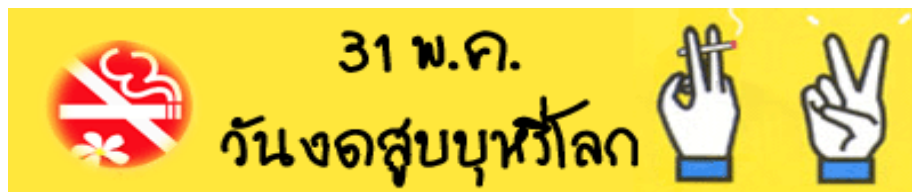




องค์การบริหารส่วนตำบลเสี้ยว
ร่วมรณรงค์ให้ท่านเลิกบุหรี่
เพื่อสุขภาพและพลาณามัยที่ดี



เอกสารเผยแพร่



บุรีรัมย์ มีหน้าตรงไหน
31 พ.ค. วันงดสูบบุหรี่

งานวิเคราะห์นโยบายและแผน
สำนักงานปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลเสี้ยว
อำเภอเสี้ยวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา



1

อันตรายจากบุหรี่

ตั้งแต่ปี ๒๕๓๑ องค์การอนามัยโลก ได้กำหนดให้ วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ของทุกปี เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก ทั้งนี้เพื่อกระตุ้นให้ทุกประเทศตระหนักถึงอันตราย และความสูญเสียทั้งทางสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ได้ประกาศให้มีการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ โดยใช้ชื่อว่า World Spidemic หรือการสูบบุหรี่เป็นโรคระบาดที่ระบาดอยู่ทั่วโลกและประกาศเตือนเยาวชนที่เริ่มสูบบุหรี่ เมื่ออายุน้อย และสูบเป็นประจำ จะเสียชีวิตก่อนอายุขัยปกติ (ประมาณ ๓๐-๔๐ ปี) ถึง ๒๒ ปี

ดังนั้นรัฐบาลไทย ได้ตระหนักถึงความสูญเสียชีวิตของประชากร ที่เกิดจากการสูบบุหรี่อย่างต่อเนื่อง มาเป็นเวลาหลายปี ให้ความสำคัญถึงอันตราย โทษของการสูบบุหรี่ ซึ่งก็เป็นที่รู้ๆ กัน แต่จะให้เลิกสูบเลย เป็นเรื่องที่ยากมาก สำหรับผู้ที่ติดบุหรี่แล้ว

จึงได้มีการรณรงค์ให้เลิกสูบบุหรี่ และกำหนดมาตรการต่างๆ ที่รัฐบาลนำมาใช้ โดยการดูแลของกระทรวงสาธารณสุข

2

ผ่านหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และบุคลากรสาธารณสุข ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ผู้สูบบุหรี่ พยายามเลิกสูบบุหรี่ไม่ว่าจะเลิกได้สำเร็จหรือไม่ก็ตาม ดังเช่น เมื่อเร็วๆ นี้ กระทรวงสาธารณสุข ประกาศบังคับใช้ มาตรา 12 แห่งพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. ๒๕๓๕ ให้มีการพิมพ์ คำเตือน โทษของการสูบบุหรี่ที่ข้างซอง มีผลบังคับใช้ ตั้งแต่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๔๘ เป็นต้นไป ตัวอย่างดังภาพข้างล่างข้างล่าง

