

องค์การบริหารส่วนตำบลแม่จัน
ขอเชิญชวนร่วมรณรงค์ ลด ละ เลิกสูบบุหรี่
เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก 2561 World No Tobacco Day
31 พฤษภาคมของทุกปี
เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก



วันงดสูบบุหรี่โลก

ทุกคนก็คงจะรู้ถึงโทษของการสูบบุหรี่กันอยู่แล้วว่า มันส่งผลเสียต่อสุขภาพของเราอย่างไร แต่หลายคนก็ยังเลือกที่จะสูบบุหรี่ บางคนเลือกที่จะสูบบุหรี่เพียงเพราะความเท่จนในที่สุดก็ติดเป็นนิสัย และเนื่องในวันที่ 31 พฤษภาคมของทุกปีนั้น เป็น วันงดสูบบุหรี่โลก กระปุกดอทคอมจึงมีบทความเกี่ยวกับ วันงดสูบบุหรี่โลก มาฝาก และลองใช้วันนี้เป็นจุดเริ่มต้นในการเลิกบุหรี่กันดีไหม ?

วันงดสูบบุหรี่โลก เริ่มมีการจัดงานครั้งแรกในวันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2531 เนื่องจากองค์การอนามัยโลกเล็งเห็นอันตรายของบุหรี่และสุขภาพของผู้สูบบุหรี่ รวมถึงผู้ที่ไม่สูบบุหรี่แต่ต้องมารับควันบุหรี่ด้วย จึงจัดงานวันงดสูบบุหรี่โลก หรือชื่อในภาษาอังกฤษว่า World No Tobacco Day เพื่อกระตุ้นให้ผู้ที่สูบบุหรี่อยู่เลิกสูบ และให้รัฐบาลชุมชน และประชากรโลกได้ตระหนักถึงความสำคัญเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังได้ประกาศให้มีการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ที่ใช้ชื่อว่า World Spidemic ซึ่งสื่อถึงการสูบบุหรี่ที่เป็นเหมือนโรคระบาดที่ระบาดอยู่ทั่วโลก โดยในวันงดสูบบุหรี่โลกในแต่ละปี ก็จะมีคำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลกที่แตกต่างกันออกไป ดังต่อไปนี้

คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2531-คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2561

- 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 สถานที่สาธารณะและยานพาหนะปลอดบุหรี่ (Public places and transport : Better be tobacco free)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2535 คือ ที่ทำงานปลอดบุหรี่ สุขภาพดี ชีวิตปลอดภัย (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 บุหรี่ทุกชนิดนำชีวิตสู่ความตาย (Tobacco: Deadly in any form or disguise)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2550 คือ ไร่วันบุหรี่ปริมาณน้อย ดีกว่าสูบบุหรี่ (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 Withan 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)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2556 คือ ไม่ใช่ ไม่รับ ไม่สนับสนุนโฆษณาสูบบุหรี่ทำลายชีวิต (Ban tobacco advertising, promotion and sponsorship)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2557 คือ บุหรี่ : ภาษียิ่งเพิ่ม คนตายยิ่งลด (Raise taxes on tobacco)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2558 คือ หยุดกฎหมายบุหรี่ใหม่ เพื่อคุณภาพชีวิตคนไทย (Stop illicit trade of tobacco products)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2559 คือ ซองบุหรี่แบบเรียบ ลดภัยเจ็บ ลดโรค (Get ready for plain packaging)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2560 คือ บุหรี่ ภัยคุกคามต่อการพัฒนา (Tobacco - a threat to development)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2561 คือ บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ (Tobacco Break Heart)

อย่างไรก็ตามรัฐบาลไทยก็ได้ตระหนักถึงความสูญเสียทางด้านชีวิตของประชากรที่เกิดจากการสูบบุหรี่ จึงได้มีการรณรงค์ให้เลิกสูบบุหรี่ รวมถึงกำหนดมาตรการต่าง ๆ 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 หากจะสูบบุหรี่ก็ให้สูบนอกเขตปลอดบุหรี่

- เขตปลอดบุหรี่อย่างน้อยครึ่งหนึ่งของพื้นที่นั้น ๆ เช่น ตู้รถไฟโดยสารทั่วไปที่ไม่ใช่แบบปรับอากาศ และร้านขายอาหารทั่วไป เฉพาะบริเวณที่มีระบบปรับอากาศ แต่ต้องจัดเขตสูบบุหรี่ไม่ให้เกินครึ่งหนึ่งของพื้นที่ทั้งหมด

