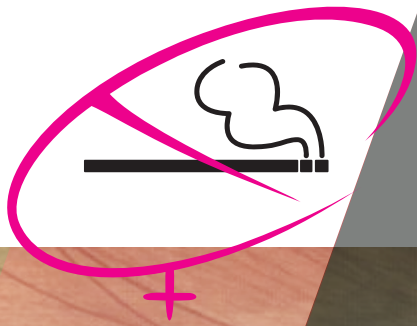


ผู้หญิงรุ่นใหม่



ผู้หญิงสูบบุหรี่ ยิ่งอันตรายกว่าผู้ชาย



บุหรี่...แฟชันร้ายทำลายเสน่ห์



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



ทำไมต้องรณรงค์ให้ผู้หญิงไทยไม่สูบบุหรี่

จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติปี 2558 พบว่า ผู้หญิงไทยสูบบุหรี่ร้อยละ 1.8 ในขณะที่ผู้ชายไทยสูบบุหรี่ร้อยละ 39.9 แม้ว่าอัตราการสูบบุหรี่ของผู้หญิงไทยในปัจจุบันมีจำนวนไม่มากนัก เมื่อเปรียบเทียบกับอัตราการสูบบุหรี่ของผู้ชาย แต่อัตราการสูบบุหรี่ของผู้หญิงไทยมีโอกาสเพิ่มขึ้นได้ เนื่องจากผู้หญิงเป็นกลุ่มเป้าหมายที่สำคัญของบริษัทบุหรี่ที่พยายามใช้กลยุทธ์ต่างๆ เพื่อขยายตลาดเจาะกลุ่มผู้หญิงโดยตรง ซึ่งขณะนี้วัยรุ่นหญิงในยุโรปและอเมริกามีอัตราการสูบบุหรี่สูงกว่าวัยรุ่นชายแล้ว

แนวโน้มที่น่าเป็นห่วงคือ อัตราการใช้ยาสูบของเยาวชนหญิง อายุ 13-15 ปี มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากการสำรวจของปี พ.ศ.2558 มีเยาวชนหญิงสูบบุหรี่ร้อยละ 5.0 ในขณะที่ปี 2552 สูบบุหรี่ร้อยละ 2.0 ในขณะที่อัตราการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นชายคงอยู่ที่ร้อยละ 15

การสูบบุหรี่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้หญิงเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้หญิงที่สูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์จะส่งผลกระทบต่อทารก ซึ่งอาจเกิดโรคแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ มีอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตระหว่างตั้งครรภ์ หรือคลอดออกมาเสียชีวิต ไม่เพียงเท่านั้นการสูบบุหรี่ยังทำให้หน้าแก่ก่อนวัย และส่งผลทางด้านจิตวิทยาด้วย โดยพบว่า ลูกสาวที่มีแม่สูบบุหรี่เมื่อโตขึ้นมีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่มากกว่าผู้ที่มีแม่ไม่สูบบุหรี่

ยิ่งกว่านั้นจากการวิจัยพบว่า ผู้หญิงที่สูบบุหรี่ จะเลิกสูบบุหรี่ได้ยากกว่าผู้ชายถึง 4 เท่า สาเหตุสำคัญเนื่องจากผู้หญิงมักจะกังวลต่อน้ำหนักตัวที่จะเพิ่มขึ้นหลังจากหยุดสูบบุหรี่ และผู้หญิงมักใช้บุหรี่เป็นเครื่องคลายเครียดมากกว่าผู้ชายด้วย

มาตรการในการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ นอกจากการรณรงค์ให้ผู้ชายไทยสูบบุหรี่น้อยลงแล้ว ควรที่จะมุ่งในการรณรงค์ไม่ให้ผู้หญิงไทยสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นไปพร้อมๆ กันด้วย และหากทำได้สำเร็จก็จะช่วยลดอัตราการเสียชีวิต อันเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ของผู้หญิงไทยได้ปีละเป็นหมื่นคนในอนาคต สังคมไทยจึงควรช่วยกันป้องกันหญิงไทย โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงไม่ให้ตกเป็นทาสของการเสพติดบุหรี่ โดยการรณรงค์ให้สังคมไทยมีความตื่นตัวและร่วมกันสร้างค่านิยมให้ผู้หญิงไทยไม่สูบบุหรี่



