

เดิน-วิ่งเล็กบุหรี พบอดีตนักสูบที่ได้สุขภาพดีคืนมา

ตัวเลข 3 ล้านคนเล็กบุหรีกำลังเขยิบเข้ามาใกล้กับความจริงมากยิ่งขึ้น เมื่อมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อจะไปถึงเป้าหมายภายใน 3 ปี สร้างประเทศไทยให้เป็นสังคมปลอดบุหรี และประชาชนมีพื้นฐานสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งเป็นต้นทุนสำคัญในการพัฒนาประเทศ สำหรับโครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรีทั่วไทย เทิดไท้องค์ราชัน ก้าวสู่วันที่ 2 ซึ่งสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพ (สสส.) และภาคีเครือข่ายต่างๆ ทำงานเชิงรุกเพื่อเพิ่มจำนวนของผู้ที่เลิกบุหรี

ล่าสุด กิจกรรม **การเดิน-วิ่งมหาฤกษ์ นครธรมินิมารathon ครั้งที่ 10** ณ โรงพยาบาลนครธรม ซึ่งเกิดขึ้นจากความร่วมมือของกระทรวงสาธารณสุข, สสส. และโรงพยาบาลนครธรม ประชาชนสนใจร่วมวิ่งคึกคัก มีอดีตสิงห์อมควันมาร่วมวิ่งด้วยกันอีก ดังนั้นมั่นใจได้เลยว่างานเดิน-วิ่งในครั้งนี้จะช่วยเสริมสุขภาพที่แข็งแรงอย่างแน่นอน ทั้งนี้ผู้ที่เลิกบุหรีทั้ง 170 คน ได้ออกกำลังกายฟื้นฟูร่างกายให้กลับมาฟิตเปรี้ยวอีกครั้ง พร้อมปฏิญาณตนแสดงเจตนารมณ์เลิกบุหรีตลอดชีวิตแบบมุ่งมั่น โดยงานในครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรีทั่วไทย เทิดไท้องค์ราชัน

ดร.นพ.บัณฑิต ศรีไพศาล รองผู้จัดการสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า โครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรีทั่วไทยฯ เริ่มเมื่อวันที่ 8 มิถุนายน 2559 เหลือเวลา 1 ปีครึ่ง จะครบ 3 ปี กลยุทธ์จะขับเคลื่อนผ่านอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน 1,040,000 คน และมีอาสาสมัครสาธารณสุขของกรุงเทพมหานครจำนวนหลายหมื่นคน ถ้า 1 อาสาสมัครสาธารณสุข ชวนคนเลิกบุหรีสำเร็จปีละ 1 คน จะได้คนเลิกบุหรีล้านคนต่อปี รวม 3 ปี 3 ล้านคน บุหรีทำให้เกิดการเสียชีวิตอันดับ 1 5 หมื่นคนต่อปี บุหรีตายมากกว่าอุบัติเหตุ 2 เท่า แต่เป็นการตายเงียบๆ สังคมจึงไม่เห็นความสำคัญ นำมาสู่การผลักดันโครงการ ตอนนี้อยู่ที่ปีแรก มีผู้ร่วมโครงการ 6 แสนคน เลิกบุหรีได้กว่าแสนคน

แม้ตัวเลขดูไม่สูง แต่หากเทียบสถิติในอดีตมีผู้เลิกบุหรีเพียง 3 หมื่นคนต่อปี

“โครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรีฯ จะไม่หยุดแค่นี้ จะเชิญชวนทั้งคนสูบบุหรี่และคนในสังคมแม่ไม่สูบ แต่ให้กำลังใจ ไม่ตำหนิ ชักชวนกันออกกำลังกาย ทำให้นักสูบมีจิตใจมุ่งมั่นยิ่งขึ้น งานเดิน-วิ่ง สสส. ร่วมกับ รพ.นครธรม นำคนเลิกบุหรี 150 คนจากทั่วประเทศวิ่งเพื่อพิสูจน์และบอกกับสังคม เลิกแล้วสุขภาพแข็งแรง ครอบครัวมีความสุขมากขึ้น การเลิกสูบช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายสุขภาพของประเทศ 6,300 บาท ต่อผู้ที่เลิกสูบ 1 คน เลิกบุหรีเท่ากับบริจาคเงินให้ประเทศ เหมือนการบริจาคให้ก้าวคนละก้าวของพี่ตูน” รอง ผจก.สสส.กล่าว

เลิกบุหรีมาได้ 1 ปีครึ่งแล้ว และร่วมดำเนินงาน นครธรมมินิมารathon **นายมงคล เงินแจ้ง** ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังมะदान อ.พรหมพิราม จ.พิษณุโลก กล่าวว่า เลิกบุหรีในวันแรกที่



ดร.นพ.บัณฑิต ศรีไพศาล

ทำโครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรีทั่วไทยฯ ปฏิญาณตนเป็นคนแรกของโครงการ พร้อมมอบบุหรีและไฟแช็กให้ ดร.นพ.บัณฑิต เหตุที่ต้องเลิกเพราะอายุมากแล้ว สุขภาพสู้ไม่ไหว พื้นที่การสูบก็มีเฉพาะ เป็นที่รังเกียจของสังคม ช่วงเลิกบุหรีใหม่ๆ มีอาการกระวนกระวายใจ ปากขม นอนไม่หลับ เหมือนขาดอะไรไป ก็เป็นความเคยชิน ก่อนนอน หลังอาหารต้องสูบ ก็เปลี่ยนพฤติกรรม หักดิบเลย จิตใจต้องเข้มแข็ง ถ้าพ้น 2 สัปดาห์ เลิกสูบได้แน่นอน ปัจจุบันทำให้ตนเลิกได้จนออกจากจิตใจมุ่งมั่น เราเป็นบุคลากรสาธารณสุข ต้องเลิก

