

ควัน บุหรี่ มือสอง

ภัยจากบุหรี่
ที่เราไม่ได้สูบ

ควันบุหรี่ มือสอง : ภัยจากบุหรี่ที่เราไม่ได้สูบ

ศ.นพ.ประภิต วาทีสาธกกิจ
มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ปรับปรุงครั้งที่ 4

ISBN 947-01057-6-3

พิมพ์ครั้งที่ 5 เดือนกุมภาพันธ์ 2553

บรรณาธิการ : ศ.นพ.ประภิต วาทีสาธกกิจ

ศิลปกรรม : คุณแก้ว วิฑูรย์เชียร / เพ็ญประภา ชีระกุล

พิสูจน์อักษร : คุณกนกวรรณ ชมเชย

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดรักรักษ์พิมพ์

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

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>

คำนำ

หนังสือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของความพยายามของมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ที่จะดำเนินการตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก ที่ให้ประเทศต่าง ๆ รณรงค์ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนรับรู้ถึงอันตรายของควันบุหรี่มือสองให้ทั่วถึงให้ได้มากที่สุด

ทั้งนี้ หลักฐานทางวิทยาศาสตร์พิสูจน์อย่างแน่ชัดแล้วว่า การได้รับควันบุหรี่มือสองในคนที่ไม่สูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพนำไปสู่การเจ็บไข้ได้ป่วยจนถึงเสียชีวิตได้

คนที่ไม่สูบบุหรี่ จึงมีสิทธิอันชอบธรรมที่จะได้รับอากาศที่ปราศจากควันบุหรี่ในที่ทำงานและในที่สาธารณะ ตามที่กฎหมายกำหนด

ในส่วนที่กฎหมายยังไม่ถึง เช่น ในรถยนต์ส่วนตัวและภายในบ้าน ก็เป็นหน้าที่ที่สมาชิกที่ไม่สูบบุหรี่อยู่ด้วย

โดยเฉพาะเด็ก ๆ ควรจะได้รับการคุ้มครองจากควันบุหรี่มือสองให้มากที่สุด

ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ

เลขาธิการมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

สารบัญ

1. ควันบุนหรีมือสอง : อันตรายต่อสุขภาพ	1
2. ทำไม? ต้องปลดบุนหรี	4
3. เด็ก ๆ ถูกทำร้ายจากควันบุนหรีมือสอง	6
4. ควันบุนหรีมือสอง : อันตรายต่อสุขภาพเด็ก	10
5. ควันบุนหรี : เป็นอันตรายต่อสุขภาพผู้หญิง	13
6. สำนักงานปลดบุนหรีลดความสูญเสียด้านเศรษฐกิจ	18
7. รู้ให้ทันเล่ห์ร้ายเล่มเกวียนของบริษัทบุนหรี	22
8. โต้ข้ออ้างของบริษัทบุนหรี	27
9. 10 เหตุผลที่ต้องปลดควันบุนหรี	29
10. โรคที่เกิดจากการได้รับควันบุนหรีมือสอง	36

ควันบุหรี่

มือสอง :

อันตรายต่อสุขภาพ

รายงานประจำปีของนายแพทย์ใหญ่สหรัฐอเมริกา มิถุนายน 2549



ควันบุหรี่มือสองหมายถึงอะไร?

- ควันบุหรี่มือสอง หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ควันบุหรี่ในสภาพแวดล้อม ประกอบด้วยควันจากปลายมวนบุหรี่ที่จุดไฟที่ลอยอยู่ในอากาศขณะไม่มีการดูดบุหรี่ และควันที่ผู้สูบบุหรี่สูดเข้าไปและหายใจออกมา
- ในควันบุหรี่มีสารพิษมากกว่า 4,000 ชนิด
 - * ควันบุหรี่มือสองมีสารพิษอย่างน้อย 250 ชนิด เหมือนกับควันที่คนสูบบุหรี่สูดเข้าไป
 - * เนื่องจากควันจากปลายมวนบุหรี่ที่ลอยอยู่ในอากาศขณะไม่มีการสูบบุหรี่มีอนุภาคไขมันที่ต่ำกว่า และอยู่ในสภาพแวดล้อมต่างจากควันที่ผู้สูบบุหรี่สูดเข้าไป สารพิษหลายชนิดจึงมีความเข้มข้นมากกว่า
- สถาบันนิทัศน์สิ่งแวดล้อมสหรัฐอเมริกา และศูนย์วิจัยโรคมะเร็งนานาชาติพิสูจน์แล้วว่า ควันบุหรี่มือสองเป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์ ทั้งนี้เพราะ
 - * ควันบุหรี่มือสองมีสารก่อมะเร็งมากกว่า 60 ชนิด
 - * เมื่อคนไม่สูบบุหรี่ได้รับควันบุหรี่มือสอง เขาได้สูดดมสารก่อมะเร็งเข้าสู่ร่างกายเช่นเดียวกับคนสูบบุหรี่