บุหรี่...!แฟชั่นร้ายทำลายเสน่ห์

ปัญหาการสูบบุหรี่ของหญิงไทย

1. ภาคเหนือมีอัตราการสูบบุหรี่ของหญิงไทยสูงสุดและเกือบครึ่งหนึ่งของหญิงไทยที่สูบบุหรี่อาศัยอยู่ในภาคเหนือ
2. การสำรวจเมื่อ พ.ศ.2535 พบว่า อัตราการสูบบุหรี่ของหญิงไทยที่มีอาชีพ อาบอบนวดสูงสุดที่ 47.4% แอร์โฮสเตส 10%
คนงานก่อสร้าง 9% แม่บ้าน 5.7%
นักธุรกิจ 4.9%
3. นักเรียนอาชีวศึกษาหญิงมีอัตราการสูบบุหรี่สูงเป็น 1.6 เท่า ของนักเรียนมัธยมปลาย (5.9 ต่อ 3.7)
4. ผู้ที่มีอิทธิพลต่อการสูบบุหรี่ของหญิงไทย
 - เพื่อนสนิทมีอิทธิพลมาก
 - การสูบบุหรี่ของพี่สาวมีอิทธิพลมากกว่าการสูบบุหรี่ของพี่ชาย
 - แม่สูบบุหรี่มีผลต่อลูกสาวมากกว่าพ่อสูบบุหรี่

ผู้หญิงสูบบุหรี่ ทำให้แก่เร็ว

สำหรับผู้หญิง การสูบบุหรี่จะมีผลอย่างมากในการทำลายความสดชื่นและความแจ่มใสในวัยสาว เพราะการสูบบุหรี่จะทำให้ผู้หญิงหน้าแก่เร็วและผิวหนังเหี่ยวย่นเร็ว

ควันบุหรี่มีสารพิษ 250 ชนิด สารก่อมะเร็งกว่า 70 ชนิด สารพิษที่อยู่ในเลือดของผู้สูบบุหรี่จะถูกนำไปยังทุกอวัยวะของร่างกาย รวมทั้งเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงผิวหนังทั่วตัว สารพิษเหล่านี้ ทำให้เกิดอนุมูลอิสระจำนวนมากที่จะทำลายคอลลาเจนใต้ผิวหนัง ทำให้ผิวหนังขาดความเต่งตึง หยาบกร้าน และไม่มีน้ำมีนวล



จากการวิจัยของมหาวิทยาลัยยูทาห์สหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้สูบบุหรี่จะเกิดรอยย่นบนใบหน้ามากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ถึง 3 เท่า และหากเป็นคนสูบบุหรี่จัด โอกาสที่ใบหน้าจะเหี่ยวย่นก่อนจะเพิ่มขึ้นเป็น 4.7 เท่า

ใบหน้าของผู้สูบบุหรี่มานานชั่วระยะเวลาหนึ่ง จะมีริ้วรอยลึกที่สังเกตเห็นได้ง่าย และมักจะมีผิวสีหมองคล้ำมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ริ้วรอยที่เหี่ยวย่นนั้นมักจะปรากฏเป็นรอยตีนกาที่หางตา และเป็นร่องรอยเหี่ยวย่นที่มุมปาก รวมถึงอาจมีเส้นลึกที่โหนกแก้มอีกด้วย ทั้งนี้ เพราะผู้ที่สูบบุหรี่มักจะต้องหรือตาเวลาพ่นควันออกมา เพื่อกันไม่ให้บุหรี่เข้าตา นานๆ เข้า จึงทำให้เกิดตีนกาขึ้นได้ โดยเฉพาะแล้วผู้ที่สูบบุหรี่จนติดอวัยวะทุกระบบจะเสื่อมหรือแก่เร็วขึ้นประมาณ 10 ปี ผู้ที่ติดบุหรี่ จึงมีใบหน้าที่แก่กว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่