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

โทษของบุหรี่

การสูบบุหรี่นั้นถือเป็นการทำลายสุขภาพ ทั้งต่อผู้สูบเองและผู้อยู่ใกล้ชิดที่สุดเอาอากาศที่มีควันบุหรี่เข้าไป เพราะควันบุหรี่ประกอบด้วยสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และมีสารก่อมะเร็ง ไม่ต่ำกว่า 42 ชนิด ซึ่งสารอันตรายที่สำคัญ เช่น

- คาร์บอนมอนอกไซด์

ทำให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถจับออกซิเจนได้เท่ากับเวลาปกติ หากได้รับจะเกิดการขาดออกซิเจน ทำให้มีเมื่อย หมดสติใจช้า เหนื่อยง่าย ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ

- นิโคติน

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

- ทาร์ หรือน้ำมันดิน

เป็นคราบมันข้นเหนียว สีน้ำตาลแก่ เกิดจากการเผาไหม้ของกระดาษและใบยาสูบ และเป็นสารก่อมะเร็งต่าง ๆ เช่น มะเร็งปอด, กล้องเสียง, หลอดลม, หลอดอาหาร, ไต, กระเพาะปัสสาวะ และอื่น ๆ ร้อยละ 50 ของน้ำมันดินจะไปจับที่ปอด เกิดอาการระคายเคือง ทำให้ไอเรื้อรัง มีเสมหะ

จากการสำรวจพบว่าผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ ร้อยละ 90 เป็นผลเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ โดยมีผลวิจัยระบุว่า ผู้ที่สูบบุหรี่เกินวันละ 1 ซอง จะมีโอกาสเป็นมะเร็งปอดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบลถึง 5-20 เท่า

ผู้ที่สูบบุหรี่ยังเสี่ยงต่อโรคทางเดินหายใจ อาจมีอาการไอเรื้อรัง บางครั้งไอถึงจนไม่สามารถนอนได้ นอกจากนี้ทาร์ในควันบุหรี่จะสะสมอยู่ในปอดทำให้เป็นโรคถุงลมโป่งพอง ทำให้หายใจขัด หอบ และหากเป็นเรื้อรังอาจทำให้ถึงแก่ความตายได้ง่ายเช่นเดียวกัน

นอกจากนี้ยังพบว่าการสูบบุหรี่ก่อให้เกิดโรคอื่น ๆ อีกหลายอย่าง เช่น โรคกระเพาะอาหารเป็นแผล โรคความดันเลือดสูง โรคตับแข็ง โรคปริทันต์ โรคโพรงกระดูกอักเสบ โรคหลอดลมอักเสบ โรคหัวใจ เป็นต้น และยังส่งผลต่อบุคลิกภาพของผู้สูบบุหรี่อีกด้วย

ผลข้างเคียงต่อบุคคลอื่น

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

ขณะที่คู่สมรสของผู้สูบบุหรี่ มีความเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งปอดมากกว่าคู่สมรสที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 2 เท่า มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจ 3 เท่า และเสียชีวิตเร็วกว่าปกติถึง 4 ปีเทียบกับคนทั่วไป

อย่างไรก็ตาม แม้บุหรี่จะมีโทษมากมาย แต่ก็ยังมีคนสูบ ทำให้รัฐต้องออกมาตรการ หรือกฎหมายควบคุมการสูบบุหรี่ด้วย ทั้ง สวนสาธารณะ, สนามบิน, สถานีรถไฟ, สถานศึกษา, ร้านค้า, ฝั่บ, เชค และสวนอาหาร เป็นต้น หากฝ่าฝืนก็จะต้องเสียค่าปรับ

นอกจากบุหรี่จะมีโทษมหันต์ต่อผู้สูบและคนใกล้ชิดแล้ว การสูบผิดสถานที่อาจทำให้ติดคุก หรือเสียเงินได้เช่นกัน... ฉะนั้นเราลองหันมาเลิกสูบบุหรี่กันดีกว่าไหม เพื่อสุขภาพของคุณเอง รวมทั้งคนที่คุณรักด้วย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

- Thai Good View.com
- irrigation.rid.go.th
- moph.go.th
- rtaf.mi.th
- กลุ่มพัฒนาภาคีเครือข่ายและการสื่อสาร สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค
- มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
- hilight.kapook.com

ด้วยความปรารถนาดีจากองค์การบริหารส่วนตำบลแม่จัน