- ไม่มีระดับที่ปลอดภัยของควันบุหรี่มือสอง ที่จะไม่เกิดอันตรายต่อสุขภาพ แม้จะมีปริมาณเพียงเล็กน้อยก็ตาม
- ผู้ไม่สูบบุหรี่นับล้านคนต้องสัมผัสกับควันบุหรี่มือสองอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้
- สถานที่ปลอดบุหรี่ 100% เท่านั้นที่เป็นหนทางเดียวในการคุ้มครองสุขภาพของคนไม่สูบบุหรี่ และที่จะปกป้องคนไม่สูบบุหรี่จากควันบุหรี่มือสองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- การแยกเขตสูบบุหรี่และเขตปลอดบุหรี่ในอาคารเดียวกัน และการใช้เครื่องฟอกอากาศในอาคารไม่สามารถป้องกันคนไม่สูบบุหรี่จากควันบุหรี่มือสองได้

ผลกระทบต่อสุขภาพ

ในระยะสั้น

1. เกิดอาการระคายเคืองต่อจมูก ตา และคอ ปวดศีรษะ ไอ คลื่นไส้ รู้สึกไม่สบาย
2. เกิดอาการกำเริบของผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคภูมิแพ้ หอบหืด โรคปอด
3. ในผู้ที่เป็นโรคหัวใจอาจทำให้เกิดอาการเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอรุนแรงขึ้น

ในระยะยาว

1. จากการศึกษาวินิจฉัยและการประกาศจากรายงานของนายแพทย์ใหญ่แห่งสหรัฐอเมริกา สถาบันวิทยาศาสตร์แห่งชาติสหรัฐอเมริกา และสถาบันคุ้มครองสิ่งแวดล้อมของสหรัฐอเมริกา พบว่า การได้รับควันบุหรี่มือสองในปริมาณมากและนานพอสมควรจะทำให้มีโอกาสเป็นมะเร็งในส่วน

ต่าง ๆ ของร่างกายสูงขึ้น เช่นเดียวกับผู้ที่สูบบุหรี่ ได้แก่ ปอด กลองเสียง ปากมดลูก ช่องปาก หลอดอาหาร และกระเพาะปัสสาวะ โดยเฉพาะมะเร็งปอด

2. สำนักงานคุ้มครองสิ่งแวดล้อมแห่งแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ได้ศึกษาพบว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ที่อยู่ใกล้ชิดผู้สูบบุหรี่ มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจ โดยยิ่งสัมผัสกับควันบุหรี่มากเท่าใด ก็ยิ่งเสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้น่าขึ้นเท่านั้น

แหล่งข้อมูล : U.S. Environmental Protection Agency. "Respiratory Health Effects of assive Smoking : Lung Cancer and Other Disorders". National Institutes of Health : USA, 1997.



คุณรู้ไหมว่า ควันบุหรี่มือสองอย่างคุณ
ร้ายแรงขนาดไหน

ทำไม? ต้องปลอดภัย

ควันบุหรี่ในอากาศรอบตัวเรา

ประกอบด้วยควันบุหรี่ที่เกิดจากการเผาไหม้ของบุหรี่ยี่ห้อต่างๆที่มีการสูบบุหรี่ (ประมาณร้อยละ 85) และควันบุหรี่ที่ผู้สูบบุหรี่ฟุ้งออกมาภายหลังจากการดูด ควันบุหรี่เข้าปอดแล้ว (ประมาณร้อยละ 15) ควันบุหรี่ในอากาศประกอบด้วยสาร เคมีที่เป็นอันตรายต่อร่างกายเช่นเดียวกับควันบุหรี่ที่ผู้สูบบุหรี่สูดเข้าสู่ปอด เช่น คาร์บอนมอนอกไซด์ แอมโมเนีย อาร์เซนิก ปะรอท ฟอรัมาลดีไฮด์ และสารก่อมะเร็ง ชนิดอื่น ๆ