<http://www.warmasecret.com/42087/>

สำหรับริมฝีปากของผู้สูบบุหรี่ โดยเฉพาะผู้ที่สูบบุหรี่จัดจะมีสีคล้ำกว่าปกติ จนถึงสีเขียวคล้ำ ทั้งนี้ เพราะนิโคตินในบุหรี่จะทำให้เส้นเลือดฝอยทั่วร่างกายหดตัวตลอดเวลา ทำให้เกิดรอยเหี่ยวย่นตามผิวหนังเร็วขึ้น และมีผลให้เลือดไปเลี้ยงผิวหนังรวมทั้งริมฝีปากน้อยลง ขณะเดียวกันเลือดของผู้สูบบุหรี่ก็นำออกซิเจนได้น้อยกว่า ทำให้เลือดมีสีคล้ำกว่าเลือดของคนที่ไม่สูบบุหรี่ ผลก็คือริมฝีปากของคนสูบบุหรี่จะคล้ำกว่าและผิวหนังกร้านกว่าคนทั่วไป

นอกจากนั้น สุขภาพในช่องปากของผู้สูบบุหรี่จะไม่สะอาด มีการสะสมหินปูน และมีโอกาสเป็นโรคเหงือกอักเสบและโรคปริทันต์มากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ อาการของโรคในช่องปากเหล่านี้เป็นต้นเหตุของกลิ่นปากของผู้สูบบุหรี่ ซึ่งถึงแม้ว่าผู้สูบบุหรี่จะใช้น้ำยาอมเพื่อระงับกลิ่น ก็สามารถช่วยดับกลิ่นได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น

ผู้หญิงสูบบุหรี่ท้องยาก แท้งง่าย

ผู้หญิงที่สูบบุหรี่มีโอกาสตั้งครรภ์ช้ากว่าผู้สูบบุหรี่ถึง 3 เท่า และผู้หญิงที่สูบบุหรี่หรือได้รับควันบุหรี่ในระหว่างตั้งครรภ์ มีโอกาสเสี่ยงต่อการแท้งลูกสูงขึ้นไปถึง 100%

เพราะการสูบบุหรี่มีผลให้เกิดความผิดปกติด้านการเจริญพันธุ์ของผู้หญิงอย่างมาก ผู้หญิงที่สูบบุหรี่เป็นประจำ จะมีรอบเดือนมาไม่เป็นปกติมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ มีโอกาสตั้งครรภ์ได้ยากกว่าผู้หญิงทั่วไปถึง 3 เท่า และถึงวัยหมดประจำเดือนเร็วกว่าปกติประมาณ 2 ปี ซึ่งมีผลโดยตรงต่อภาวะกระดูกพรุนหรือเปราะมากขึ้น เมื่อมีอายุสูงขึ้น ทำให้กระดูกเชิงกรานหักง่ายเมื่อหกล้ม



นอกจากนี้ยังมีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์และคลอดบุตรได้ เช่น

- อาการครรภ์เป็นพิษ
- ความดันโลหิตสูง
- เลือดออกมาก คลอดลำบาก
- มีแนวโน้มที่จะคลอดก่อนกำหนดมากกว่า 50%
- ทารกมีโอกาสตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์เพิ่มขึ้น 1.6 เท่า
- ผลิตน้ำนมได้น้อยกว่าปกติ และสารนิโคตินในเลือดสามารถถ่ายทอดไปสู่ทารกโดยผ่านทางน้ำนมได้
- หัวใจจะเต้นถี่ขึ้น พร้อม ๆ กับระดับวิตามินซีในร่างกายจะลดลง ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในเลือดจะสูงขึ้น และถ้ามีแนวโน้มที่จะเป็นโรคหัวใจอยู่แล้ว ก็อาจเกิดอาการของโรคหัวใจขึ้น โดยกะทันหัน

