





จับตา เพ้าระวัง
ยับยั้งอุตสาหกรรมยาสูบ
TOBACCO INDUSTRY INTERFERENCE


ที่มาของข้อมูล : www.kapook.com


ทุกคนก็คงจะรู้ถึงโทษของการสูบบุหรี่กันอยู่แล้วว่า มันส่งผลเสียต่อสุขภาพของเราอย่างไร แต่หลายคนก็ยังเลือกที่จะสูบบ้าง บางคนเลือกที่จะสูบบุหรี่เพียงเพราะความเท่หั่นในที่สุดก็ติดเป็นนิสัย และเนื่องในวันที่ 31 พฤษภาคมของทุกปีนั้น เป็น วันงดสูบบุหรี่โลก และ วันงดสูบบุหรี่โลก 2555ใกล้มาถึงแล้ว กระปุกดอทคอมจึงมีบทความเกี่ยวกับ วันงดสูบบุหรี่โลก มาฝาก และลองใช้วันนี้เป็นจุดเริ่มต้นในการเลิกบุหรี่กันดีไหม ?


วันงดสูบบุหรี่โลก เริ่มมีการจัดงานครั้งแรกในวันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ.2531 เนื่องจากรองค์การอนามัยโลกเล็งเห็นอันตรายของบุหรี่และสุขภาพของผู้สูบบุหรี่ รวมถึงผู้ที่ไม่สูบแต่ต้องมารับควันบุหรี่ด้วย จึงจัดงานวันงดสูบบุหรี่โลก หรือชื่อในภาษาอังกฤษว่า World No Tobacco Day เพื่อกระตุ้นให้ผู้ที่สูบบุหรี่อยู่เลิกสูบ และให้รัฐบาลชุมชนและประชากรโลกได้ตระหนักถึงความสำคัญเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังได้ประกาศให้มีการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ที่ใช้ชื่อว่า World Spidemic ซึ่งสื่อถึงการสูบบุหรี่ที่เป็นเหมือนโรคระบาดที่ระบาดอยู่ทั่วโลก โดยในวันงดสูบบุหรี่โลกในแต่ละปี ก็จะมีคำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลกที่แตกต่างกันออกไป ดังต่อไปนี้


 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2531 คือ บุหรี่หรือสุขภาพ ต้องเลือกสุขภาพ (Between tobacco and the health, choose health)


 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2532 คือ พิษของบุหรี่ต่อสตรี ยิ่งมีมากกว่าบุรุษ (Women and Tobacco: Added risk)


 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2533 คือ เติบโตอย่างสดใส ห่างไกลจากภัยบุหรี่ (Growing up without tobacco)


 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2534 คือ สถานที่สาธารณะและยานยนต์ปลอดบุหรี่ (Public places and transport: Better be tobacco free)


 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2535 คือ ที่ทำงานปลอดบุหรี่ สุขภาพดี ชีวีปลอดภัย (Tobacco free work places: Safer and healthier)


 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2536 คือ บุคลากรสาธารณสุขร่วมสร้างสรรค์สังคมปลอดบุหรี่ (Health services, our window to a tobacco – free world)


 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2537 คือ ทุกสื่อร่วมใจต้านภัยบุหรี่ (The media against tobacco)


 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2538 คือ บุหรี่ก่อความสูญเสียมากกว่าที่คุณคิด (Tobacco costs more than you think)


 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2539 คือ ศิลปะและกีฬาไม่พึ่งพาบุหรี่ (Sport and the arts: play it tobacco free)


 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2540 คือ ผนึกกำลังเพื่อสังคมปลอดบุหรี่ (United for a Tobacco – free world)


 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2541 คือ คนรุ่นใหม่ไม่สูบบุหรี่ (Growing up without tobacco)


 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2542 คือ อนาคตมีคุณค่า เมื่อบอกลา...เลิกบุหรี่ (Leave the pack behind)


 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2543 คือ บุหรี่คร่าชีวิต อย่าหลงผิดตกเป็นเหยื่อ (Tobacco kills don't be Duped)


 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2544 คือ เห็นใจคนรอบข้าง ร่วมสร้างอากาศสดใส ปลอดจากภัยควันบุหรี่ (Second-Hand Smoke: Let's Clear the Air)


 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2545 คือ กีฬาปลอดบุหรี่ ส่งผลดีต่อสุขภาพ (Tobacco Free Sports – Play it clean)


 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2546 คือ ภาพยนตร์ปลอดบุหรี่ ส่งผลดีต่อเยาวชน (Tobacco free films tobacco free fashion)


 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2547 คือ บุหรี่ : ยิ่งสูบ...ยิ่งจน (ครอบครัวปลอดบุหรี่ จะมั่งมีและแข็งแรง) (Tobacco and Poverty (A Vicious Circle))