ผู้ที่ได้รับควันบุหรี่ จึงมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น ในการเป็นโรคต่าง ๆ เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ได้รับควันบุหรี่ ดังนี้

มะเร็ง

หลักฐานชัดเจน - มะเร็งปอด **ความเสี่ยงเพิ่มขึ้น ร้อยละ 30**

หลักฐานบ่งบอกว่าเป็นสาเหตุหนึ่ง - มะเร็งเต้านม, มะเร็งปากมดลูก,
มะเร็งกล่องเสียง,
มะเร็งเม็ดเลือดขาว

เส้นเลือดหัวใจตีบ ความเสี่ยงเพิ่มขึ้น ร้อยละ 30

รายงานการวิจัยพบว่า ความเสี่ยงของการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบของคนที่ได้รับควันบุหรี่สูงเท่ากับคนที่สูบบุหรี่วันละ 1 ถึง 9 มวน ที่เป็นเช่นนี้ เพราะการได้รับควันบุหรี่ แม้ในจำนวนไม่มากก็จะมีผลทำให้เกิดการจับตัวของเกล็ดเลือดที่ผิดปกติ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดเส้นเลือดตีบ การได้รับควันบุหรี่ยังทำให้เส้นเลือดแข็งตัวเร็วขึ้น ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจลดลง

เส้นเลือดในสมองตีบ ความเสี่ยงเพิ่มขึ้น ร้อยละ 27

เช่นเดียวกับกลไกการเกิดเส้นเลือดหัวใจตีบ

ถุงลมปอดโป่งพอง ความเสี่ยงเพิ่มขึ้น ร้อยละ 25

โรคหอบหืด ความเสี่ยงการเกิดโรคหืดของเด็กที่อยู่ในบ้านที่มีผู้ ปกครอง คนใดคนหนึ่ง หรือทั้งสองคนสูบบุหรี่ เพิ่มขึ้นร้อยละ 60

ในเด็กที่เป็นหืดอยู่แล้วอาการจะรุนแรงขึ้นและรักษายากขึ้น

ทารกตายกะทันหันโดยไม่ทราบสาเหตุ ความเสี่ยงเพิ่มขึ้น ร้อยละ 55-143

การติดเชื้อของทางเดินหายใจ ในเด็กเล็กอายุน้อยกว่า 2 ขวบ เช่น หลอดลม

อักเสบหรือปอดอักเสบ ความเสี่ยงเพิ่มขึ้น ร้อยละ 57

ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นในเด็กที่มีแม่สูบบุหรี่มากกว่าที่มีพ่อสูบบุหรี่ สันนิษฐานว่า ส่วนหนึ่งเป็นผลจากการที่เด็กได้รับควันบุหรี่ ขณะยังอยู่ในครรภ์ที่แม่สูบบุหรี่

โรคน้ำคั่งในช่องหูส่วนกลาง มีสถิติเพิ่มขึ้นในเด็กเล็กที่มีพ่อ-แม่สูบบุหรี่

ผลกระทบต่อทารกในครรภ์ ทำให้เด็กมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ และทารก มีโอกาสแท้งมากขึ้น

เด็ก ๆ ถูกทำร้าย จากคว้นบุหรี มือสอง

บทสรุปสำคัญ 6 ข้อของนายแพทย์ใหญ่สหรัฐอเมริกา

1. คนอเมริกันหลายล้านคน ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ถูกบังคับให้สูดควันบุหรีมือสอง โดยไม่สมัครใจทั้งในบ้านและที่ทำงาน ไม่ว่าจะกฎหมายควบคุมยาสูบจะก้าวหน้าหรือเข้มงวดเพียงใด

หลักฐานยืนยัน

- เด็กอเมริกันอายุ 3-11 ปี เกือบ 60% หรือเกือบ 22 ล้านคนยังคงได้รับควันบุหรีมือสอง
- ประมาณ 30% ของคนที่ทำงานภายในอาคารในสหรัฐอเมริกา ยังไม่ได้รับความคุ้มครองจากนโยบายที่ทำงานปลอดบุหรี (หมายถึงที่ทำงานนั้นยังไม่มีนโยบายที่ทำงานปลอดบุหรีหรือยังคงมีเขตสูบบุหรีอยู่ภายในอาคาร)

หมายเหตุ :