แม่สูบบุหรี่ทำให้ลูกปัญญาอ่อน

การสูบบุหรี่ของแม่ระหว่างตั้งครรภ์ เป็นสาเหตุสำคัญทำให้ทารกที่คลอดออกมาเป็นเด็กพิการทางปัญญาหรือปัญญาอ่อนได้

ทารกที่แม่สูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์เมื่อคลอดออกมาแล้ว จะพบว่า มีน้ำหนักแรกคลอดต่ำกว่าทารกปกติประมาณ 170 - 200 กรัม ความยาวรอบศีรษะและช่วงไหล่อาจสั้นกว่าทารกปกติ

จากการศึกษาของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคร่วมกับมหาวิทยาลัยเอ็มโมรี พบว่า การสูบบุหรี่ระหว่างตั้งครรภ์ ทำให้ความเสี่ยงที่จะมีบุตรปัญญาอ่อนสูงขึ้นร้อยละ 50 ความเสี่ยงนี้จะทวีขึ้นจนถึงร้อยละ 85 ในกรณีที่สูบบุหรี่วันละ 1 ซองหรือมากกว่านั้น

ที่เป็นเช่นนี้ เพราะนิโคตินจากการสูบบุหรี่ ทำให้เส้นเลือดบริเวณรกหดตัว และก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงทารกมีออกซิเจนน้อยลง ผลก็คือ ทารกในครรภ์จะได้รับทั้งเลือดและออกซิเจนน้อยกว่าปกติ ทำให้ทารกตัวเล็กกว่าปกติ และจะมีทารกจำนวนหนึ่งมีโครงสร้างของสมองไม่สมบูรณ์ ซึ่งจะมีผลต่อระบบความคิดที่บกพร่อง อ่อนแอ มีโอกาส เป็นโรคเรื้อรังสูงขึ้น

จากการติดตามเด็กที่เกิดจากคุณแม่ซึ่งขณะตั้งครรภ์สูบบุหรี่มากกว่า 10 มวนต่อวัน พบว่า เมื่อเด็กอายุได้ 7-11 ปี จะต่ำกว่าเด็กที่เกิดจากคุณแม่ไม่สูบบุหรี่ และความสามารถในการอ่านหรือคิดคำนวณช้ากว่าเด็กปกติ 3-5 เดือน โดยพบว่า เด็กกลุ่มนี้จะมีระดับไอคิวลดลง 4 จุด ซึ่งแม้ว่าจะดูเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ระดับไอคิวที่ลดลงนี้เทียบเท่าได้กับเด็กที่ได้รับผลกระทบในระดับกลางจากพิษของสารตะกั่วอันมีผลต่อระดับไอคิวหรือพัฒนาการทางสมองของเด็ก ซึ่งจะทำให้ปากแห้งส่งผลกระทบต่อเด็กในระยะยาวได้อย่างแน่นอน

ผู้หญิงสูบบุหรี่มีแต่โรค

- ผู้หญิงที่สูบบุหรี่ อวัยวะทั้งภายนอกและภายใน จะแก่ก่อนวัยกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่เฉลี่ยเป็นเวลา 10 ปี
- ผู้หญิงที่สูบบุหรี่ มีความเสี่ยงจะเป็นโรคมะเร็งปอดมากกว่าผู้หญิงที่ไม่สูบบุหรี่ 10 เท่า
- ผู้หญิงที่สูบบุหรี่ จะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดสูงขึ้นอย่างมาก โดยพบว่า ผู้หญิงที่สูบบุหรี่จะเกิดจากอาการหัวใจล้มเหลวมากกว่าผู้หญิงที่ไม่สูบบุหรี่ 2-6 เท่า และมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจวายกระทันหันเพิ่มขึ้น 20 เท่า และ ความเสี่ยงนี้จะทวีขึ้นตามจำนวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน
- ผู้หญิงที่สูบบุหรี่ จะมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปากมดลูกสูงกว่าผู้หญิงทั่วไปถึง 4 เท่า เพราะการสูบบุหรี่ ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง มีผลให้เกิดการติดเชื้อไวรัสแบบปิวโลมาได้ง่าย ซึ่งปากมดลูกที่ติดเชื้อไวรัสนี้ จะมีอัตราหายไปเป็นมะเร็งปากมดลูก
- ผู้หญิงที่สูบบุหรี่ จะมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคคลื่นไส้สภาวะไม่อยู่เพิ่มขึ้นมากกว่าผู้หญิงทั่วไปอีก 1 เท่า เพราะนิโคตินไปทำลายกล้ามเนื้อที่ควบคุมการทำงานของกระเพาะปัสสาวะ ดังนั้น เมื่อผู้สูบบุหรี่เข้าไป จะทำให้กล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะอ่อนตัวลง ผู้สูบบุหรี่จึงมีโอกาสคลื่นไส้สภาวะไม่อยู่