 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2548 คือ ทีมสุขภาพร่วมใจ ขจัดภัยบุหรี่ (Health Professionals and Tobacco Control)


 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2549 คือ บุหรี่ทุกรูปแบบนำชีวิตสู่ความตาย (Tobacco: Deadly in any form or disguise)


 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2550 คือ ไร้อันตรายบุหรี่ สิ่งแวดล้อมดี ชีวีสดใส (100% Smoke-Free Environments: Create and Enjoy)

 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2551 คือ เยาวชนรุ่นใหม่ ร่วมใจ ต้านภัยบุหรี่ (Tobacco-free Youth)

 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2552 คือ บุหรี่มีพิษ ร่วมคิดเตือนภัย (Tobacco Health Warnings)

 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2553 คือ หญิงไทยฉลาด ไม่เป็นทาสตลาดบุหรี่ (Gender and Tobacco With an Emphasis on Marketing to women)

 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2554 คือ พิทักษ์สิทธิตามกฎหมาย มุ่งสู่สังคมไทยปลอดบุหรี่ (The WHO Framework Convention on Tobacco Control)

 คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2555 คือ จับตา ฝ้าระวัง ยับยั้งอุตสาหกรรมยาสูบ (Tobacco Industry Interference)



วันงดสูบบุหรี่โลก 2555

อย่างไรก็ตามรัฐบาลไทยก็ได้ตระหนักถึงความสูญเสีย ทางด้านชีวิตของประชากรที่เกิดจากการสูบบุหรี่ จึงได้มีการรณรงค์ให้เลิกสูบบุหรี่ รวมถึงกำหนดมาตรการต่างๆ โดยการดูแลของกระทรวงสาธารณสุข ที่จะพยายามให้เกิดการเลิกสูบบุหรี่ ดังเช่นที่กระทรวงได้ประกาศบังคับใช้มาตรา 12 แห่งพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2535 ให้มีการพิมพ์คำเตือน และโทษของการสูบบุหรี่ที่ข้างซอง ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่ 25 มีนาคม พ.ศ.2548 เป็นต้นมา อีกทั้งยังมีกฎหมายที่ใช้คุ้มครองสุขภาพประชาชน ได้แก่

1. พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535 ที่มีสาระสำคัญในการประกาศเขตปลอดบุหรี่ ซึ่งแบ่งเขตปลอดบุหรี่ออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

- เขตปลอดบุหรี่อย่างแท้จริง เช่น รถยนต์โดยสารประจำทาง ทั้งแบบปรับอากาศและไม่ปรับอากาศ รวมถึงแท็กซี่ ตู้รถไฟปรับอากาศ และห้องชมมหรสพ

- เขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด เช่น โรงเรียน ห้องสมุด แต่ยกเว้นห้องส่วนตัว

- เขตปลอดบุหรี่เกือบทั้งหมด เช่น สถานพยาบาล ศูนย์การค้า สถานที่ราชการและรัฐวิสาหกิจ หากจะสูบบุหรี่ก็ให้สูบเฉพาะในเขตสูบบุหรี่

- เขตปลอดบุหรี่อย่างน้อยครึ่งหนึ่งของพื้นที่นั้นๆ เช่น ตู้รถไฟโดยสารทั่วไปที่ไม่ใช่แบบปรับอากาศ และร้านอาหารต่างๆ ไป เฉพาะบริเวณที่มีระบบปรับอากาศ แต่ต้องจัดเขตสูบบุหรี่ไม่ให้เกินครึ่งหนึ่งของพื้นที่ทั้งหมด

2. พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ ที่มีสาระสำคัญในการห้ามขายบุหรี่ให้กับเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี หากผู้ใดฝ่าฝืนมีโทษจำคุก 1 เดือน หรือปรับไม่เกิน 2,000 บาท รวมถึงห้ามขายสินค้าอื่นและแถมบุหรี่ให้ หรือขายบุหรี่แล้วแถมสินค้าอื่น และห้ามการโฆษณาทั้งทางตรงและทางอ้อม



วันงดสูบบุหรี่โลก 2555

โทษของบุหรี่

การสูบบุหรี่นั้นถือเป็นการทำลายสุขภาพ ทั้งต่อผู้สูบเองและผู้อยู่ใกล้ซัดที่สูดเอาอากาศที่มีควันบุหรี่เข้าไป เพราะควันบุหรี่ประกอบด้วยสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และมีสารก่อมะเร็งไม่ต่ำกว่า 42 ชนิด ซึ่งสารอันตรายที่สำคัญ เช่น

 คาร์บอนมอนอกไซด์

ทำให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถจับออกซิเจนได้เท่ากับเวลาปกติ หากได้รับจะเกิดการขาดออกซิเจน ทำให้มีเมื่อย หมดสติใจช้า เหนื่อยง่าย ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ

