



ข้อมูลบุหรี่
กับ
สุขภาพ

สำหรับพระสงฆ์
เพื่อเผยแพร่แก่ญาติโยม



ข้อมูลบุหรี่กับสุขภาพสำหรับพระสงฆ์เพื่อเผยแพร่แก่ญาติโยม

ศ.นพ.ประทีป วาศิสาธกิจ

ISBN 978-974-618-211-9

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๓

บรรณาธิการ :

ศ.นพ.ประทีป วาศิสาธกิจ

ศิลปินกรรม :

เพ็ญประภา ธีระกุล

พิสูจน์อักษร :

กนกวรรณ เขมเขย

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดรักษ์พิมพ์

มูลนิธิธรรมาภรณ์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2278-1828 โทรสาร 0-2278-1830

<http://www.ashthailand.or.th> หรือ <http://www.smokefreezone.or.th>

Email : ashthai@asianet.co.th

สารบัญ

บุหรีกับสุขภาพ	๑
สารพิษที่สำคัญในควันบุหรี	๓
ควันบุหรี : สูดยอดแหล่งสารก่อมะเร็ง	๕
ควันบุหรี : กับมะเร็งปอด	๗
ควันบุหรี : กับโรคหัวใจ หลอดเลือด และเส้นเลือดสมอง	๘
ควันบุหรี : กับโรคถุงลมปอดโป่งพอง	๙
ควันบุหรีมือสอง : อันตรายต่อสุขภาพ	๑๐
ควันบุหรีมือสอง : ในบ้าน	๑๑
ควันบุหรีมือสอง : ผลกระทบของควันบุหรีมือสองต่อสุขภาพของเด็ก	๑๒
ควันบุหรีมือสอง : ในที่ทำงาน	๑๓
จะป้องกันตัวเองและคนที่คุณรัก จากควันบุหรีมือสองได้อย่างไร?	๑๔
ปัญหาบุหรีกับเยาวชน	๑๕
การสูบบุหรี นำไปสู่สิ่งเสพติดชนิดอื่น	๑๖
วัยรุ่นคือ กลุ่มลูกค้าสำคัญของบริษัทบุหรี	๑๗
มาตรการต่าง ๆ เพื่อลดการสูบบุหรีในเยาวชน	๒๐
กลยุทธ์การตลาดของบริษัทบุหรี : เป้าหมายคือ เยาวชน	๒๑
บุหรีกับเศรษฐกิจ	๒๒
ประโยชน์จากการเลิกบุหรี	๒๓
ประโยชน์ยิ่งมากขึ้น สำหรับผู้หญิงที่จะเลิกสูบบุหรี	๒๔
๑๐ เคล็ดลับในการเลิกสูบบุหรี	๓๐
เมื่อรู้สึกลอยากสูบบุหรี	๓๓
วิธีป้องกันการกลับไปสูบบุหรี	๓๓
กฎหมายเรื่องวัดปลอดบุหรี	๓๔
การสำรวจการสูบบุหรีของพระสงฆ์ในประเทศไทย	๓๖
การสูบบุหรีกับการอาพาธของพระภิกษุสงฆ์	๓๗

บุหรีกับสุขภาพ

- บุหรีเป็นสิ่งเสพติดที่มีผู้เสพติดมากที่สุดของโลก โดยทั่วโลกมีผู้เสพติดบุหรี ๑,๓๐๐ ล้านคน
- นิโคตินคือ สารที่ทำให้เกิดการเสพติดในควันบุหรี สารนิโคตินพบตามธรรมชาติในใบยา บริษัทบุหรีเพิ่มอำนาจการเสพติดของบุหรี โดยการพ่นนิโคตินลงบนใบยาที่ใช้ผลิตบุหรี
- ในแต่ละปี มีชาวโลกเสียชีวิตจากการสูบบุหรี ๕.๔ ล้านคน วันละ ๑๔,๗๙๔ คน ชั่วโมงละ ๖๑๖ คน นาทีละ ๑๐ คน
- บุหรีเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตที่ป้องกันได้ที่สำคัญที่สุดของโลก
- ครึ่งหนึ่งของผู้ที่ติดบุหรีแล้วไม่เลิกสูบ จะเสียชีวิตจากการสูบบุหรี
- ครึ่งหนึ่งของผู้ที่เสียชีวิตจากการสูบบุหรี จะเป็นผู้ที่มียายุ ๓๕-๖๙ ปี
- โดยเฉลี่ยผู้สูบบุหรีจะมีอายุสั้นกว่าผู้ไม่สูบบุหรี ๑๐ ปี
- ในผู้ที่เสียชีวิตจากการสูบบุหรี บุหรีแต่ละมวนทำให้อายุผู้สูบล็กลง ๘ นาที
- การสูบบุหรีเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับที่สามของคนไทย รองจากโรคเอดส์และสุรา

- ในแต่ละปีมีคนไทยเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ ๔๒,๐๐๐ คน
วันละ ๑๑๕ คน ชั่วโมงละ ๔ คน
- อายุเฉลี่ยของคนไทยที่เริ่มเสพติดบุหรี่ คือ ๑๘ ปี
- อายุเฉลี่ยของคนไทยที่เลิกสูบบุหรี่ได้ คือ ๔๑ ปี
- โดยเฉลี่ยคนไทยที่ติดบุหรี่กว่าจะเลิกสูบได้ต้องใช้เวลา ๒๓ ปี แม้ว่าผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่ ต้องการที่จะเลิกสูบบุหรี่
- ในผู้ที่มีโรคเรื้อรังประจำตัวอยู่แล้ว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง การสูบบุหรี่จะทำให้โรครักษาหายยากขึ้น เกิดโรคแทรก เช่น เส้นเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดสมองตีบหรือแตก รวมทั้งเกิดไตวายเร็วขึ้น ขณะเดียวกันการเลิกสูบบุหรี่จะทำให้การรักษาโรคเรื้อรังประจำตัวทำได้ง่ายขึ้น กินยาน้อยลงและอาการดีขึ้น



สารพิษที่สำคัญใน ควันบุหรี่

ในบุหรี่ ๑ มวน ประกอบด้วย ไบยาสูบ กระจกที่ใช้มวนและสารเคมีหลายร้อยชนิดที่ใช้ในการปรุงแต่งกลิ่นและรสเพื่อลดการระคายเคือง และเพื่อให้บุหรี่น่าสูบ เมื่อเกิดการเผาไหม้ จะทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า ๔,๐๐๐ ชนิด ซึ่งมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย และมีสารมากกว่า ๕๐ ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็ง

นิโคติน เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติด และทำให้เกิดโรคหัวใจ

แอมโมเนีย เป็นสารที่ใส่ในบุหรี่เพื่อทำให้ร่างกายดูดซับนิโคตินได้เร็วขึ้นเพิ่มอำนาจการเสพติด

บิวเทน เป็นสารที่ติดไฟง่าย เป็นส่วนประกอบของน้ำมัน

สารหนู เป็นสารพิษที่มีผลทำให้ริมฝีปากไหม้ เป็นสารก่อมะเร็ง

เบนซิน เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง สารนี้ใช้ในการกำจัดสัตว์นำโรคต่าง ๆ พวกหนูหรือแมลงสาบ และสารนี้เป็นสารลดแรงตึงผิวในน้ำมัน

ฟอร์มัลดีไฮด์ เป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็ง และเป็นอันตรายต่อปอด ผิวหนังและระบบย่อยอาหาร สารนี้ใช้ในการดองศพ

แคดเมียม เป็นอันตรายต่อ ตับ ไต และสมอง

อะซีโตน เป็นตัวทำละลายในอุตสาหกรรมละลายสี แลคเกอร์ มีพิษทำให้คลื่นไส้ เป็นอันตรายต่อตับและไต

เมโทรพรีน เป็นสารเคมีที่ใช้ในการกำจัดหมัดในสัตว์เลี้ยง

เบนโซไฟรีน เป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุดของการเกิดโรคมะเร็ง

ตะกั่ว พิษจากตะกั่ว ทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก อาจเกิดการคลื่นไส้ อาเจียน และที่สำคัญเป็นอันตรายต่อสมอง โลหิตจาง

