

ปัจจัยเสี่ยงจากการสูบบุหรี่ การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการใช้สารเสพติด ต่อความเสี่ยงโรคมะเร็ง และแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ

สิริกร นามลาบุตร¹, นุชสิทธิ์ จิตแก้ว¹, พีรวิชญ์ นามลาบุตร², จันทร์ธิดา ปิ่นศิริ³

¹สถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ กรุงเทพมหานคร

²กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย

³สถาบันวิจัยและส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี

วันรับ: 3 มิ.ย. 2569

วันแก้ไข: 10 ก.ค. 2569

วันตอบรับ: 19 ก.ค. 2569

บทนำ

โรคมะเร็งเป็นปัญหาสุขภาพที่มีความสำคัญ และพฤติกรรมกาหนดานชีวิตบางประการเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ โดยเฉพาะการสูบบุหรี่ การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการใช้สารเสพติด ข้อมูลจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติระบุถึงความเกี่ยวข้องระหว่างบุหรี่กับการเกิดมะเร็ง⁽¹⁾ ขณะที่องค์การอนามัยโลกประจำภูมิภาคแอฟริการะบุว่า ปัจจัยด้านพฤติกรรมกาหนดานชีวิต โดยเฉพาะการสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ และการใช้สารเสพติดเป็นปัจจัยเสี่ยงที่มีความสำคัญต่อการเกิดโรคมะเร็ง⁽²⁾ ประเด็นดังกล่าวจึงมิได้จำกัดอยู่เพียงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล หากแต่เกี่ยวข้องกับการสร้างสภาพแวดล้อมและกลไกทางสังคมที่สนับสนุน การลดปัจจัยเสี่ยงอย่างต่อเนื่อง ทั้งการสื่อสาร การมีส่วนร่วมของประชาชน การสร้างเครือข่าย และการดำเนินมาตรการในระดับชุมชน

การสูบบุหรี่และผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ

บุหรี่เป็นแหล่งของสารเคมีที่เป็นพิษจำนวนมาก ซึ่งเมื่อเข้าสู่ร่างกายสามารถส่งผลกระทบต่อเซลล์และเนื้อเยื่อ การสูบบุหรี่มีความสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็งปอด มะเร็งหลอดลม และโรคปอดเรื้อรัง นอกจากนี้ ควันบุหรี่มือสองยังเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพของผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ การได้รับควันบุหรี่มือสองเป็นประจำมีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งปอด โรคหอบหืด และปัญหาการเจริญเติบโตในเด็ก⁽³⁾

ดังนั้น การควบคุมการสูบบุหรี่จึงควรพิจารณาทั้งในมิติของการลดพฤติกรรมการสูบของผู้สูบและการลดการสัมผัสควันบุหรี่มือสองของประชากรกลุ่มอื่น

การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และผลกระทบต่อสุขภาพ

การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลกระทบต่ออวัยวะหลายระบบ มิได้จำกัดเฉพาะตับ การดื่มหนักเป็นประจำเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคตับแข็ง มะเร็งตับ มะเร็งหลอดอาหาร และภาวะหัวใจวายเฉียบพลัน นอกจากนี้ แอลกอฮอล์ยังส่งผลต่อเซลล์สมองและระบบประสาทโดยอาจสัมพันธ์กับปัญหาความจำ สมาธิ และภาวะซึมเศร้า การบริโภคในระยะยาวจึงเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต⁽⁴⁾

การใช้สารเสพติดและผลกระทบต่อบุคคลและสังคม

การใช้สารเสพติดมีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ และมีความเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง สารเคมีจากสารเสพติดสามารถส่งผลกระทบต่อเซลล์ในร่างกายและเพิ่มโอกาสที่เซลล์จะเกิดการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ การใช้สารเสพติดยังสัมพันธ์กับอาการมีเมามองผิด และก้าวร้าว ซึ่งอาจนำไปสู่การทะเลาะวิวาทและการทำร้ายร่างกายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น⁽⁵⁾

ผลกระทบของปัญหาสารเสพติดจึงขยายจากระดับบุคคลไปสู่ครอบครัว ชุมชน และสังคมในวงกว้าง โดยการศึกษที่เกี่ยวข้องในจังหวัดหนองคายสะท้อนถึงความสำคัญของบทบาทภาคประชาชนและการใช้ชุมชนเป็นศูนย์กลางในการแก้ไขปัญหาสารเสพติด⁽⁶⁾

แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพและการลดปัจจัยเสี่ยง

การลดผลกระทบจากบุหรี่ แอลกอฮอล์ และสารเสพติด จำเป็นต้องดำเนินการแบบบูรณาการ โดยสามารถสรุปแนวทางสำคัญ 4 ประการ

1. การสร้างสื่อเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ควรออกแบบเนื้อหาให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย และเลือกช่องทางการสื่อสารที่หลากหลาย เช่น โปสเตอร์ วิดีโอ สื่อสังคมออนไลน์ นำเสนอเรื่องราวจริง หรือตัวเลขสถิติสามารถใช้เพื่อกระตุ้นความตระหนักและสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