 นิโคติน

เป็นสารระเหยในควันบุหรี่ มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง มีผลต่อต่อมหมวกไต ทำให้เกิดการหลั่งอิพิเนฟริน ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ และไม่เป็นจังหวะ หลอดเลือดที่แขนและขาหดตัว เพิ่มไขมันในเส้นเลือด (กั้นกรองไม่ได้ทำให้ปริมาณนิโคตินลดลงได้)

ทาร์ หรือน้ำมันดิน

เป็นคราบมันชั้นเหนียว สีน้ำตาลแก่ เกิดจากการเผาไหม้ของกระดาษและใบยาสูบ และเป็นสารก่อมะเร็งต่างๆ เช่น มะเร็งปอด, กล้องเสียง, หลอดลม. หลอดอาหาร, ไต, กระเพาะปัสสาวะ และอื่นๆ ร้อยละ 50 ของน้ำมันดินจะไปจับที่ปอด เกิดระคายเคือง ทำให้ไอเรื้อรัง มีเสมหะ

จากการสำรวจพบว่าผู้ที่เป่าม้เป็นมะเร็งปอดนั้น ร้อยละ 90 เป็นผลเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ โดยมีผลวิจัยระบุว่า ผู้ที่สูบบุหรี่เกินวันละ 1 ซอง จะมีโอกาสเป็นมะเร็งปอดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 5-20 เท่า

ผู้ที่สูบบุหรี่ยังเสี่ยงต่อโรคทางเดินหายใจ อาจมีอาการไอเรื้อรัง บางครั้งไอถึงจนไม่สามารถนอนได้ นอกจากนี้ทาร์ในควันบุหรี่จะสะสมอยู่ในปอด จะทำให้เป็นโรคถุงลมโป่งพอง ทำให้หายใจขัด หอบ และหากเป็นเรื้อรังอาจทำให้ถึงแก่ความตายได้ง่ายเช่นเดียวกัน

นอกจากนี้ยังพบว่าการสูบบุหรี่ ก่อให้เกิดโรคอื่นๆ อีกหลายอย่าง เช่นโรคกระเพาะอาหารเป็นแผล โรคความดันเลือดสูง โรคตับแข็ง โรคปริทันต์ โรคโพรงกระดูกอักเสบ โรคหลอดลมอักเสบ โรคหัวใจ เป็นต้น และยังส่งผลต่อบุคลิกภาพของผู้สูบบุหรี่อีกด้วย

ผลข้างเคียงต่อบุคคลอื่น

การสูบบุหรี่นอกจากจะเป็นอันตรายต่อผู้สูบเองแล้ว ยังเป็นอันตรายต่อผู้ใกล้ชิดอีกด้วย คือ หากเด็กได้รับควันบุหรี่ จะป่วยเป็นโรคหลอดลมอักเสบ ปอดบวม หอบหืด หูชั้นนอกอักเสบ เพิ่มมากขึ้น หากหญิงมีครรภ์ได้รับควันบุหรี่ จะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มน้อยกว่าปกติ รวมทั้งมีโอกาสแท้ง และคลอดก่อนกำหนด อีกทั้งยังส่งผลต่อทารกในครรภ์ที่อาจทำให้สมองช้ากว่าปกติ มีความผิดปกติทางระบบประสาท และระบบความจำ

ขณะที่คู่สมรสของผู้สูบบุหรี่ มีความเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งปอดมากกว่าคู่สมรสที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 2 เท่า มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจ 3 เท่า และเสียชีวิตเร็วกว่าปกติถึง 4 ปีคนทั่วไป

อย่างไรก็ตาม แม้บุหรี่จะมีโทษมากมาย แต่ก็ยังมีคนสูบ ทำให้รัฐต้องออกมาตรการ หรือกฎหมายควบคุมการสูบบุหรี่ด้วย ทั้ง สวนสาธารณะ, สนามบิน, สถานีรถไฟ, สถานศึกษา, ร้านค้า, ผับ, เชน และสวนอาหาร เป็นต้น หากฝ่าฝืนก็จะต้องเสียค่าปรับ

อืม... นอกจากบุหรี่จะมีโทษมหันต์ต่อผู้สูบและคนใกล้ชิดแล้ว การสูบบุหรี่ที่อาจทำให้ติดคุก หรือเสียเงินได้เช่นกัน... ฉะนั้นเราลองหันมาเลิกสูบบุหรี่กันดีกว่าไหม เพื่อสุขภาพของคุณเอง รวมทั้งคนที่คุณรักด้วย

ด้วยความปรารถนาดีจาก ผู้บริหาร คณะครู บุคลากรและนักเรียนโรงเรียนพิทักษ์ภูเบนทร์