สูบแล้วแก่เร็ว



ควันบุหรี่จะทำร้ายลูก



สูบแล้วจะมีกลิ่นปาก



3

สูบแล้วงูลมพองตาย



ควันบุหรี่ฆ่าคนตายได้



ควันบุหรี่ ทำให้เกิด มะเร็งปอด



4

คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี

ปี พ.ศ.	คำขวัญภาษาไทย	คำขวัญภาษาอังกฤษ
2531	"บุหรืหรือสุขภาพ ต้องเลือกสุขภาพ"	Between tobacco and health, choose health
2532	"ตายผ่อนส่งด้วยบุหรื สิ้นศักดิ์ศรีสตรีไทย"	The female smoker : at added risk
2533	"เติบโตอย่างสดใส ห่างไกลจากบุหรื"	Growing up without tobacco
2534	"ปีแห่งการรณรงค์ สาธารณสถานและยวดยาน ปลอดควันบุหรื"	Public places and transport : better be tobacco free
2535	"ที่ทำงานปลอดบุหรื สุขภาพดี ชีวิตปลอดภัย"	Tobacco free work places : safer&healthier
2536	"บุคลากรสาธารณสุขสร้างสรรค์สังคมปลอด บุหรื"	Health services, including health personnel, against tobacco
2537	"ทุกสื่อร่วมใจต้านภัยบุหรื"	The media against tobacco
2538	"บุหรืมีพิษภัย ทำลายไกลกว่าที่คิด"	Tobacco costs more than you think
2539	"ศิลปะและกีฬาไม่พึ่งพาบุหรื ถวายองค์ภูมิ ปิทรัง ครองราชย์"	Sport and the arts without tobacco : planit tobacco free
2540	"โลกนี้สดใส ทุกฝ่ายร่วมใจ ต้านภัยบุหรื"	United for a tobacco-free world
2541	"เติบโตอย่างสดใส ห่างไกลจากบุหรื"	Growing up without
2542	"อนาคตมีคุณค่า เมื่อบอกลา เลิกบุหรื"	Leaving the pack behind
2543	"บันเทิงได้แม้ไร้ควันบุหรื"	(Siogan : Tobacco Kills – Don't be Duped Theme : Entertainment and Tobacco Promotion – Countering the Deception)
2544	"เห็นใจคนรอบข้าง ร่วมสร้างอากาศสดใส ปลอดจากภัยควันบุหรื"	SECOND – HAND SMOKE . LET'S CLEAR THE AIR
2545	"กีฬาปลอดบุหรื ส่งผลดีต่อสุขภาพ"	Tobacco- Free Sports: Play it clean
2546	"ภาพยนตร์ปลอดบุหรื ส่งผลดีต่อสุขภาพ "	Tobacco free films tobacco free fashion.
2547	"บุหรื: ยิ่งสูบ: ยิ่งจน" " ครอบครัวปลอดบุหรื จะมั่งมีและแข็งแรง"	Tobacco and Poverty (A vicious Circle)
2548	"ทีมสุขภาพร่วมใจ ขจัดภัยบุหรื"	Health Professionals and Tobacco Control
2549	"บุหรืทุกชนิด นำสู่ความตาย"	Tobacco : Deadly in any form or disguise
2550	"ไร้ควันบุหรื สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตสดใส"	Smoke-Free Environments
2551	"เยาวชนรุ่นใหม่ ร่วมใจต้านภัยบุหรื"	Tobacco-Free Youth

วันงดสูบบุหรี่โลก



วันงดสูบบุหรี่โลกนั้น เริ่มมีการจัดงานครั้งแรกในวันที่ 31 พฤษภาคม 2531

เนื่องจากองค์การอนามัยโลกเล็งเห็นอันตรายของบุหรี่และสุขภาพของผู้สูบบุหรี่

(World No Tobacco Day) เพื่กระตุ้นให้ผู้ที่สูบบุหรี่อยู่เลิกสูบ และให้

รัฐบาลชุมชนและประชากรโลกได้ตระหนักถึงความสำคัญเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม

อีกทั้งยังได้ประกาศให้มีการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ที่ใช้ชื่อว่า (World

Spidemic) ซึ่งสื่อถึงการสูบบุหรี่ที่เป็นเหมือนโรคระบาดที่ระบาดอยู่ทั่วโลก และประกาศเตือนเยาวชน

ที่เริ่มสูบบุหรี่และสูบเป็นประจำ จะเสียชีวิตก่อนอายุขัยปกติ (ประมาณ 70-80 ปี) ถึง 22 ปี

มีอะไรในควันบุหรี่

ในบุหรี่ 1 มวน เมื่อเกิดการเผาไหม้จะทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า 4,000 ชนิด ซึ่งสารหลายร้อยชนิดมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และมี 42 ชนิดที่เป็นสารก่อมะเร็ง นอกจากนี้ยังมีสารพิษที่สำคัญในควันบุหรี่นอกจากสารก่อมะเร็ง คือ