<https://finance.rabbit.co.th/blog/risks-of-woman-smoking>

- ผู้หญิงที่สูบบุหรี่รับประทานยาคุมกำเนิดเป็นประจำ มีโอกาสเกิดอาการเส้นเลือดหัวใจตีบเฉียบพลันหรือหัวใจวายสูงขึ้น 39 เท่า และมีอัตราการตายมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ที่กินยาคุมกำเนิดถึง 3 เท่าตัว เพราะการสูบบุหรี่จะทำให้ร่างกายได้รับสารพิษที่ทำปฏิกิริยากับยาคุมกำเนิดมีผลให้เลือดแข็งตัวง่ายขึ้น และเกิดการอุดตันของหลอดเลือดง่ายขึ้น โดยเฉพาะเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจและสมอง สำหรับผู้หญิงที่ใช้ห่วงคุมกำเนิด ก็จะมีโอกาสที่เสี่ยงต่อการอักเสบของอุ้งเชิงกรานมากขึ้นด้วย

ทำไมหลังหยุดสูบบุหรี่ น้ำหนักตัวจึงเพิ่มขึ้น

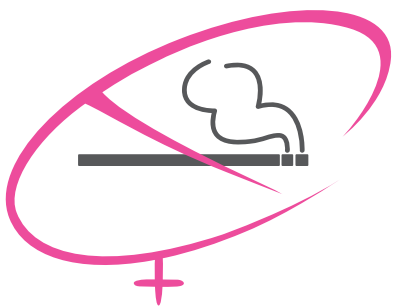
- สารพิษหลายชนิดในควันบุหรี่ จะทำให้ต่อมรับรสตามลิ้นไม่สามารถรับรู้รสชาติอาหาร เมื่อหยุดสูบบุหรี่การทำงานของต่อมรับรสอาหารกลับคืนสู่ปกติ ทำให้รับประทานอาหารอร่อย รับประทานได้มากขึ้น
- สารหลายชนิดในควันบุหรี่กระตุ้นให้ร่างกายเผาผลาญอาหารเร็วกว่าปกติ เมื่อหยุดสูบบุหรี่ อาหารที่เข้าสู่ร่างกายเผาผลาญในอัตราปกติ จึงมีแนวโน้มน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

ผู้ที่หยุดสูบบุหรี่ น้ำหนักเพิ่มขึ้นทุกคนหรือไม่

- หนึ่งในสามของผู้ที่สูบบุหรี่ น้ำหนักตัวจะไม่เพิ่มขึ้นเลย หนึ่งในสามจะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเล็กน้อย คือ 1-2 กิโลกรัม มีเพียง 1 ใน 3 เท่านั้น ที่จะมีน้ำหนักตัวเพิ่มมากกว่า 2 กิโลกรัม
- จากการวิจัยพบว่า ผู้หญิงที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ จะแก้ปัญหาที่ละเรื่อง โดยขั้นแรกจะเลิกบุหรี่ให้ได้ก่อน แล้วจึงหันมาแก้ปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น

จะป้องกันไม่ให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น หลังหยุดสูบบุหรี่ได้อย่างไร