โพรพิลีน ไกลคอล สารนี้ช่วยให้ใบยาสูบแห้ง ช่วยในการกระตุ้นให้สารต่าง ๆ ในบุหรี่ปริมาณสูงขึ้น

คาร์บอนมอนอกไซด์ เป็นก๊าซชนิดเดียวกับที่พ่นออกมาจากท่อไอเสียรถยนต์ ขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และทำงานมากขึ้น

นอกจากนี้ยังมีสารเคมีอีกนับร้อยชนิด ที่บริษัทบุหรี่ปริมาณใช้ในการขบวนการผลิต เพื่อปรุงแต่งกลิ่น รส ของบุหรี่ปริมาณแต่ละยี่ห้อ ซึ่งผลกระทบต่อร่างกายของสารเคมีเหล่านี้ ยังไม่มีข้อมูลว่าปลอดภัย และบริษัทบุหรี่ปริมาณเป็นความลับ เพราะกลัวว่า หากคนรู้แล้วจะไม่สูบและที่สำคัญเพื่อป้องกันการถูกฟ้องร้อง



ควันทูหรี : สุดยอด้๓หล่งสอรก่อม่ะเร้ง

- นักวิทยาศาสตร์แยกสอรก่อม่ะเร้งจากควันทูหรีได้มกกว่า ๕๐ ชนิด ที่เบ็นสอรก่อม่ะเร้งในมนษย์
- หรีเบ็นหล่งขอสอรก่อม่ะเร้งที่ล่ำคญที่สุดขอมนษย์ที่จะมีโอกาสลัมผัสได้ รงจกกัมนันตมพรงสีจกกระเบดปรมญ หรือจกรงงนปฏิกรณนัวเคลียร์เท่นั้น
- สอรก่อม่ะเร้งต่ง ๆ เช่น เชื้อรอัลฟาท็อกซินในถั่ว สอรที่ปนเบื้อนมกักับอหอร อหอรที่เฟวจนกรียม และสวรไฮโดรคาร์บอนจกการเผาไหม้ขงเชื้อเพลิง ควนจกท่อไอเสียรถยนต์และรงงนอุตสาหกรรม ทั้หมดนี้รวมกันแล้วก็ยังมีจนวนสอรก่อม่ะเร้งที่น้อยกว่ในหรี
- หรีรสเมนทอลทำให้โอกาสเกิดม่ะเร้งสูงขึ้น แม้เมนทอลไม่ใช้สอรก่อม่ะเร้ง แต่ทำให้สูบแล้วเบ็นคอ ซาบริเวณคอ ผู้สูบจึงสูบได้ลึกขึ้น และอัดควนอยู่ในปอดได้นานขึ้น ทำให้สอรก่อม่ะเร้งในควันทูหรีมีโอกาสอยู่ในปอดนานขึ้นและตกค้ำมกขึ้น
- หรีทุกชนิดเบ็นอันตรายต่อสุขภาพ ทั้หรีที่ผลิตจกรงงนและหรีมวนด้วยใบจกหรือกระดษ หรีที่ผลิตจกรงงนมีรสชาดือร่อยกว่ จกการผสมสอรเคมี เพื่อปรงแต่งกลิ่น รส น้บร่อยชนิด จึงทำให้ผู้สูบสูบมกกว่าการสูบหรีใบจก จึงอจมีอันตรายมกกว่า

- บุหรี่ที่วาร์สนุ่ม ควันละเอียดสูบแล้วไม่ระคายคอ ไม่ทำให้ไอ ก็ยิ่งทำให้สูบได้สะดวกและมากขึ้น ผลคือร่างกายได้รับสารก่อมะเร็งสูงขึ้น ด้วยเหตุนี้รัฐบาลไทยจึงออกกฎหมายห้ามใช้คำว่า บุหรี่รล่อนที่เรียกว่า ไลท์หรือไมล์ดพิมพ์บนซองบุหรี่
- มะเร็งที่พิสูจน์แล้วว่าเป็นผลจากการสูบบุหรี่ มี ๑๐ ชนิด ตั้งแต่ ช่องปาก กล่องเสียง หลอดอาหารส่วนต้น ปอด ตับอ่อน กระเพาะปัสสาวะ เม็ดเลือดขาว ปากมดลูก ไต และกระเพาะอาหาร



การเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ของคนไทย พ.ศ. ๒๕๔๗

■ จำนวนผู้เสียชีวิตจากทุกสาเหตุ	๔๔๑,๖๘๗	คน
■ จำนวนผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่	๔๑,๑๕๓	คน
	หรือ	๑๐%
■ โรคที่เสียชีวิต		
○ มะเร็งปอด	๙,๙๗๙	คน
○ มะเร็งหลอดอาหาร	๒,๓๖๙	คน
○ มะเร็งชนิดอื่น ๆ	๓,๙๔๔	คน
○ ถุงลมโป่งพอง	๑๐,๔๒๗	คน
○ โรคปอดอื่น ๆ	๒,๔๐๐	คน
○ หัวใจและหลอดเลือด	๗,๙๐๗	คน
○ โรคอื่น ๆ	๔,๑๓๐	คน

ควีนบุหรี : กับมะเร็งปอด

- บุหรีเป็นสาเหตุของมะเร็งทั้งหมด ๑๐ ชนิด มะเร็งปอดเป็นชนิดที่พบมากที่สุด เพราะปอดเป็นอวัยวะที่สัมผัสสารก่อมะเร็งทุก ๆ วันในผู้ที่สูบบุหรี
- ร้อยละ ๘๕-๙๐ ของมะเร็งปอดมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรีหรือได้รับควีนบุหรีมือสอง
- คนไม่สูบบุหรีที่เป็นมะเร็งปอด ร้อยละ ๒๐-๓๐ มีสาเหตุมาจากการได้รับควีนบุหรีมือสอง
- ทั่วโลกเสียชีวิตจากมะเร็งปอด ปีละกว่าหนึ่งล้านคน เมืองไทยมีผู้ป่วยมะเร็งปอดรายใหม่ หนึ่งหมื่นคนต่อปี
- มะเร็งปอดเป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดของชายไทยทุกภาค ยกเว้นภาคอีสานที่มะเร็งตับพบบ่อยกว่ามะเร็งปอด
- ในปี พ.ศ. ๒๕๔๗ ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากมะเร็งปอดที่เป็นผลมาจากการสูบบุหรี ๙,๙๗๙ คน เป็นชาย ๗,๔๙๐ คน เป็นหญิง ๒,๔๘๙ คน
- โอกาสเกิดมะเร็งปอดเพิ่มขึ้นตามจำนวนบุหรีที่สูบ และอายุที่เริ่มติดบุหรี โดยคนที่ยิ่งติดบุหรีเมื่ออายุน้อย ความเสี่ยงที่จะเกิดมะเร็งปอดยิ่งมาก
- การเกิดโรคมะเร็งปอดระยะแรกจะไม่มีอาการ เมื่อไรที่มีอาการแสดงว่าโรคเป็นมากแล้ว ผู้ที่เป็นมะเร็งปอดส่วนใหญ่จะเสียชีวิตภายใน ๑ ปี

ควันทบหรี :