2. การจัดกิจกรรมเพื่อสร้างการมีส่วนร่วม การจัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ เช่น การประชุมเชิงปฏิบัติการ เกม หรือการอภิปราย เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ รวมทั้งการสร้างเครือข่ายสนับสนุนระหว่างผู้เข้าร่วม ซึ่งสามารถช่วยเสริมกำลังใจ และสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะยาว

3. การประชาสัมพันธ์และเผยแพร่ การสื่อสารผ่านสื่อมวลชนและสื่อสังคมออนไลน์ช่วยให้ข้อมูลเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้กว้างขวาง ขณะเดียวกัน การสร้างพันธมิตรระหว่างภาครัฐและภาคเอกชนสามารถเพิ่มพลังในการดำเนินงานและขยายผล ส่วนการติดตามและประเมินผลอย่างสม่ำเสมอมีความสำคัญต่อการปรับปรุงกิจกรรมและกลยุทธ์ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

4. การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการลดปัจจัยเสี่ยง การสร้างสังคมปลอดบุหรี่ ปลอดแอลกอฮอล์ และปลอดสารเสพติดจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน รวมถึงการบังคับใช้กฎหมาย มาตรการทางเศรษฐกิจ การส่งเสริมสถานประกอบการและชุมชนที่เอื้อต่อสุขภาพ ตลอดจนการสื่อสารและรณรงค์อย่างต่อเนื่อง ดังภาพที่ 1

สรุป

การสูบบุหรี่ การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการใช้สารเสพติดเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สัมพันธ์กับผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ โดยเฉพาะความเสี่ยงต่อโรคเมเร็ง ขณะเดียวกัน ปัญหาสารเสพติดยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพควรมุ่งดำเนินการทั้งระดับบุคคลและระดับสังคม ผ่านการสื่อสารเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสร้างการมีส่วนร่วม การประชาสัมพันธ์และเผยแพร่ และการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการลดปัจจัยเสี่ยง แนวทางดังกล่าวจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนและการติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อสนับสนุนการมีสุขภาพที่ดี และลดผลกระทบจากพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

ภาพที่ 1 แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงจากการสูบบุหรี่ การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการใช้สารเสพติด



เอกสารอ้างอิง

1. สถาบันมะเร็งแห่งชาติ. สถาบันมะเร็งแห่งชาติเตือนบุหรี่ยี่ห้อเสี่ยงมะเร็งสารพัดชนิด [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 27 ม.ค. 2568]. แหล่งข้อมูล: <https://www.facebook.com/100069182200543/posts/สถาบันมะเร็งแห่งชาติ-เตือน-บุหรี่ยี่ห้อ-เสี่ยงมะเร็งสารพัดชนิดสถาบันมะเร็งแห่งชาติ-กรม/1439565336186230/>
2. World Health Organization African Region. Cancer [Internet]. [cited 2025 Jan 27]. Available from: <https://www.afro.who.int/health-topics/cancer>
3. สิริกร นามลาบุตร, วราณัฐ ลำไย. การประเมินประสิทธิภาพของมาตรการระดับประเทศด้านสิ่งแวดล้อมให้ปลอดควันบุหรี่ในจังหวัดหนองคาย. วารสารกฎหมายสุขภาพและสาธารณสุข [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [สืบค้นเมื่อ 27 ม.ค. 2568];4(2):133-51. แหล่งข้อมูล: https://so05.tci-thaijo.org/index.php/journal_law/article/view/161417
4. สิริกร นามลาบุตร, วราณัฐ ลำไย. มาตรการในชุมชนเพื่อควบคุมการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการเข้าถึงทั้งในระบบตลาดและทางสังคมในจังหวัดหนองคาย. วารสารกฎหมายสุขภาพและสาธารณสุข [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [สืบค้นเมื่อ 27 ม.ค. 2568];3(3): 271-87. แหล่งข้อมูล: https://phad.ph.mahidol.ac.th/journal_law/3-3/06-Sirikorn%20Namlabut.pdf
5. สิริกร นามลาบุตร, ชนิตา เพชรทองคำ. การศึกษากรอบและติดตามประเมินผลนโยบายกัญชาในจังหวัดหนองคาย [อินเทอร์เน็ต]. 2565 [สืบค้นเมื่อ 27 ม.ค. 2568]. แหล่งข้อมูล: <https://prt.parliament.go.th/server/api/core/bitstreams/eb1d4ef7-ef5f-446d-a599-9c23e0104f13/content>
6. สิริกร นามลาบุตร, ชนิตา เพชรทองคำ, จันทมร สีหาบุญลี. ปัญหาและอุปสรรคในการเพิ่มบทบาทของภาคประชาชนและการใช้ชุมชนเป็นศูนย์กลางในการแก้ไขปัญหาสารเสพติดในชุมชน จังหวัดหนองคาย [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [สืบค้นเมื่อ 27 ม.ค. 2568]. แหล่งข้อมูล: <https://dl.parliament.go.th/backoffice/viewer2300/web/viewer.php>