- ให้อาหารรับประทานให้ดี โดยหลีกเลี่ยงอาหารที่จะทำให้ น้ำหนักเพิ่มขึ้น หลีกเลี่ยงอาหารมัน อย่านำรับประทานอาหารจุกจิก รับประทานผักและผลไม้มากๆ
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อเย็นที่มากเกินไป เพราะในช่วงเย็นร่างกายไม่มีความจำเป็นที่จะต้องใช้เวลาพักผ่อนมากนัก ยิ่งรับประทานมากก็ทำให้อ้วนมากขึ้น
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยให้ควบคุมมิให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น



เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่

1. อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบบุหรี่ ควรประวิงเวลาของการสูบบุหรี่ออกไปเรื่อยๆ
2. ดื่มน้ำหรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย
3. สูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ และช้า ๆ ทำเช่นนี้ 2-3 ครั้ง คุณจะผ่อนคลายขึ้น
4. หันไปทำกิจกรรมอื่น เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจไปจากความอยากสูบบุหรี่

เหตุผลที่วัยรุ่นหญิงสูญบุหรี

เหตุผลที่วัยรุ่นหญิงสูญบุหรีครั้งแรก

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง "ทำไมวัยรุ่นหญิงจึงสูญบุหรี" โดยใช้วิธีศึกษาและกลุ่มสนทนากับกลุ่มวัยรุ่นหญิงที่สูญบุหรีและไม่สูญบุหรีพบว่า การสูญบุหรีครั้งแรกของวัยรุ่นหญิงเกิดจากสาเหตุหลัก 2 ประการ คือ

ก. อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่สูญบุหรี และสภาพสังคมแวดล้อมที่มีการสูญบุหรี เช่น ในผับ (pub) สถานที่เที่ยวกลางคืน ซึ่งแวดล้อมด้วยกลุ่มเพื่อนและผู้คนที่สูญบุหรี การไปสังสรรค์ / ไปเที่ยวระหว่างเพื่อนฝูงที่มีการดื่มเหล้า และสูญบุหรี ร่วมกับการชักนำโดยตรง ชักชวนให้สูญบุหรีจากเพื่อนฝูง หรือการชักชวนทางอ้อม โดยการสูญบุหรีให้เห็นการสูญบุหรีของผู้คนในสถานที่นั้น ๆ รวมทั้งเห็นการสูญบุหรีของกลุ่มเพื่อนใกล้ชิดด้วยเช่นกัน ผู้สนทนาจำนวน 14 ใน 22 คน ระบุในแบบสอบถามว่า "เพื่อน / เพื่อนในกลุ่มสูญบุหรีที่ไปเที่ยวกัน" เป็นผู้แนะนำให้ตนเองสูญบุหรีที่เหลือ แม้จะสมัครใจด้วยตนเองแต่ก็เกิดความรู้สึกอยากลอง เนื่องจากเห็นตัวอย่างจากการสูญบุหรีของเพื่อน ๆ หรือคนในครอบครัว

ข. ความรู้สึกอยากลอง / อยากรู้ คือ "อยากทดลอง / อยากรู้รสชาติ / อยากรู้ว่าทำไมคนถึงชอบสูญบุหรี / สูบบุหรีแล้วจะเป็นอย่างไร ควันบุหรีออกจากจุมูกได้อย่างไร" เป็นปัจจัยผลักดันที่สำคัญภายในของทั้งสองกลุ่มนี้

- สาเหตุทั้งสองข้อนี้มีอิทธิพลอย่างมาก และเกี่ยวพันกัน ทำให้เหล่านักศึกษาสตรี และกลุ่มสตรีทำงาน สูบบุหรีในครั้งแรกอยากลองในครั้งต่อไป
- สาเหตุที่รองลงมา แต่ก็มีส่วนสนับสนุน ทำให้กลุ่มนักศึกษาสตรี และสตรีกลุ่มทำงานตัดสินใจทดลองสูญบุหรี ได้แก่ ความเครียด / เพื่อระบายความเครียด เมื่อเกิดปัญหาหลักกลุ่มใจ เช่น เมื่อเครียดหรือเมื่อมีปัญหาในครอบครัว