กบโรคหวัใจ หลอดเลื่อด และเสบเลื่อดสมอง

- สถิติ พบว่า ๑ ใน ๔ หรือร้อยละ ๒๕ ของผู้ทีเสบชีวิตจากโรคเสบเลื่อดหวัใจตีบ เป็นผลจากการสูบตบหรี โดยเฉพาะหวัใจวายในคนที่อายุน้อย
- การสูบตบหรีหรือการได้รบควันทบหรีมือสอง ทำให้เกิดควมผิดปกติของระดับไขมันในเลื่อด โดยทำให้ไขมันชนิดดี (HDL) ลดลง ไขมันชนิดไม่ดี (LDL) เพิ่มขึ้น
- ทำให้เกล็ดเลื่อดจับตัวกันง่ายขึ้น สารพิษในควันทบหรีทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลื่อดหวัร่างกาย โดยเกิดคราบเกาะภายในหลอดเลื่อด ทำให้รูหลอดเลื่อดตีบลง จนเกิดการตีบตันของเสบเลื่อด ทำให้เลื่อดไปเลี้ยงหวัใจ และส่วนต่ง ๆ ของร่างกายได้น้อยลง
- เมื่อหลอดเลื่อดตีบจนมีผลให้เลื่อดไม่สามารถไปเลี้ยงหวัใจได้ จะเกิดอาการจุกเสียด เจ็บหน้าอกและถึงขั้นหวัใจวายได้ในที่สุด
- การสูบตบหรีและได้รบควันทบหรีมือสองเป็นสาเหตุสำคัญของ การเกิดอัมพฤก หรืออัมพาต จากเสบเลื่อดในสมองตีบ หรือแตก
- การได้รบควันทบหรีมือสองแม้เป็นเวลาสั้น ๆ เพียง ๓๐ นาที ก็ทำให้เกิดการอักเสบของผนังหลอดเลื่อด ทำให้เกล็ดเลื่อดเริ่มมาเกาะที่ผนังหลอดเลื่อด

คว้นบุนหรี : กับโรคถุงลมปอดโป่งพอง

- คว้นบุนหรีประกอบด้วยสารเคมีมากกว่า ๔,๐๐๐ ชนิด มี ๒๕๐ ชนิด ที่เป็นสารพิษต่อร่างกาย
- สารพิษจากคว้นบุนหรีถูกสูดเข้าสู่ทางเดินหายใจ เมื่อสัมผัสกับความชื้นของหลอดลม จะทำให้เกิดการอักเสบของเยื่อหลอดลม นาน ๆ เข้า เยื่อหลอดลมจะหนาขึ้น ทำให้รู้หลอดลมตีบลง ทำให้หายใจลำบาก
- ในปี พ.ศ. ๒๕๔๗ มีคนไทยเสียชีวิตจากโรคถุงลมปอดโป่งพองที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ๑๐,๔๒๗ คน เป็นชาย ๙,๐๖๖ คน หญิง ๑,๓๖๑ คน
- โรคถุงลมโป่งพอง เป็นโรคที่เนื้อปอดค่อย ๆ เสื่อมสมรรถภาพจากการทำลายโดยสารพิษจากคว้นบุนหรี
- ในปอดคนเราจะมีถุงลมเล็ก ๆ กระจายอยู่เต็มทั่วปอด เพื่อทำหน้าที่รับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย สารไนโตรเจนไดออกไซด์ในคว้นบุนหรีจะทำลายเนื้อเยื่อในปอดและถุงลมให้ฉีกขาด และรวมตัวกลายเป็นถุงลมที่มีขนาดใหญ่ขึ้น เกิดโรคถุงลมโป่งพอง
- เมื่อผิวเนื้อเยื่อภายในปอดรับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้น้อยลง ทำให้ต้องหายใจเร็วขึ้น เพื่อให้ให้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายเพียงพอ
- ผู้ป่วยโรคถุงลมโป่งพองในระยะท้าย ๆ ของโรค จะทำให้ผู้ป่วยทรมาณมาก เนื่องจากเหนื่อยจนทำอะไรไม่ได้ต้องนอนอยู่กับที่และอาจต้องให้ออกซิเจนตลอดเวลา

ควันทูหรือมือสอง : อันตรายต่อสุขภาพ

ควันทูหรือมือสองหมายถึงอะไร?

- **ควันทูหรือมือสอง**

หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่าควันทูหรือในสภาพแวดล้อม ประกอบด้วยควันทูจากปลายมวนบุหรี่ที่จุดไฟ ที่ลอยอยู่ในอากาศขณะไม่มีการดูดบุหรี่ และควันทูที่ผู้สูบบุหรี่สูดเข้าไปและหายใจออกมา

- **ในควันทูหรือมือสองมีสารพิษมากกว่า ๔,๐๐๐ ชนิด**

- ควันทูหรือมือสองมีสารพิษอย่างน้อย ๒๕๐ ชนิด และสารก่อมะเร็ง ๕๐ ชนิด เหมือนกับควันทูที่คนสูบบุหรี่สูดเข้าไป

- **สถาบันพิทักษ์สิ่งแวดล้อมสหรัฐอเมริกา และศูนย์วิจัย**

โรคมะเร็งนานาชาติ พิสูจน์แล้วว่า ควันทูหรือมือสองเป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์ ทั้งนี้เพราะ

- ควันทูหรือมือสองมีสารก่อมะเร็งมากกว่า ๕๐ ชนิด
- เมื่อคนไม่สูบบุหรี่ได้รับควันทูหรือมือสอง เขาได้สูดดมสารก่อมะเร็งเข้าสู่ร่างกายเช่นเดียวกับคนสูบบุหรี่

- **ไม่มีระดับที่ปลอดภัยของควันทูหรือมือสอง** ที่จะไม่เกิดอันตรายต่อสุขภาพ แม้จะได้รับในปริมาณเพียงเล็กน้อยก็ตาม

- **การได้รับควันทูหรือมือสอง** แม้เพียงระยะเวลาสั้น ๆ ก็ทำให้เกิดการอักเสบของผนังเส้นเลือด ทำให้เกล็ดเลือดมาจับที่ผนังเส้นเลือดเมื่อมาจับมาก ๆ เข้า รุกลอดเลือดก็ตีบได้

ควันบุหรี่มือสอง : ในบ้าน

- บ้าน เป็นสถานที่ที่เด็กได้รับควันบุหรี่มือสองมากที่สุด และเป็นแหล่งใหญ่ของการได้รับควันบุหรี่มือสองของผู้ใหญ่
- การสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ร้อยละ ๖๐ ของคนไทยที่สูบบุหรี่สูบบุหรี่ภายในบ้าน ทำให้คนไทยได้รับควันบุหรี่มือสองสืบทอดกว่าล้านคน และกว่าสองล้านคนเป็นเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๕ ปี
- การได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้านมีความสัมพันธ์กับอัตราการเกิดโรคหัวใจ และมะเร็งปอดในผู้ใหญ่ที่ไม่สูบบุหรี่
- การห้ามสูบบุหรี่ในอาคารทุกชนิดเป็นทางเดียวที่จะปกป้องคนไม่สูบบุหรี่จากควันบุหรี่มือสอง การจัดเขตสูบบุหรี่ การใช้เครื่องฟอกอากาศในอาคาร ไม่สามารถป้องกันการได้รับควันบุหรี่มือสองได้อย่างสมบูรณ์
- การห้ามสูบบุหรี่ในบ้านและในรถยนต์ส่วนตัว สามารถลดโอกาสได้รับควันบุหรี่มือสองในเด็กและคนไม่สูบบุหรี่ได้ มาตรการดังกล่าว ยังสามารถทำให้คนสูบบุหรี่อยากเลิกสูบบุหรี่และเลิกสูบบุหรี่ได้ และยังสามารถป้องกันวัยรุ่นจากการเริ่มสูบบุหรี่ได้อีกด้วย



ควนบุหรืมือสอง :

ผลกระทบของควนบุหรืมือสองต่อสุขภาพของเด็ก

- เนื่องจากร่างกายเด็กทารกและเด็กเล็กอยู่ในระยะกำลังเจริญเติบโต จึงรับสารพิษและสารก่อมะเร็งจากควนบุหรืมือสองได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่
- ทั้งเด็กทารกที่มารดาสูบบุหรืขณะตั้งครรภ์และที่ได้รับควนบุหรืมือสองหลังคลอด เสี่ยงต่อการเกิดโรคไหลตายสูงกว่าทารกที่ไม่ได้รับควนบุหรืมือสอง
- ทารกแรกเกิดของมารดาที่ได้รับควนบุหรืมือสองขณะตั้งครรภ์ จะมีน้ำหนักตัวแรกเกิดน้อยกว่าปกติ ซึ่งทำให้เด็กอ่อนแอกว่า และเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพอื่น ๆ อีกมาก
- ควนบุหรืมือสองเป็นสาเหตุของโรกระบบทางเดินหายใจติดเชื้อเฉียบพลันในทารกและเด็กเล็ก เช่น หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ เป็นต้น
- เด็กที่เป็นโรคหอบหืด หากได้รับควนบุหรืมือสองจะมีอาการที่ดจับบ่อยขึ้น และรุนแรงขึ้น
- เด็กวัยเรียนที่ได้รับควนบุหรืมือสองจะมีอาการของระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ มีเสมหะ หายใจเหนื่อย หายใจลำบาก
- เด็กที่ได้รับควนบุหรืมือสองเสี่ยงต่อการติดเชื้อของหู เป็นหูน้ำหนวก