เพื่อเป็นแบบอย่าง “ปัจจุบันสุขภาพร่างกายดีขึ้น รวมถึงจิตใจและอารมณ์ เวลาออกกำลังกายไม่เหนื่อยง่าย ตอนนี้ง่ายๆ ฟิตขึ้น อีกผลดีคือ ประหยัดเงินค่าบุหรี การจัดกิจกรรมเดิน-วิ่ง ควบคู่กับการเชิญชวนให้ผู้คนเลิกสูบบุหรี่จะช่วยสร้างกระแสให้คนไทยรู้ว่าบุหรีเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ควรเลิกสูบและหันมาดูแลสุขภาพ ปัจจุบันเวทีการสูบในสังคมมีน้อยลง พื้นที่การสูบถูกจำกัดหมดแล้ว” นายมงคลกล่าว

ในฐานะบุคลากรสาธารณสุข หมออนามัยเล็กบุหรีกล่าวว่า อยากชักชวนคนเลิกบุหรีเพื่อเทิดพระเกียรติในหลวงรัชกาลที่ 9 และสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 10 ตลอด 6 เดือนที่ผ่านมา รพ.ส่งเสริมสุขภาพตำบลวังมะदानจัดกิจกรรมส่งเสริมเลิกบุหรี และการแพทย์แผนไทยกดจุดฝ่าเท้าบำบัดนักสูบ จะช่วยให้เลิกบุหรีได้ รวมถึงทำชวนเลิกบุหรี จัดเป็นวาระสำคัญของกำนัน อำเภอ ใครทำสำเร็จรับใบประกาศผลสำเร็จมีจำนวนผู้ลงทะเบียนเลิกบุหรีจำนวนกว่า 1,600 คน จากการติดตามพบว่า 80% เลิกได้ตลอดชีวิต ปลุกกระแสคนเลิกบุหรี แล้วยังมีการจัดรายการวิทยุเชิญชวนเลิกบุหรี คนต้นแบบมาสร้างแรงบันดาลใจ



นายเวียน ยอดสุวรรณ แกนนำชุมชนเลิกบุหรีร่วมเดิน-วิ่ง



พริมาตร กล่าวว่่า เมื่อเป็นผู้นำชุมชนต้องทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีต่อลูกบ้าน พร้อมชักชวนคนสูบให้เลิก ทุกครั้งที่มีกิจกรรมหรือการประชุมจึงสอดแทรกเรื่องสุขภาพ การลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เลิกบุหรี และยังนำเรื่องราวของคนทีเจ็บป่วยด้วยโรคถุงลมโป่งพองมาเป็นอุทาหรณ์ ปีหน้าจะรุกหนักกับงานสุขภาพในชุมชนของตนเองต่อไปเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดปัญหาเจ็บป่วย

“ผมเลิกด้วยจิตใจเข้มแข็งและคิดว่าไม่มีผลดีใดๆ เมื่อเลิกบุหรีทำให้ออกกำลังกายได้นานขึ้น สภาพร่างกายสดชื่น อดีตนักสูบที่มาร่วมในกิจกรรมนี้ด้วยกัน ทุกคนบอกได้สุขภาพแข็งแรงกลับมา มีคนชื่นชม สังคมยอมรับ ทีสำคัญนักวิ่งอดีตสูบห้อมคว้นกว่า 100 คนที่ร่วมงานยังเป็นกระบอกเสียงส่วนหนึ่งของโครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรีทั่วไทยฯ เพื่อขยายคนเลิกบุหรีให้สำเร็จตามหมุดหมายที่วางไว้” ผู้นำชุมชนกล่าวในตอนท้าย และเชิญชวนให้ผู้นำชุมชนช่วยกันรณรงค์และจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อการไม่สูบบุหรีในชุมชนให้ได้มากที่สุด.

นายมงคล เงินแจ้ง หมออนามัยพิษณุโลก นำปฏิญาณตนแสดงเจตนารมณ์เลิกบุหรีตลอดชีวิต



อดีตสูบห้อมคว้นร่วมทำความดีเลิกบุหรีโครงการ 3 ล้าน 3 ปี

ใจ ซึ่งเป็นผลดีมีผู้ตัดสินใจเลิกเพิ่มขึ้น

“ปี 61 จะบันจรรย์านชวนเลิกบุหรี เป็นส่วนหนึ่ง ในโครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรีทั่วไทยฯ 5 จังหวัด เชียงราย หนองคาย มุกดาหาร ตราด นราธิวาส จะจัดกิจกรรมเชิญชวนเลิกบุหรีและนำรายชื่อคนมารวมกันทีกระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพฯ คาดว่าปีหน้า จะเชิญชวนคนเลิกบุหรีได้ 1.5 ล้านคน โดยได้รับการสนับสนุนจาก สสส. การดำเนินงานเกิดขึ้นโดยสมาคมหมอนามัย สมาคมวิชาชีพสาธารณสุข ชมรมสาธารณสุขแห่งประเทศไทย และมูลนิธิเครือข่ายหมอนามัยจับมือกันแน่นเพื่อไปสู่ความสำเร็จ” นายมงคลกล่าว

ผู้นำชุมชนร่วมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ นายเวียน ยอดสุวรรณ ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 10 ต.ดงประจำ อ.พรม



สสส.ร่วมจัดการเดิน-วิ่งห้ทุกคล นครธนมินิมาราธอน ส่งเสริมการออกก้าลังกาย



หมอนามัยเลิกบุหรีพร้อมสมาชิกวิ่งเดิน-วิ่งทีสูจนสุขภาพดีกลับคืนมา