ ?

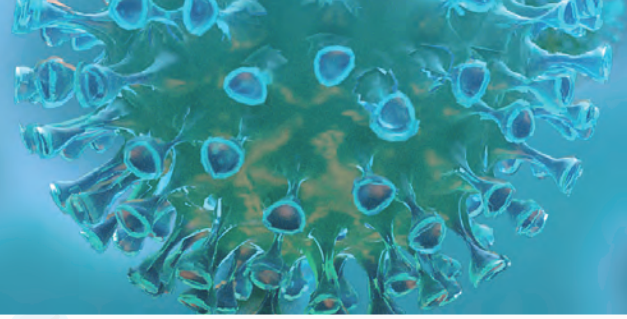
เฉลย

จริง จากข้อมูลผู้ป่วยโควิดที่ประเทศจีนและสหรัฐอเมริกา พบว่าผู้ป่วยที่สูบบุหรี่มีโอกาสที่จะป่วยด้วยโควิดรุนแรงกว่าและเสียชีวิตมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่

รายงานวิจัยฉบับหนึ่ง เก็บข้อมูลผู้ป่วยโควิดจำนวน 78 ราย ในประเทศจีนเช่นกัน พบว่า ผู้ป่วยโควิดที่มีประวัติสูบบุหรี่จะเสี่ยงที่อาการของโรคจะแย่งลง คือ จากอาการคงที่เปลี่ยนเป็นอาการหนักหรือรุนแรงจนต้องใช้เครื่องช่วยหายใจหรือเสียชีวิต เป็น 14 เท่า ของผู้ป่วยที่ไม่สูบบุหรี่ ซึ่งผู้ไม่สูบบุหรี่มักจะมีอาการคงที่หรือดีขึ้นหลังจากได้รับการรักษา



ถาม - ตอบ บุหรี่กับ COVID-19



รายงานอีกฉบับศึกษาจำนวนผู้ป่วยโควิดมากกว่า คือ 1,099 ราย ในจีน พบผู้ป่วยโควิดที่มีประวัติสูบบุหรี่เสี่ยงจะป่วยหนักจำเป็นต้องรักษาในไอซียู ใส่เครื่องช่วยหายใจ และเสียชีวิตเป็น 3 เท่า ของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่

ล่าสุดข้อมูลจากศูนย์ป้องกันและควบคุมโรคติดต่อสหรัฐ (U.S.CDC) จากจำนวนผู้ป่วย 7,162 ราย ก็พบเช่นกันว่า ผู้ป่วยโควิดที่มีประวัติสูบบุหรี่ เสี่ยงจะป่วยหนักจำเป็นต้องรักษาในไอซียูเป็น 2.6 เท่าของผู้ไม่สูบบุหรี่

อ้างอิง

1. Liu W, Tao ZW, Lei W, et al. Analysis of factors associated with disease outcomes in hospitalized patients with 2019 novel coronavirus disease. Chin Med J (Engl) 2020 doi: 10.1097/cm9.0000000000000775 [published Online First: 2020/03/03]
2. Guan WJ, Ni ZY, Hu Y, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med 2020 doi: 10.1056/NEJMoa2002032 [published Online First: 2020/02/29]
3. Preliminary Estimates of the Prevalence of Selected Underlying Health Conditions Among Patients with Coronavirus Disease 2019 — United States, February 12–March 28, 2020. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. ePub: 31 March 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6913e2>

3. คนที่สูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า หากเป็นโควิด จะแพร่เชื้อได้มากจริงหรือไม่ เพราะเหตุใด ?

เฉลย

โควิดติดต่อกันทางละอองฝอยจากการไอหรือจาม น้ำลาย น้ำมูก ซึ่งหากร่างกายสุดดมเอาละอองฝอยจากการไอจามของผู้ติดเชื้อก็จะสามารถรับเชื้อโควิดเข้าสู่ร่างกายได้

คนที่สูบบุหรี่/บุหรี่ยไฟฟ้า เวลาไอ หรือ จามใส่กัน หากคนสูบบุหรี่/บุหรี่ยไฟฟ้ามี่เชื้อโควิดอยู่ในร่างกายก็จะทำให้เชื้อโควิดแพร่ไปสู่คนรอบข้างได้ง่ายขึ้น

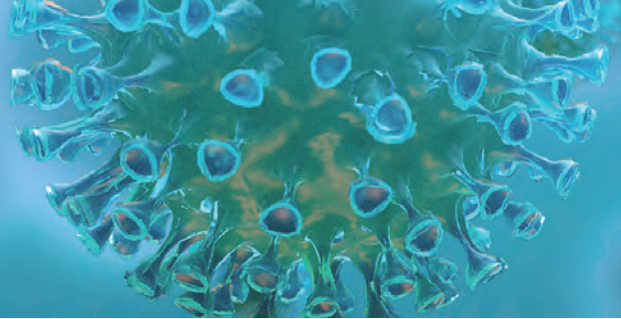
การสูบบุหรี่ / บุหรี่ยไฟฟ้า มวนเดียวกันหรือสูบบารากูด้วยกันก็เป็นอีกทางหนึ่งที่ทำให้เชื้อโควิดแพร่ระหว่างกันได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ โดยธรรมชาติของคนสูบบุหรี่ / บุหรี่ยไฟฟ้า มีอมักจะสัมผัสปาก ไบหน้าของตนเองบ่อยครั้งเวลาสูบบุหรี่ ดังนั้น หากผู้นั้นมีเชื้อโควิดก็จะสามารถแพร่เชื้อให้คนอื่นได้ง่ายด้วย