ควันบุหรี่มือสอง : ในที่ทำงาน

- ที่ทำงานเป็นแหล่งที่ผู้ใหญ่ได้รับควันบุหรี่มือสองมากที่สุด
- การได้รับควันบุหรี่มือสองในที่ทำงานมีความสัมพันธ์กับอัตราการเกิดโรคหัวใจและมะเร็งปอดเพิ่มขึ้นในผู้ใหญ่ที่ไม่สูบบุหรี่
- การกำหนดให้ที่ทำงานปลอดบุหรี่ทั้งหมด เป็นทางเดียวที่มีประสิทธิภาพในการขจัดโอกาสได้รับควันบุหรี่มือสองในที่ทำงาน
- การจัดเขตสูบบุหรี่ที่อยู่ในอาคารเดียวกับที่ห้ามสูบบุหรี่ และการใช้เครื่องฟอกอากาศในอาคารที่ทำงานไม่สามารถขจัดควันบุหรี่มือสองออกได้หมด และไม่สามารถป้องกันคนไม่สูบบุหรี่ จากการได้รับควันบุหรี่มือสองได้
- กระทรวงสาธารณสุขไทย กำหนดให้ที่ทำงานที่ติดเครื่องปรับอากาศทั่วประเทศ และสถานที่สาธารณะต่าง ๆ เป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย
- องค์การอนามัยโลกเรียกร้องให้ประเทศต่าง ๆ ออกกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในที่ทำงานและสถานที่สาธารณะทุกประเภท รวมทั้งที่ที่ไม่ได้ติดเครื่องปรับอากาศด้วย



จะป้องกันตัวเองและคนที่คุณรัก จากควันบุหรี่มือสองได้อย่างไร?

- **คุณสามารถป้องกันตัวคุณเองและคนที่คุณรักจากควันบุหรี่มือสองได้**
 - ทำให้บ้านและรถยนต์ส่วนตัวปลอดบุหรี่
 - ขอร้องคนสูบบุหรี่อย่าสูบบุหรี่ใกล้คุณและลูกของคุณ
 - ทำที่ทำงานของคุณให้ปลอดบุหรี่
 - เผื่อระวังตัวว่าที่รับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนที่ลูกของคุณเรียนอยู่เป็นสถานที่ปลอดบุหรี่
 - เลือกรับประทานอาหารในภัตตาคารที่ปลอดบุหรี่ทั้งร้าน ขอขอบคุณเจ้าของร้านที่เป็นภัตตาคารปลอดบุหรี่ บอกให้เจ้าของกิจการที่ยังอนุญาตให้มีการสูบบุหรี่ได้ทราบว่า ควันบุหรี่มือสองเป็นอันตรายต่อสุขภาพของประชาชน
 - สอนให้ลูกของคุณอยู่ห่างจากควันบุหรี่มือสอง
 - หลีกเลี่ยงควันบุหรี่มือสองให้มาก หากคุณหรือลูกของคุณเป็นโรคของระบบทางเดินหายใจอยู่แล้ว หรือคุณเป็นโรคหัวใจหรือตั้งครรภ์
- **หากคุณเป็นคนสูบบุหรี่** วิธีที่ดีที่สุดที่จะปกป้องครอบครัวของคุณจากควันบุหรี่มือสองคือการเลิกสูบบุหรี่ หรือหากทำไม่ได้อย่างน้อยก็ไม่สูบบุหรี่ในบ้านและในรถยนต์ของคุณ การสร้างมาตรการไม่สูบบุหรี่ในบ้านจะช่วยให้คุณเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

ปัญหาบุหรี่กับเยาวชน

- นิโคตินเป็นยาเสพติด วัยรุ่นที่สูบบุหรี่เป็นประจำเพราะติดสารนิโคติน และเกิดอาการเสียนยาเมื่อไม่ได้สูบ เช่นเดียวกับในผู้ใหญ่
- การสูบบุหรี่เป็นสัญญาณสำคัญที่บ่งถึงโอกาสการติดยาเสพติดอื่น ๆ เช่น แอลกอฮอล์ กัญชา เฮโรอีน
- การสูบบุหรี่เป็นสัญญาณสำคัญที่บ่งถึงการมีพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ เช่น การเที่ยวกลางคืน การมีเพศสัมพันธ์ การทะเลาะวิวาท การเล่นเกมพนัน เป็นต้น
- ในแต่ละปีมีเยาวชนไทยเสพติดบุหรี่ใหม่ และกลายเป็นผู้ที่ต้องสูบบุหรี่เป็นประจำ ๑๐๐,๐๐๐ คน ทดแทนผู้ใหญ่ที่สูบบุหรี่ที่เสียชีวิตหรือเลิกสูบ ทำให้จำนวนผู้สูบบุหรี่ ไทยคงที่อยู่ที่ ๑๐ ล้านคนในยี่สิบปีที่ผ่านมา
- วัยรุ่นเริ่มทดลองสูบบุหรี่ เพราะความอยากรู้อยากเห็น เอาอย่างเพื่อน ต้องการให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน เลียนแบบผู้มีชื่อเสียง และพ่อแม่
- การเสพติดบุหรี่ของวัยรุ่นเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพที่สำคัญที่สุด เนื่องจากการเลิกสูบบุหรี่เป็นเรื่องยาก นำมาสู่ปัญหาสุขภาพเมื่อเป็นผู้ใหญ่



การสูบบุหรี่

นำไปสู่สิ่งเสพติดชนิดอื่น

จากการวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า ผู้ที่ติดสิ่งเสพติดอื่น เช่น เหล้า เฮโรอีน รวมทั้งฝิ่น กัญชา หรือโคเคน ล้วนแต่เริ่มจากการติดบุหรีก่อนทั้งสิ้น

วัยรุ่นที่ติดเหล้า

- ร้อยละ ๖๒ เริ่มจากติดบุหรีก่อน
- ร้อยละ ๒๐ ติดเหล้าก่อนติดบุหรี
- ร้อยละ ๑๘ ติดเหล้าและบุหรีพร้อมกัน

วัยรุ่นที่ติดฝิ่นและกัญชา

- ร้อยละ ๗๕ เริ่มจากติดบุหรีก่อน
- ร้อยละ ๑๔ ติดบุหรีและกัญชาพร้อมกัน
- ร้อยละ ๑๑ ติดกัญชาก่อนบุหรี

วัยรุ่นที่ติดเฮโรอีนและโคเคน

- ร้อยละ ๙๕ เริ่มจากติดบุหรีก่อน
- ร้อยละ ๓ ติดบุหรีและโคเคนพร้อมกัน
- ร้อยละ ๒ ติดโคเคนก่อนบุหรี

นอกจากนี้การวิจัยยังพบว่า วัยรุ่นที่ติดบุหรี่เมื่ออายุน้อย
โอกาสที่จะติดสิ่งเสพติดที่ร้ายแรงกว่าจะยิ่งมากขึ้น

จากการวิจัยของสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ ถึงความสัมพันธ์ของการ
สูบบุหรี่ของนักเรียน นักศึกษาไทยกับพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ พบว่า

วัยรุ่นที่สูบบุหรี่

- ร้อยละ ๘๘ ดื่มสุรา
- ร้อยละ ๖๘ เทียวกลางคืน
- ร้อยละ ๑๐ ใช้ยาเสพติด

วัยรุ่นที่ไม่สูบบุหรี่

- ร้อยละ ๒๕ ดื่มสุรา
- ร้อยละ ๒๑ เทียวกลางคืน
- ไม่ถึง ร้อยละ ๑ ใช้ยาเสพติด

● กลุ่มนักเรียน นักศึกษาที่สูบบุหรี่

- มีผู้ดื่มเหล้ามากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ๓.๕ เท่า
- มีผู้เที่ยวกลางคืนมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ๓.๒ เท่า
- เคยมีเพศสัมพันธ์มากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ๓.๗ เท่า
- เล่นการพนันมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ๓.๓ เท่า
- ใช้ยาเสพติดอื่นมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ๑๖ เท่า