เหตุผลของการสูญบุหรีต่อไป

เมื่อได้รู้รสชาติของบุหรีแล้ว สาเหตุสำคัญที่ทำให้กลุ่มนักศึกษาสตรี และสตรีทำงานสูบบุหรีมาจนถึงปัจจุบัน โดยมีการสูญบุหรีในลักษณะเป็นครั้งคราวประจำ (ไม่ทุกวัน) แต่เป็นครั้งคราวประจำในเวลาที่ดินเคยสูบ เช่น เวลาไปเที่ยว / สังสรรค์กับเพื่อนฝูง เป็นต้น หรือสูบเป็นประจำทุกวันตามลำดับ ได้แก่

ก. อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนที่สูญบุหรี / การเข้าสังคมร่วมกับสภาพแวดล้อมที่มีการสูญบุหรี ในระหว่างการไปเที่ยว / ไปสังสรรค์กับเพื่อน เช่น การไปเที่ยวผับ / ดิสโกเธค หรือสถานที่เที่ยวกลางคืนต่าง ๆ และรู้สึกว่าเป็นความจำเป็นที่จะต้องสูญบุหรีกับเพื่อนฝูง เพื่อจะได้เข้าสังคมได้ / รู้สึกสนุกสนาน ไม่แปลกแยกจากเพื่อนฝูง

ข. ความเครียด / สภาพการมีปัญหากลุ่มใจ / หรืออึดอัดใจ ทั้งในครอบครัวและเรื่องต่าง ๆ เป็นปัจจัยหลักที่สำคัญใกล้เคียงกับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน / สังคม และสภาพแวดล้อมข้างต้น สนับสนุนให้นักศึกษาสตรี และสตรีทำงานที่มีปัญหาด้านความเครียดจะหันมาใช้บุหรีเป็นการแก้ปัญหาวิธีหนึ่ง เนื่องจากทำให้รู้สึกผ่อนคลาย / สบายใจในเวลาสูญบุหรีหรือดื่มทุกข์ได้ชั่วคราว

ค. ความเคยชินหรือลักษณะของการติด / การพึ่งพาบุหรีทั้งส่วนตัว (ยอมรับว่าตนเองสูบเป็นประจำ) และไม่รู้ตัว (โดยคิดว่าตนเองไม่ติด เพราะสูญบุหรีเพียงครั้งคราวเท่านั้น อาจจะเลิกเมื่อไหร่ก็ได้) เป็นปัจจัยหลักอีกข้อหนึ่งที่ทำให้กลุ่มนักศึกษาสตรี และกลุ่มสตรีทำงานส่วนใหญ่ (20 คน จาก 22 คน) เคยสนใจที่ "คิดเลิก (15 คน)" หรือ "คิดลด (1 คน)" หรือ "คิดทั้งเลิกและลด (4 คน)" จึงสูบบุหรีอยู่ในปัจจุบัน

สังคมไทยไม่ยอมรับผู้หญิงสูบบุหรี่

ทัศนคติของประชาชนในสังคมต่อผู้หญิงไทยที่สูบบุหรี่

จากการสำรวจทัศนคติของประชาชนในสังคมต่อผู้หญิงไทยที่สูบบุหรี่ โดยสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ซึ่งทำการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วไป ผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ในเขตกรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ 25 กรกฎาคม - 2 สิงหาคม 2544 โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,486 คน เป็นผู้หญิงร้อยละ 50.9 ผู้ชายร้อยละ 49.1 เมื่อถามว่ารู้สึกอย่างไร เมื่อเห็นผู้หญิงสูบบุหรี่ พบว่า ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึงร้อยละ 66.3 บอกว่า ไม่ชอบ จำนวนผู้ชายที่สูบบุหรี่ถึงร้อยละ 61.1 บอกว่า ไม่ชอบ และแม้แต่ผู้หญิงที่สูบบุหรี่เองถึงร้อยละ 45.5 ก็ไม่ชอบ เมื่อเห็นผู้หญิงสูบบุหรี่