อ้างอิง

1. Carrick H. Coronavirus: Vaping in public places could lead to spread of condition: The Herald; March 17, 2020 [Available from: <https://www.heraldsotland.com/news/18310654.coronavirus-vaping-public-places-lead-spread-condition/>]

ถาม - ตอบ บุหรี่กับ COVID-19



4. ถ้าหยุดสูบบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ตอนนี้ ? จะลดความเสี่ยงติดโควิดไหม

เฉลย

การหยุดสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้าจะช่วยลดความเสี่ยงที่จะติดโควิด และลดความรุนแรงของโรค ทั้งที่เป็นผลจากบุหรี่เอง หรือทางอ้อม จากโรคเรื้อรังที่เกิดจากการสูบบุหรี่ เช่น โรคหัวใจ โรคถุงลมปอดพอง และโรคเบาหวาน

การหยุดสูบบุหรี่จะทำให้การทำงานของปอดเริ่มดีขึ้น ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ ถึง 3 เดือน เนื่องจากเชื้อโควิดมีเป้าหมายอยู่ที่ปอดของเรา การที่เรามีสภาพปอดที่ดีขึ้นจะช่วยลดโอกาสการติดเชื้อที่ปอด



อ้างอิง

1. Centers for Disease Control and Prevention. Benefits of Quitting December 11, 2017 [Available from: https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/benefits/]

5. ถ้าเขายังเลิกสูบไม่ได้ เขาคควรจะปฏิบัติตัวอย่างไร ? เพื่อลดโอกาสติดเชื้อ หรือไปแพร่เชื้อให้คนอื่น

เฉลย

ไม่ควรสูบบุหรี่ในบ้านในช่วงการระบาดของเชื้อโควิด คนส่วนใหญ่ จะใช้ชีวิตอยู่ที่บ้าน คนสูบบุหรี่ต้องพึงระลึกว่า การสูบบุหรี่ในบ้านจะทำให้คนในครอบครัว ได้รับควันบุหรี่มือสองและมือสาม ซึ่งจะเพิ่มความเสี่ยงการติดเชื้อโควิดป่วยหนัก และเสียชีวิตจากเชื้อโควิดให้กับคนในครอบครัว

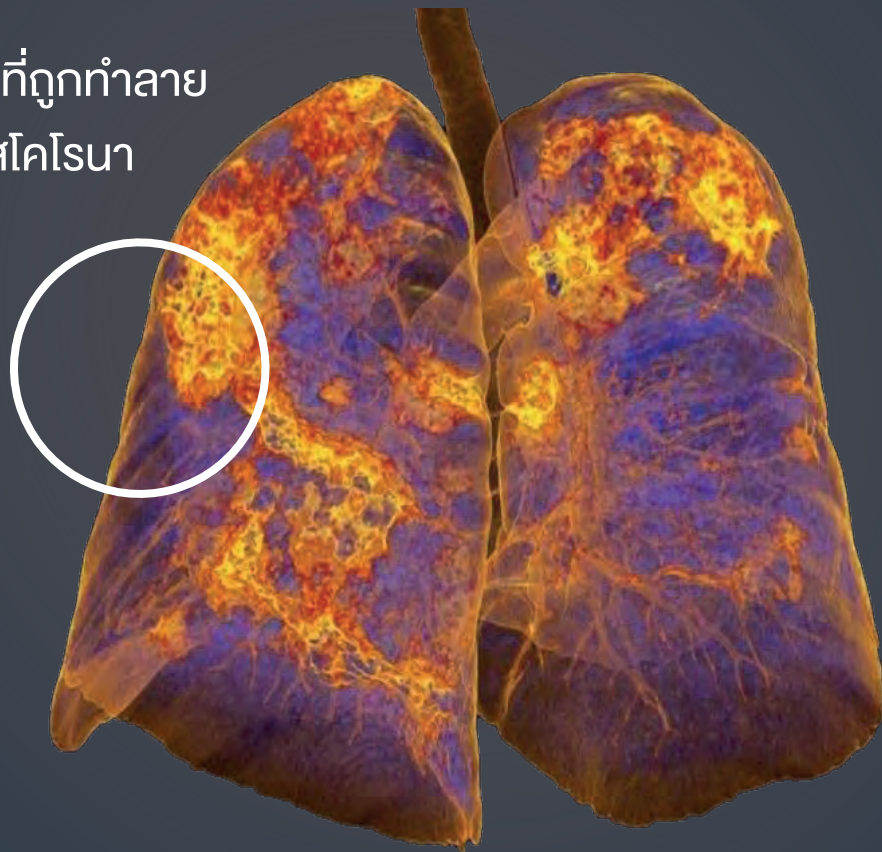
ไม่ควรสูบบุหรี่ร่วมกับคนอื่น หรือสูบบุหรี่ใกล้กับผู้อื่น เพราะจะเสี่ยงต่อการแพร่เชื้อโควิด

ปรึกษาแพทย์หรือใช้สายดว่นเลิกบุหรี่ เพื่อใช้ผลิตภัณฑ์ช่วยเลิกบุหรี่ เช่น แผ่นแปะนิโคติน เพื่อทดแทนนิโคตินในบุหรี่ **ถือโอกาสช่วงการระบาดของโควิดในการเลิกบุหรี่เพื่อสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัว**



ผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีประวัติสูบบุหรี่
มีความเสี่ยงมากกว่า
ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 14 เท่า
ที่จะเกิดปอดอักเสบรุนแรงและเสียชีวิต

เนื้อปอดที่ถูกทำลาย
โดยไวรัสโคโรนา



ตัดบุหรี่ ตัดโควิด เสี่ยงตายสูง
#เลิกสูบลดเสี่ยง



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830



ตัด บุหรี่
โควิด
เสี่ยงตายสูง