- นักเรียนชั้นมัธยมต้นที่สูบบุหรี่จะมีผู้ที่ใช้ยาเสพติดมากกว่านักเรียนที่ไม่สูบบุหรี่ ๒๗ เท่า
- นักศึกษาปริญญาตรี ผู้ที่สูบบุหรี่ใช้ยาเสพติดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ๑๐ เท่า
- ในด้านจิตวิทยา บุหรี่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงขั้นต้นที่จะนำเยาวชนเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด เมื่อก้าวทำในสิ่งที่คุณแม่และสังคมไม่ยอมรับเป็นเรื่องแรก การทำสิ่งอื่น ๆ ที่ไม่เหมาะสมก็จะเกิดขึ้นอย่างไม่ยากเย็น



วัยรุ่นคือ

กลุ่มลูกค้าสำคัญของบริษัทบูห์รี

“ฐานการทำธุรกิจของบริษัทเรา อยู่ที่นักเรียนระดับมัธยมปลาย”

บริษัท ลอริลลาร์ด

“หากจะให้บริษัทเราอยู่รอดและก้าวหน้าต่อไป เราจะต้องช่วงชิงส่วนแบ่งตลาดที่เป็นเยาวชนมาเป็นของเราในระยะยาว เราต้องออกบูห์รียี่ห้อใหม่ ๆ ให้มีรูปลักษณ์เฝ้ายวนใจผู้สูบบุหรี่อายุน้อย ๆ เราต้องพิจารณาถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลให้ผู้ที่น่าจะสูบบุหรี่ได้ตัดสินใจลองสูบบุหรี่และเรียนรู้วิธีสูบบุหรี่ที่ถูกต้อง กระทั่งกลายเป็นผู้สูบบุหรี่จนติดเป็นนิสัย”

บริษัท อาร์ เจ เรย์โนลด์

“ต้องมีความรู้ให้มากที่สุดถึงแบบแผนและทัศนคติของพฤติกรรม การสูบบุหรี่ในเด็กวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงที่เลือกบูห์รียี่ห้อแรกมาลองความสำเร็จส่วนหนึ่งของบูห์รีมาร์ลโบโรเรดในช่วงที่ยอดขายเติบโตอย่างรวดเร็วที่สุด อย่างน้อยก็เนื่องมาจากเป็นยี่ห้อที่เด็กวัยรุ่นเลือกและไม่เปลี่ยนแปลงยี่ห้ออื่นตลอดเวลาที่เติบโตสู่วัยผู้ใหญ่”

บริษัท ฟิลลิป มอริส

มาตรการต่าง ๆ

เพื่อลดการสูบบุหรี่ในเยาวชน

- ทำให้บ้านปลอดบุหรี่
- ทำโรงเรียนและสถานศึกษาให้ปลอดบุหรี่อย่างแท้จริง
- ผู้ใหญ่โดยเฉพาะผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างที่ดี โดยการไม่สูบบุหรี่ กรณีที่ยังเลิกสูบไม่ได้ ควรจะไม่สูบบุหรี่ในบ้าน จะให้ดีที่สุด คือ ไม่สูบบุหรี่ให้ลูกและเด็ก ๆ เห็น
- พ่อแม่และผู้ใหญ่ต้องไม่ใช่เด็กไปซื้อบุหรี่
- ครูต้องเป็นแบบอย่างที่ดี ด้วยการไม่สูบบุหรี่
- วัยรุ่นที่เสพติดบุหรี่ใหม่ จะประเมินความเสี่ยงของอันตรายจากการสูบบุหรี่ต่ำกว่าที่เป็นจริง พอถึงวัยผู้ใหญ่ส่วนใหญ่จะเสียใจที่เสพติดบุหรี่ แต่ไม่สามารถที่จะเลิกสูบได้ เพราะตกอยู่ภายใต้การเสพติดนิโคตินแล้ว
- วัยรุ่นขาดวุฒิภาวะในการประเมินความเสี่ยงจากการเสพติดบุหรี่ ไม่สามารถประเมินความเสียหายที่จะเกิดขึ้นในอนาคตจากการเสพติดบุหรี่
- ต้องควบคุมการโฆษณาและส่งเสริมการขายบุหรี่ทั้งทางตรงและทางอ้อมอย่างเข้มงวด
- รัฐบาลต้องขึ้นภาษีบุหรี่อย่างสม่ำเสมอ ตามการเปลี่ยนแปลงของค่าครองชีพ เพราะราคาบุหรี่ที่แพงขึ้น จะป้องกันการริเริ่มการสูบบุหรี่ของเยาวชนได้ดีที่สุด

กลยุทธ์การตลาด

ของบริษัทบุหรี : เป้าหมายคือเยาวชน

เยาวชน คือ กลุ่มเป้าหมายของบริษัทบุหรี เพื่อลดเซชลูกค้าเก่าที่ทยอยเสียไป เนื่องจากเสียชีวิตด้วยโรคจากการสูบบุหรี และการเลิกบุหรี

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้เท่าทัน

- บริษัทบุหรีมีการวางแผนอย่างดีในการชักจูงเยาวชนให้สูบบุหรี
- บริษัทบุหรีให้ความสนใจเป็นพิเศษในการเพิ่มจำนวนผู้สูบบุหรีรุ่นใหม่ และส่วนแบ่งตลาดในแต่ละยี่ห้อ
- บริษัทบุหรีใช้มาตรการทางการตลาดที่ครบวงจร โดยการโฆษณาเป็นเพียงช่องทางหนึ่ง และยังมีวิธีการอื่นรวมถึงการออกแบบซองบุหรี การโฆษณา ณ จุดขาย การสื่อสารทางไปรษณีย์และอินเทอร์เน็ต
- บริษัทบุหรีวางเป้าหมายลูกค้าด้วยบุหรียี่ห้อเฉพาะ ราคาบุหรี และวิธีการเข้าถึงกลุ่มลูกค้าเป้าหมาย เพื่อให้ลูกค้าพอใจ เพื่อที่จะเพิ่มยอดขายและสูบบุหรีต่อไปอย่างต่อเนื่อง
- บริษัทบุหรีจ้างให้ดาราสูบบุหรีในภาพยนตร์ที่แสดง เพื่อต้องการให้วัยรุ่นและคนหนุ่มสาวที่ชอบดูภาพยนตร์เกิดการเลียนแบบ เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องโก้เก๋



บุหรืกับเศรษฐกิจ

- ผู้ที่มีระดับการศึกษายิ่งต่ำ อัตราการสูบบุหรืจะยิ่งสูงและอัตราการป่วยจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรืยิ่งสูง
- การสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติพ.ศ. ๒๕๕๐ พบว่า ในกลุ่มประชากรครัวเรือนที่จนที่สุดของประเทศไทย ค่าใช้จ่ายการซื้อยาสูบเป็นร้อยละ ๘ ของรายได้ครัวเรือน โดยมีรายได้ ๔๓,๙๑๖ บาท แต่เป็นรายจ่ายของการสูบบุหรืถึง ๓,๕๓๖ บาทต่อปี
- ผู้ที่ฐานะยิ่งยากจน อัตราการป่วยจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรื ยิ่งสูงกว่าผู้ที่มีฐานะดีกว่า
- ผู้สูบบุหรืเพิ่มภาระให้แก่ผู้อื่นในสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อมทางเศรษฐกิจ ถ้าหากว่าผู้สูบบุหรืจะต้องรับภาระค่าใช้จ่ายและผลกระทบที่เกิดขึ้นทั้งหมดจากการสูบบุหรืด้วยตนเอง ผู้สูบบุหรือาจจะสูบน้อยลง
- แม้รัฐบาลจะเก็บภาษีได้จำนวนมากในแต่ละปี แต่ก็ไม่เพียงพอที่จะใช้ในการรักษาโรคที่เกิดจากการสูบบุหรื
- ธนาคารโลกแนะนำให้รัฐบาลทุกประเทศควบคุมการสูบบุหรื เพื่อลดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคที่เกิดจากการสูบบุหรื
- ธนาคารโลกงดการให้สินเชื่อหรือเงินกู้สำหรับกิจการยาสูบทุกชนิด
- รัฐบาลไทยเก็บภาษีบุหรืได้ปีละสี่หมื่นกว่าล้านบาท แต่เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคปีละกว่าห้าหมื่นล้านบาท