1. นิโคติน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดและทำให้เกิดโรคหัวใจ
2. ทาร์ ประกอบด้วยสารก่อมะเร็งหลายชนิด ร้อยละ 50 ของทาร์จะจับอยู่ที่ปอด ทำให้ปริมณอ่อนที่บุเยื่อหลอดลมไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ
3. คาร์บอนมอนอกไซด์ เป็นก๊าซชนิดที่พิษที่พ่นออกมาจากท่อไอเสียรถยนต์ ก๊าซนี้จะขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 10-15 มีผลให้หัวใจจะทำงานหนักขึ้น
4. ไฮโดรเจนไซยาไนด์ เป็นก๊าซพิษที่ใช้ในสงคราม ทำให้เกิดอาการไอ มีเสมหะและหลอดลมอักเสบ
5. ไนโตรเจนไดออกไซด์ เป็นก๊าซที่ทำลายเยื่อหลอดลมส่วนปลายและถุงลม ทำให้เป็นโรคถุงลมโป่งพอง
6. แอมโมเนีย มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ
7. ไซยาไนด์ เป็นสารพิษที่ปกติใช้เป็นยาเบื่อหนู
8. สารกัมมันตภาพรังสีโพโลเนียม -210 ที่มีรังสีแอลฟาอยู่ เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคมะเร็ง
9. ฟอรัมาลดีไฮด์ เป็นสารที่ใช้ในการดองศพ

สารประกอบในบุหรี่

บุหรีมีสารประกอบต่างๆ อยู่ประมาณ 4000 ชนิด มีสารก่อมะเร็งไม่ต่ำกว่า 42 ชนิด

ซึ่งสารที่เป็นอันตรายที่สำคัญคือ



1. นิโคติน (Nicotine) ร้อยละ 95 ของนิโคติน จะไปจับอยู่ที่ปอด

บางส่วนจับอยู่ที่เยื่อหุ้มริมฝีปาก และบางส่วนถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ และไม่เป็นจังหวะ

2. ทาร์หรือน้ำมันดิน (Tar) คราบทาร์จะเกาะกันเป็นสีน้ำตาลที่พื้นของคุณ ร้อยละ 50

จะไปจับที่ปอด ทำให้เกิดการระคายเคือง อันเป็นเหตุของการไอเรื้อรังมีเสมหะ ก่อให้เกิดมะเร็ง เช่น

มะเร็งปอด, มะเร็งหลอดลม, มะเร็งหลอดอาหาร, มะเร็งไต, มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ

3. คาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbon monoxide) เป็นก๊าซที่ทำลายคุณสมบัติการเป็นพาหะ

นำออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถจับออกซิเจนได้ ทำให้เกิดการขาดออกซิเจน

ทำให้มีแรง ตัดสินใจช้า และเหนื่อยง่าย ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ

แนวทางการเลิกบุหรี

การเลิกบุหรี ด้วยการใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ หรือด้วยกระบวนการทางการแพทย์ สามารถช่วย

อาการติดแบบ Physical Addiction ได้ แต่สำหรับ Habit

ต้องอาศัยกำลังใจ ความเข้มแข็ง และความตั้งใจจริง

ถ้าหากคุณตั้งใจที่จะเลิกบุหรี ลองปฏิบัติตามข้อแนะนำนี้

แล้วมันจะช่วยให้คุณไม่หวนกลับมาหาบุหรีอีกเลย



1. บอกคนใกล้ชิดให้รู้ เช่น สามี ภรรยา ลูก หรือคนอื่นๆ

เพื่อให้เขาเหล่านั้นรับรู้ความตั้งใจ เป็นการเสริมความตั้งใจในการเลิกบุหรีให้มากยิ่งขึ้น

2. เก็บอุปกรณ์การสูบบุหรีให้พ้นสายตา เมื่อไม่เห็นความอยากก็จะน้อยลง

3. ให้เลือกวันที่สำคัญมีความหมาย เช่น วันเกิดตนเอง วันเกิดลูกหรือภรรยา วันพ่อแห่งชาติ

4. หลังจากเลิกบุหรีช่วง 2-3 วันแรกจะกระวนกระวาย ขาดสมาธิ ซึมเศร้า นอนไม่หลับ

หงุดหงิด ทำงานไม่ได้ เพราะขาดนิโคติน สารในบุหรีที่ทำให้เกิดการเสพติด แต่หลังจาก

7 วัน อาการดังกล่าวจะลดลง ส่วนอาการจะมากหรือน้อยขึ้นกับว่าติดบุหรีมานานหรือไม่ จำนวนที่สูบต่อวันเท่าใด

5. ช่วงพยายามเลิกบุหรีควรหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีการสูบบุหรี เช่น การเที่ยวजेц เทียวบาร์

6. ปรับพฤติกรรม เช่น เคยสูบบุหรีทันทีหลังรับประทานอาหารเข้า ให้เปลี่ยนไปทำอย่างอื่น

โดยการออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยได้มาก

7. ย้ำกับตนเองว่า เราต้องเลิกสูบบุหรีได้