การวิจัยเรื่อง ทำไมวัยรุ่นจึงสูบบุหรี่ พบว่า วัยรุ่นผู้หญิงสูบบุหรี่ทุกคนยอมรับว่า สังคมไทยยังไม่ยอมรับและมีความรู้สึกในด้านลบอย่างมากต่อผู้หญิงที่สูบบุหรี่ โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิง

วัยรุ่นหญิงโดยทั่วไปพูดถึงการสูบบุหรี่ว่า "การสูบบุหรี่ของผู้หญิง เป็นที่น่ารังเกียจของสังคม ถ้าคนอื่นไม่สูบแต่เราสูบก็จะอาย เพราะจะถูกมองว่าเป็นผู้หญิงไม่ดี / ผู้หญิงสูบบุหรี่ ไม่เหมือนผู้ชาย ดูเป็นผู้หญิงที่เยวกลางคืน / ผู้หญิงที่สูบคือดูเหมือนง่ายเหมือนหญิงบริการ ผู้หญิงจะถูกลดค่าไป / ดูไม่ดีเหมือนผู้หญิงอย่างว่า / สังคมไม่ยอมรับ / ผู้หญิงสูบบุหรี่จะถูกมองในแง่ลบ

ความรู้สึกนี้สะท้อนให้เห็นชัดเจนในเรื่อง สถานที่ที่วัยรุ่นเหล่านี้สูบบุหรี่ โดยผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า วัยรุ่นหญิงสูบบุหรี่ เฉพาะเวลาไปเที่ยวนอกบ้านกับเพื่อนฝูง / สังสรรค์กับเพื่อนฝูงในผับ / สถานที่ที่เยวกลางคืน / ร้านอาหาร ซึ่งเป็นสถานที่ที่มีการสูบบุหรี่อย่างเปิดเผยเช่นปกติอยู่แล้ว

ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นที่น่าสนใจว่าเกือบทุกคนไม่สูบบุหรี่ที่บ้าน เพราะไม่ต้องการให้คุณพ่อคุณแม่ทราบ เกรงว่า คุณพ่อคุณแม่จะเสียใจ และคุณพ่อคุณแม่ก็ไม่รู้ว่าตนเองสูบบุหรี่ เช่นเดียวกับหญิงทำงานไม่สูบบุหรี่ที่ทำงานเพราะเกรงว่าจะเสีย "ภาพพจน์ (ภาพลักษณ์)" เนื่องจากสังคมทั่วไปยังไม่ยอมรับเรื่องการสูบบุหรี่ของผู้หญิง และตนเองอาจถูกเข้าใจในแง่ลบได้

นอกจากนี้ จากการสอบถามกลุ่มวัยรุ่นผู้หญิงที่ไม่สูบบุหรี่ พบว่า สาเหตุที่ตนเองเลือกที่จะไม่สูบบุหรี่ เพราะรู้สึกว่าคนที่สูบบุหรี่ทั้งชายและหญิงเสีย "ภาพพจน์ (ภาพลักษณ์) / บุคลิกภาพ" ในลักษณะที่ไม่รู้จักรักษาสุขภาพตนเอง และสร้างผลร้ายต่อผู้ข้างเคียง ทั้งสร้างความรำคาญให้แก่ผู้อื่นที่ใกล้ชิด เพราะกลิ่นควันบุหรี่ที่ติดตัว ทำให้คนอื่นรังเกียจไม่อยากเข้าใกล้

โดยสรุป ทุกคนเห็นด้วยว่า ไม่อยากให้ผู้หญิงสูบบุหรี่และผู้หญิงที่สูบบุหรี่มีภาพลักษณ์ที่ไม่ดี บางส่วนรู้สึกไม่ตัวอย่างมากต่อผู้หญิงที่สูบบุหรี่ในฐานะผู้หญิงเหมือนกัน



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

Action on Smoking and Health Foundation

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830

<http://www.ashthailand.or.th> และ <http://www.smokefreezone.or.th> Email : info@ashthailand.or.th