ประโยชน์จากการเลิกบุหรี่

ประโยชน์ทันที

๑. สุขภาพดีขึ้น หายใจโล่งขึ้น โดยเฉพาะเมื่อต้องออกแรง
๒. เป็นอิสระจากนิสัยที่บั่นทอนสุขภาพและสิ้นเปลืองเงินทอง
๓. ลมหายใจจะสดชื่นขึ้น กลิ่นเหม็นของลมหายใจ และกลิ่นปากจะหายไป นิ้วมือจะหายเหลืองและฟันจะไม่ดำอีกต่อไป
๔. จะมีเงินเหลือไว้ใช้จ่ายอีกสัปดาห์ละ ๒๐๐-๓๐๐ บาท
๕. ไม่ต้องกังวลว่ากำลังพยายามฆ่าตัวตายผ่อนส่ง
๖. คนที่รักและเป็นห่วงคุณดีใจที่คุณเลิกสูบบุหรี่ได้

ประโยชน์ในอนาคต

๑. สุขภาพดีขึ้น
๒. หายจากอาการไอเรื้อรังเพราะบุหรี่
๓. เป็นหวัด หรือโรคติดเชื้อทางเดินหายใจอื่น ๆ น้อยลง
๔. หลุดพ้นจากอันตรายที่ผู้สูบบุหรี่ต้องเผชิญ ได้แก่
 - คนจำนวนมากที่ตายเพราะโรคร้ายจากการสูบบุหรี่ จะมีชีวิตยืนยาวอีก ๑๐, ๒๐ หรือ ๓๐ ปี ถ้าเขาไม่สูบบุหรี่หรือเลิกได้โดยเฉลี่ยแล้วคนที่เสียชีวิตเพราะการสูบบุหรี่ จะขาดทุนชีวิตของตนไป ๑๐-๒๐ ปี

- ผู้สูบบุหรี่ที่ยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว ๑,๐๐๐ คน หากสูบบุหรี่ต่อไปเรื่อย ๆ ประมาณ ๕๐๐ คน จะเสียชีวิตด้วยโรคอันเนื่องจากการสูบบุหรี่ โดยประมาณ ๒๕๐ คน จะเสียชีวิตในวัยกลางคน และประมาณ ๒๕๐ คน จะเสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ในวัยสูงอายุ
- ถ้าหยุดสูบบุหรี่ก่อนที่จะเกิดโรค คุณจะหลุดพ้นจากความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต หรือป่วยเรื้อรังอันเนื่องจากการสูบบุหรี่ ยิ่งหยุดสูบบุหรี่เมื่ออายุน้อย โอกาสที่จะเกิดโรคจะยิ่งน้อย

ประโยชน์ที่ครอบครัวและ ปู่ย่าตายายจะได้รับเมื่อเลิกสูบบุหรี่

- เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก หลาน ลดโอกาสที่ลูกหลานของคุณจะกลายเป็นผู้สูบบุหรี่ในอนาคต
- พวกเขาจะได้รับอากาศบริสุทธิ์มากขึ้น
- พวกเขาจะรู้สึกว่าคุณน่าใกล้ชิดมากขึ้น ภูมิใจในตัวคุณที่เลิกบุหรี่ได้
- เด็ก ๆ ที่อาศัยในบ้านที่ไม่มีควันบุหรี่จะป่วยเป็นไข้หวัด หลอดลมอักเสบ หูน้ำหนวก โรคหืดและโรคทางเดินหายใจอื่น ๆ น้อยลง
- ครอบครัวมีความสุขไม่ต้องกังวลว่าจะเกิดโรคจากควันบุหรี่

ประโยชน์ที่จะได้รับ จากการเลิกสูบบุหรี่

เมื่อคุณตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ คุณจะได้รับแต่สิ่งที่ดี คือ

- **ไม่ต้องรับสารพิษเข้าร่างกาย**

ในควันบุหรี่มีสารเคมีที่เป็นพิษอยู่ ถึง ๔,๐๐๐ ชนิด และมี ๕๐ กว่าชนิดที่เป็นสารก่อมะเร็ง

- **รับประทานอาหารได้ร่อยขึ้น**

เมื่อสูบบุหรี่สารพิษหลายชนิดในควันบุหรี่ จะทำให้ต่อมรับรสที่ลิ้นไม่สามารถรับรู้รสชาติอาหารได้ตามปกติ ทำให้รับประทานอาหารไม่ร่อย เมื่อหยุดสูบแล้วต่อมรับรสชาติที่ลิ้นจะทำหน้าที่ได้ดีขึ้น รับประทานอาหารได้ร่อยขึ้น

- **มีบุคลิกดีขึ้นและมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น**

ควันบุหรือนอกจากจะทำให้ผู้สูบบมีกลิ่นตัว กลิ่นปาก ลมหายใจเหม็น ฟันเหลืองเป็นคราบแล้ว ใบหน้าของผู้สูบบุหรี่มานานจะมีริ้วรอยลึกที่สังเกตเห็นได้ง่าย และมีผิวสีหมองคล้ำมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ ริ้วรอยดังกล่าวจะปรากฏเป็นรอยตีนกาที่หางตาและรอยเหี่ยวย่นที่มุมปาก รวมถึงอาจมีร่องลึกที่โหนกแก้มอีกด้วย สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนบั่นทอนบุคลิกภาพและความมั่นใจของผู้สูบบุหรี่ทั้งสิ้น

- **ประหยัดเงินในกระเป๋า**

คุณสามารถมีเงินเหลือไว้ใช้จ่ายอีกอย่างน้อยสัปดาห์ละเกือบ ๒๐๐-๓๐๐ บาท หรือมากกว่านั้น ถ้าคุณสูบบุหรี่ต่างประเทศ หรือสูบมากกว่าวันละ ๑ ซอง

- **คุณจะไม่ดูแลก่อนวัย**

การสูบบุหรี่ทำให้อวัยวะต่าง ๆ เสื่อมก่อนวัยถึง ๑๐ ปี

- **มีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น**

ผู้สูบบุหรี่เป็นประจำมักจะพบว่าตัวเองเจ็บป่วยบ่อย เช่น เป็นหวัดง่าย ไอ เจ็บคอ รวมทั้งเหนื่อยหอบง่ายกว่าปกติ เมื่อเป็นหวัดแล้วจะหายช้ากว่าปกติอีกด้วย

- **เป็นการคุ้มครองสุขภาพของบุคคลในครอบครัว**

พบว่าควันบุหรี่เป็นอันตรายต่อผู้ที่ไม่สูบแต่ได้รับควันบุหรี่ โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีคนสูบบุหรี่ ทำให้มีอาการป่วยด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจสูงขึ้น เช่น โรคหืด ทอนซิลอักเสบ หวัด ปอดบวม

- **เป็นแบบอย่างที่ดีของลูก**

เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีคนสูบบุหรี่มีโอกาสติดบุหรี่สูงกว่าเด็กทั่วไป

- **มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น**

ครึ่งหนึ่งของผู้ที่ไม่เลิกสูบบุหรี่จะเสียชีวิตก่อนเวลาจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ผู้ที่สูบบุหรี่อายุจะสั้นลงโดยเฉลี่ย ๑๐-๒๐ ปี

- **ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ**

พบว่า ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากกว่าผู้ไม่สูบ ๒.๔ เท่า โดยเฉพาะหากเป็นทั้งความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูงจะเสี่ยงถึง ๘ เท่า การสูบบุหรี่จะทำให้เส้นเลือดตีบตันเร็วกว่าผู้ไม่สูบ ๑๐-๑๕ ปี และผู้สูบบุหรี่ในช่วงอายุ ๓๐-๔๐ ปี มีโอกาสเป็นโรคหัวใจวายสูงกว่าผู้ไม่สูบ ๕ เท่า

