D DAY for Smokers

จบทุกการ จุด ในรั้วโรงพยาบาลสีเขียว

เมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม ที่ผ่านมา หากท่านใดได้มีโอกาสผ่านไปผ่านมาบริเวณหน้าโถงตึกจักรพงษ์ อาจได้ยินเสียงครึกครื้นที่มาพร้อมกับขบวนพาเหรดผู้คนหน้าตาคุ้นเคยแต่งตัวสวยหล่อกันเสียจนจำหน้าแทบไม่ได้ในกิจกรรม "รณรงค์เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลกประจำปี 2560" ซึ่งจัดขึ้นตั้งแต่ช่วงเช้าตรู่ดังภาพบรรยากาศที่วารสาร พ.จุฬาเก็บมาฝาก สำหรับท่านที่พลาดโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรม หรือได้เข้าร่วมแล้วแต่ยังได้รับความรู้และความสนุกแบบไม่จุใจ คอลัมน์ "บ้านเลขที่ 1873" ฉบับนี้ได้เก็บเรื่องราวทุกซอกมุมของกิจกรรมจากคำบอกเล่าของ **อ.พญ.พรจิรา ศุภราศรี** ที่ปรึกษาโครงการรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย มาฝากเพื่อให้คุณผู้อ่านได้เต็มอิ่มกันอีกครั้ง

"บุหรี่ ภัยคุกคามต่อการพัฒนา (Tobacco – a threat to development)"

ย้ำเตือนกันด้วยคำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลกประจำปี 2560 ที่แม้จะมาแบบสั้นๆ แต่ก็เต็มไปด้วยความจริงจังเช่นเดียวกับนโยบายที่เข้มข้นขึ้นเป็นประจำทุกปีดังที่ **อ.พญ.พรจิรา** เล่าให้เราฟังว่า "ปีนี้ถือเป็น "D DAY" ของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่เตรียมพร้อมสำหรับการเป็น "โรงพยาบาลสีเขียว" หรือ "โรงพยาบาลปลอดบุหรี่" โดยจะนำร่องวางกฎเกณฑ์อย่างเคร่งครัดและครอบคลุมขึ้นทั้งกับเจ้าหน้าที่ ผู้ป่วย และผู้เข้าใช้พื้นที่ในบริเวณโรงพยาบาลทุกคน"

จากการระดมความคิดของหน่วยสุขศึกษา ฝ่ายเวชศาสตร์ครอบครัวร่วมกับฝ่ายประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ได้สร้างสรรค์เป็นกลยุทธ์ปลุกจิตสำนึกอย่างมีสีสัน บวกกับความทุ่มเทแรงกายแรงใจจากบุคลากรฝ่ายต่างๆ ของโรงพยาบาล ทั้งเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยที่ทำหน้าที่เป็นหัวเรี่ยวหัวแรงนำขบวนพาเหรด เหล่านักศึกษาพยาบาลวัยใส ตลอดจนเจ้าหน้าที่ธุรการที่ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของขบวนพาเหรดสร้างรอยยิ้มถือป้ายคำพูดชวนกระตุกต่อมคิดให้ผู้พบเห็นได้ตระหนักถึงโทษของการสูบบุหรี่ จนเกิดพฤติกรรม "ลด" "ละ" "เลิก" และนำไปสู่การ "หยุด" สูบบุหรี่ในที่สุด

ส่วนพร็อพหรืออุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการจัดกิจกรรมก็ไม่น้อยหน้าทั้งปริมาณและคุณภาพ เช่น ป้ายสัญลักษณ์ "เขตปลอดบุหรี่" จำนวนกว่า 40 ป้ายสำหรับปักตามจุดต่างๆ ภายในโรงพยาบาลอย่างถาวร บอร์ดจัดแสดงนิทรรศการให้ความรู้ที่ขมวดเรื่องราวไว้อย่างน่าสนใจ พร้อมทั้งตัวอย่างอวัยวะที่แสดงถึงสภาพความเป็นจริงของร่างกายเมื่อสูบบุหรี่ ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากฝ่ายพยาธิวิทยา ทำเอานักสูบทั้งหน้าใหม่หน้าเก่าต้องรู้สึกหวาดผวากันไม่น้อยเลยทีเดียว

หลังจากเริ่มพิธีเปิดแล้ว ขบวนพาเหรดซึ่งนำโดยท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลก็เริ่มต้นเดินตามเส้นทางจากโถงตึกจักรพงษ์ เลี้ยวไปยังตึกจงกลนีวัฒนวงศ์ จากนั้นขบวนก็หยุดเพื่อปักป้ายสัญลักษณ์เขตปลอดบุหรี่ และแปรขบวนแยกออกเป็น 3 สาย ไปตามตึกต่างๆ เพื่อปักป้ายสัญลักษณ์ที่เหลือ ได้แก่ อาคาร ภปร อาคารภูมิสิริมังคลานุสรณ์ และศูนย์อาหารทวีวงศ์ถวัลยศักดิ์ ตลอดกิจกรรมการเดินขบวนพาเหรดนั้นเต็มไปด้วยความสนุกสนานครื้นเครง อีกทั้งยังได้รับเสียงตอบรับเป็นอย่างดีจากบุคลากรภายในและประชาชนภายนอกที่เข้ามาใช้บริการในโรงพยาบาล ซึ่งผู้ที่สนใจได้ติดตามมาเข้าร่วมกิจกรรมชมนิทรรศการและสอบถามข้อมูลต่างๆ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดอีกด้วย

การเลิกบุหรี่ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ยากจนเกินไปนัก ก่อนที่เราจะอำลากิจกรรมรณรงค์เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลกประจำปี 2560 ไป **อ.พญ.พรจิรา** ได้ฝากแนวคิดดีๆ สำหรับผู้ที่อยากจะ "เลิก" และอยากจะ "เริ่ม" สูบบุหรี่ ไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

"คนที่สูบแล้ว อย่าไปคิดว่าตัวเองทำผิดมหันต์หรือเป็นคนไม่ดี เพราะคนที่สูบบุหรี่ก็คล้ายกับคนที่ชอบรับประทานของหวานจนกลายเป็นโรคเบาหวาน ทุกอย่างสามารถปรับได้ อย่าคิดว่าการเลิกสูบบุหรี่คือการแก้ไข แต่อยากให้มองว่าเป็นการปรับพฤติกรรมของตัวเองมากกว่าค่ะ สำหรับคนที่อยากเลิกสูบบุหรี่ ต้องบอกว่าปัจจุบันนี้มีหลากหลายวิธีมาก ไม่ว่าจะเป็นการใช้ยาช่วยในการบำบัดหรือกลวิธีอื่นๆ ซึ่งไม่ได้ยากจนเกินไปนัก ถ้าคุณตั้งใจจะเลิกจริงๆ ต้องทำได้แน่นอน ส่วนคนที่ยังไม่เคยสูบหรือติดบุหรี่ ตอนนี้ค่านิยมทางวัฒนธรรมเปลี่ยนไปแล้ว สูบบุหรี่มีแต่ผลเสีย ดังนั้นเรามาช่วยกันสร้างพื้นที่แห่งนี้ให้เป็นโรงพยาบาลปลอดบุหรี่ เป็นสถานที่ที่ปลอดภัยกับเราทุกคนดีกว่าค่ะ"

จบการจุดบุหรี่ในมือ ก่อน จุดจบ จะมาถึงเรา