- **ช่วยคุ้มครองสิ่งแวดล้อม**

บ้านคุณ สำนักงานของคุณจะสะอาดขึ้น ลดอันตรายจากอุบัติเหตุไฟไหม้

- **ถ้าคุณเลิกสูบก่อนอายุ ๓๐ ปี** คุณจะมีโอกาสดีที่จะไม่เกิดโรคร้ายจากการสูบบุหรี่

- **แต่ไม่ว่าคุณจะเลิกสูบบุหรี่เมื่ออายุเท่าไร** คุณก็จะได้ประโยชน์จากการที่สุขภาพของคุณดีขึ้น โอกาสเกิดโรคลดลง

- **หรือแม้แต่เมื่อคุณเกิดโรคจากการสูบบุหรี่แล้ว** การเลิกสูบบุหรี่จะทำให้โรคที่คุณเป็นดีขึ้น รักษาง่ายขึ้นและอาจมีโอกาสรักษาได้ถ้ายังเป็นไม่มาก



ประโยชน์ยิ่งมากขึ้น สำหรับผู้หญิงที่จะเลิกสูบบุหรี่

- **ผิวหน้าและริมฝีปากคุณจะไม่หมองคล้ำ**

เพราะนิโคตินทำให้เส้นเลือดฝอยหดตัว เลือดไปเลี้ยงผิวหนัง และริมฝีปากน้อยลง และเลือดผู้สูบบุหรี่นำออกซิเจนได้น้อย ทำให้เลือดมีสีคล้ำกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ ผลคือริมฝีปากของคนสูบบุหรี่จะคล้ำกว่าคนทั่วไป

- **ลดความเสี่ยงต่อการเกิดหัวใจวายและอัมพาตถ้าคุณกินยาคุมกำเนิด**

ผู้หญิงสูบบุหรี่และกินยาคุมกำเนิดจะทำให้อัตราเสี่ยงต่อการเกิดหัวใจวายสูงขึ้น ๓๙ เท่า และเกิดโรคลมปัจจุบันสูงขึ้น ๒๐ เท่า

- **ลดความผิดปกติด้านเจริญพันธุ์**

ผู้หญิงที่สูบบุหรี่จะมีประจำเดือนมาไม่ปกติ ถึงวัยหมดประจำเดือนเร็วกว่าปกติ มีโอกาสตั้งครรภ์ยากกว่าผู้หญิงทั่วไป และหากตั้งครรภ์ก็มีโอกาสแท้งสูง

- **ต่ออายุให้ลูกในครรภ์**

ผู้หญิงที่สูบบุหรี่ระหว่างตั้งครรภ์ จะมีผลให้ทารกแรกคลอดมีน้ำหนักตัวน้อยและมีโอกาสเสียชีวิตขณะคลอด หรือหลังคลอดสูงกว่าปกติ รวมทั้งมีโอกาสคลอดก่อนกำหนดสูงขึ้น

● ลดความเสี่ยงต่อโรคร้ายต่าง ๆ

- ผู้หญิงที่สูบบุหรี่จะเกิดมะเร็งปอดได้ง่ายกว่าผู้ชายที่สูบบุหรี่
- ผู้หญิงสูบบุหรี่มีโอกาสเป็นมะเร็งปากมดลูกมากกว่าหญิงทั่วไป ๔ เท่า
- มีภาวะผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์ เช่น ครรภ์เป็นพิษและเลือดออกมาระหว่างคลอด
- ผู้หญิงที่สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านม มากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่สูบแล้วเลิกได้ ร้อยละ ๒๕
- ลดความเสี่ยงโรคกระดูกพรุน
- ลดโอกาสที่จะหกล้มและกระดูกสะโพกหัก

● ลดโอกาสการติดบุหรี่ของลูก โดยเฉพาะลูกสาว เพราะหลักฐานพบว่า

การสูบบุหรี่ของแม่ เป็นสาเหตุสำคัญอันดับที่สอง ที่ทำให้ลูกสาวกลายเป็นคนสูบบุหรี่ โดยอันดับแรกเกิดจากการที่มีเพื่อนหญิงที่สูบบุหรี่



๑๐ เคล็ดลับ ในการเลิกสูบบุหรี่

๑๐ เคล็ดลับต่อไปนี้ คือวิธีการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ที่คุณสามารถนำไปใช้เพื่อการเลิกสูบบุหรี่

๑. ขอคำปรึกษาถ้าคุณไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร

ถ้าคุณเคยลองเลิกแล้วไม่สำเร็จ หรือไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร คุณอาจโทรศัพท์ขอ **คำแนะนำในการเลิกสูบบุหรี่** **ควิทีไลน์ หมายเลข ๑๖๐๐** หรือขอคำปรึกษาจากคนที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ หรือปรึกษาเภสัชกรตามร้านขายยา หรือไปรับบริการที่คลินิกอดบุหรี่ตามโรงพยาบาลต่าง ๆ

๒. หากำลังใจ

บอกให้คนใกล้ชิดได้ทราบถึงความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ เพราะกำลังใจจากคนรอบข้าง จะช่วยให้คุณเลิกสูบบุหรี่ได้ เพื่อคนที่คุณรัก

๓. เป้าหมายอยู่ข้างหน้า

กำหนดวันที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกเอาวันสำคัญต่าง ๆ ทั้งนี้ ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป เพราะคุณอาจหมดไฟเสียก่อน

๔. ไม่รอช้าลงมือ

หิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ให้หมด รวมทั้งปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่คุณมักทำร่วมกับการสูบบุหรี่

๕. ถือคำมั่น... ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ บอกกับตัวเองว่าคุณกำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดในกับตัวเองและคนใกล้ชิด คิดทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้คุณตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่

๖. ห่างไกล... สิ่งกระตุ้น

หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้คุณอยากสูบบุหรี่ เช่น ถ้าเคยดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์แล้วต้องสูบบุหรี่ด้วย ควรงดดื่มในช่วงนี้ และหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับกลุ่มคนที่สูบบุหรี่ด้วย

๗. ไม่หมกมุ่นความเครียด...

เมื่อรู้สึกเครียดให้หยุดพักสักครู่ เพื่อผ่อนคลายด้วยการพูดคุยกับคนอื่น ๆ ฟังระลึกไว้เสมอว่า มีคนที่สูบบุหรี่อีกมากที่คลายเครียดได้โดยไม่ต้องสูบบุหรี่

๘. เจียดเวลา... ออกกำลังกาย

คุณควรจัดเวลาออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ ๑๕-๒๐ นาที นอกจากจะควบคุมน้ำหนักที่อาจเพิ่มขึ้น หลังเลิกบุหรี่ยังทำให้สมองปลอดโปร่ง และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจและปอด

๙. ไม่ทำทนายบุรี

อย่าคิดว่าลองสูบบุหรี่สักมวนคงไม่เป็นไร เพราะการสูบเพียงมวนเดียวอาจหมายถึงการหวนคืนไปสู่ความเคยชินเก่า ๆ คุณมาไกลมากแล้ว อย่าปล่อยให้ตัวเองถอยหลังลงคลองอีกเลย

๑๐. หากต้องเริ่มต้นใหม่อีกที่... ก็อย่าท้อ

ถ้าคุณหันกลับไปสูบบุหรี่อีก ไม่ได้แปลว่าคุณเป็นคนล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวในครั้งต่อไป ขอให้ถือว่า คุณอาจพ่ายแพ้ในบางสมรภูมิ แต่คุณจะเป็นผู้ชนะสงครามในที่สุด ขอเพียงพยายามต่อไป กำหนดวันที่จะหยุดและหยุดต่อไปตลอดกาล



เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่

๑. อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบบุหรี่ คุณควรประวิงเวลาสูบบุหรี่ออกไปเรื่อย ๆ ๓-๕ นาที ทำอย่างอื่นแทน เช่น ดื่มน้ำ อมน้ำ บ้วนปาก ล้างหน้าหรือแปรงฟัน
๒. เมื่อรู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวาย สูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ และช้า ๆ ทำเช่นนี้ ๒-๓ ครั้ง คุณจะผ่อนคลายขึ้น หรือดื่มน้ำ อานน้ำ เช็ดตัว และออกกำลังกาย

วิธีป้องกัน การกลับไปสูบบุหรี่

- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เมียงเบนความสนใจ ทำกิจกรรมอย่างอื่น
- ห่างไกลสิ่งกระตุ้น เช่น กลุ่มคนที่สูบบุหรี่ แอลกอฮอล์ สถานที่ที่เคยสูบบุหรี่
- จดจำสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น คุณเป็นอิสระแล้ว ไม่ต้องพึ่งพาบุหรี่ คุณหายใจสะดวกขึ้น ไม่เหน็ดเหนื่อย
- ปฏิเสธเมื่อมีคนชักชวนให้สูบบุหรี่



กฎหมายเรื่องวัดปลอดบุหรี่

ปัจจุบันนี้ กฎหมายกำหนดให้ศาสนสถานรวมทั้งวัดเป็นเขตปลอดบุหรี่ ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๗) พ.ศ. ๒๕๔๙ ออกตามความในพระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. ๒๕๓๕ ดังรายละเอียดตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๗) พ.ศ. ๒๕๔๙ ในส่วนที่เกี่ยวกับศาสนสถาน ดังนี้

ข้อ ๒ ให้สถานที่ดังต่อไปนี้ เป็นสถานที่สาธารณะที่ให้มีการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ โดยกำหนดให้เป็นเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด

(๒๑) ศาสนสถาน หรือสถานประกอบศาสนกิจในนิกาย หรือศาสนาต่าง ๆ เฉพาะบริเวณที่ประกอบศาสนกิจ

ข้อ ๓ ให้สถานที่ดังต่อไปนี้ เป็นสถานที่สาธารณะที่ให้มีการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ โดยกำหนดให้เป็นเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด แต่มีข้อยกเว้นบางประการ

(๒) ศาสนสถาน หรือสถานที่ประกอบศาสนกิจในนิกาย หรือศาสนาต่าง ๆ ในส่วนอื่นทั้งหมดนอกเหนือจากบริเวณที่ประกอบศาสนกิจ

ทั้งนี้ ให้สถานที่สาธารณะตามวรรคหนึ่งไม่เป็นเขตปลอดบุหรี่ เฉพาะกรณีดังต่อไปนี้

- (๑) บริเวณห้องพักส่วนตัว หรือห้องทำงานส่วนตัวของผู้ปฏิบัติงาน ในสถานที่สาธารณะนั้น เฉพาะที่ผู้นั้นใช้ทำงานหรือพักเพียงผู้เดียวเท่านั้น
- (๒) บริเวณที่จัดไว้เป็น “เขตสูบบุหรี่” เป็นการเฉพาะ โดยสภาพและลักษณะของเขตสูบบุหรี่จะต้องเป็นไปตามที่รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขประกาศกำหนด ซึ่งผู้ดำเนินการจะจัดให้มีเขตสูบบุหรี่หรือไม่ก็ได้

ประกาศ ณ วันที่ ๒๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๙

พินิจ จารุสมบัติ

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

หมายเหตุ :

- เจ้าของสถานที่ที่ไม่จัดเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน ๒๐,๐๐๐ บาท
- เจ้าของสถานที่จัดเขตปลอดบุหรี่ไม่ถูกต้อง ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน ๑๐,๐๐๐ บาท
- เจ้าของสถานที่ที่ติดป้ายเขตปลอดบุหรี่หรือเขตสูบบุหรี่ไม่ถูกต้อง ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน ๒,๐๐๐ บาท
- ผู้ฝ่าฝืนสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน ๒,๐๐๐ บาท



การสำรวจการสวดบูชาหรือของพระสงฆ์ ในประเทศไทย

ผลการวิจัยเรื่อง “การสวดบูชาหรือของพระภิกษุสงฆ์ในประเทศไทย” ของ รศ.ดร.เนาวรัตน์ เจริญคำ และคณะ คณะสาธาณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จากการสำรวจพระภิกษุสงฆ์สามเณร จำนวน ๖,๒๑๓ รูป เมื่อปี พ.ศ.๒๕๔๗ พบว่า พระภิกษุและสามเณร

- ร้อยละ ๘๒ คิดว่าควรบอกให้ญาติโยมทราบว่า การนำบูชาหรือมาถวาย เป็นสิ่งไม่ดีและเป็นโทษ
- ร้อยละ ๘๐ เห็นด้วยว่า ควรมีการประชาสัมพันธ์ไม่ให้ญาติโยมถวายบูชาแก่พระสงฆ์
- ร้อยละ ๕๗ คิดว่าควรที่จะปฏิเสธการรับบูชาหรือที่ญาติโยมนำมาถวาย รวมทั้งเห็นด้วยว่า จะทำให้ชาวบ้านศรัทธาเลื่อมใสมากยิ่งขึ้น
- ร้อยละ ๕๓ เห็นด้วยว่า ญาติโยมส่วนใหญ่ไม่ยอมรับ พระภิกษุและสามเณรที่สวดบูชาหรือ
- พระภิกษุและสามเณรที่สวดบูชาหรือ ร้อยละ ๙๕ ซื้อบูชาหรือเอง ร้อยละ ๒๐ ได้มาจากการขอจากพระและสามเณรในวัดเดียวกัน และ ร้อยละ ๑๗ มีผู้นำมาถวาย
- สถานที่สวดบูชาหรือของพระภิกษุและสามเณร ร้อยละ ๕๑.๖ สวดในกุฏิ แต่มีถึงร้อยละ ๔๑.๓ ที่สวดในเขตวัดนอกกุฏิ

การสืบบุหรีกับการอาพาธ ของพระภิกษุสงฆ์

- จากข้อมูลของโรงพยาบาลสงฆ์ ในปี พ.ศ.๒๕๔๖-๒๕๔๗ พบว่า มีพระภิกษุสงฆ์ที่อาพาธ จำนวน ๕๙,๐๐๐ รูป ในจำนวนนี้มี พระที่มีประวัติการสืบบุหรีประมาณ ๑๘,๐๐๐ รูป (คิดเป็นร้อยละ ๓๐)
- สถิติโรคที่พระภิกษุสงฆ์มรณภาพที่โรงพยาบาลสงฆ์ ปี พ.ศ. ๒๕๔๖- ๒๕๔๗ โรคสามอันดับแรก ได้แก่
 ๑. โรคมะเร็งปอด
 ๒. ฤๅลมโป่งพอง
 ๓. วัณโรคปอด
- พระสงฆ์ที่เคยสืบบุหรี ร้อยละ ๖๐ เลิกบุหรีในขณะที่ยังบวชอยู่
- พระสงฆ์ ร้อยละ ๘๐ เสนอให้มีการรณรงค์ไม่ให้ญาติโยม ถวายบุหรี
- พระสงฆ์ ร้อยละ ๙๑ เสนอให้สนับสนุนพระสงฆ์เลิกสืบบุหรี



ข้อมูลบุหรีกับสุขภาพ สำหรับพระสงฆ์ เพื่อเผยแพร่แก่ญาติโยม

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๓) พ.ศ. ๒๕๔๙

กำหนดให้อาณาบริเวณวัดต้องจัดเป็นเขตปลอดบุหรี
ยกเว้นกุฎีและบริเวณที่จัดไว้เป็นเขตสูบบุหรีเป็นการเฉพาะ



มหากรรสมาคม

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๗) พ.ศ. ๒๕๕๙
กำหนดให้อาณาบริเวณวัดต้องจัดเป็นเขตปลอดบุหรี่
ยกเว้นกุฎีและบริเวณที่จัดไว้เป็น
เขตสูบบุหรี่เป็นการเฉพาะ

ISBN 978-974-618-211-9



9 789746 182119



มูลนิธิธรรมาภรณ์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

๓๖/๒ ซอยประดิพัทธ์ ๑๐ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทร. ๐-๒๒๓๓๗๘-๑๘๒๘ โทรสาร. ๐-๒๒๓๓๗๘-๑๘๓๐

www.ashthailand.or.th Email : info@ashthailand.or.th