สถานการณ์การได้รับควันบุหรีมือสองของคนไทย น่าจะรุนแรงกว่าในสหรัฐอเมริกา จากการที่ผู้สูบบุหรีส่วนหนึ่งยังคงสูบในที่สาธารณะ และส่วนใหญ่ยังสูบในบ้าน

2. คิ้วหนูหรือมือสองเป็นสาเหตุของโรคและการตายก่อนวัยอันควรในเด็ก และผู้ใหญ่ที่ไม่สูบบุหรี่ แต่ได้รับคิ้วหนูหรือมือสอง

หลักฐานยืนยัน

- คิ้วหนูหรือมือสองมีสารพิษและสารก่อมะเร็งหลายร้อยชนิด เช่น พอร์มาลดีไฮด์ เบนซิน วินิลคลอไรด์ อาร์เซนิก แอมโมเนีย และไฮโดรเจนไซยาไนด์ เป็นต้น
- คิ้วหนูหรือมือสองเป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์ และสถาบันอาชีวอนามัยและความปลอดภัยของมนุษย์แห่งชาติสหรัฐอเมริกาประกาศว่า คิ้วหนูหรือมือสองเป็นสารก่อมะเร็งในที่ทำงาน

3. เด็กที่ได้รับคิ้วหนูหรือมือสอง เพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากโรคไหลตายในวัยทารก การติดเชื้อทางเดินหายใจเฉียบพลัน หูตึง และการจับผิดรุนแรง การที่พ่อแม่สูบบุหรี่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจในลูกและพัฒนาการของปอดของลูกช้าลง

หลักฐานยืนยัน

- เด็กที่ได้รับคิ้วหนูหรือมือสองได้สูดสารพิษและสารก่อมะเร็งมากมายเข้าสู่ร่างกายเช่นเดียวกับคนสูบบุหรี่ เนื่องจากร่างกายเด็กทารก และเด็กเล็กอยู่ในระยะที่กำลังเติบโตและพัฒนาการยังไม่แข็งแรงเหมือนผู้ใหญ่ ดังนั้นสารพิษในคิ้วหนูหรือมือสอง จึงทำอันตรายต่อเด็กรุนแรงกว่าในผู้ใหญ่
- ทารกที่มารดาสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ และทารกที่ได้รับคิ้วหนูหรือมือสองหลังคลอด ต่างเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากโรคไหลตายสูงกว่าทารกที่ไม่ได้รับคิ้วหนูหรือมือสอง
- เด็กที่มารดาสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ และเด็กที่ได้รับคิ้วหนูหรือมือสองหลังคลอด มีพัฒนาการของปอดอ่อนแอกว่าเด็กที่ไม่ได้รับคิ้วหนูหรือมือสอง ซึ่งปอดที่อ่อนแอจะนำไปสู่การเกิดปัญหาทางสุขภาพอื่นๆ อีกมากมาย

- คิ้วขนหรือมือสองเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหลอดเลือดอักเสบ และปวดอักเสบในเด็กทารกและเด็กเล็ก และเพิ่มความเสี่ยงต่อการอักเสบในช่องหูอีกด้วย
- การได้รับคิ้วขนหรือมือสอง ทำให้เด็กที่เป็นโรคหอบหืดอยู่แล้วจับหืดบ่อยขึ้นและรุนแรงขึ้น

4. ผู้ใหญ่ที่ได้รับคิ้วขนหรือมือสองจะเกิดผลกระทบต่อระบบหลอดเลือดหัวใจ และเยื่อหุ้มหลอดเลือดในทันที ซึ่งจะเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจและมะเร็งปอดได้

หลักฐานยืนยัน

- สารพิษและสารก่อมะเร็งหลายชนิดในคิ้วขนหรือมือสองมีความเข้มข้นมากกว่าคิ้วขนหรือมือสองที่ผู้สูบบุหรี่พ่นออกมา
- การหายใจเอาคิ้วขนหรือมือสองเข้าสู่ร่างกาย แม้จะเพียงระยะเวลาสั้น ๆ ก็สามารถก่อให้เกิดผลกระทบต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจทันที กระบวนการทำงานของหัวใจ โลหิตและหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดหัวใจวาย
- คนไม่สูบบุหรี่ที่ได้รับคิ้วขนหรือมือสองที่บ้านหรือที่ทำงาน มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจสูงขึ้น 25-30% มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอดสูงขึ้น 20-30%

5. ผลวิจัยทางวิทยาศาสตร์ระบุว่า ไม่มีระดับที่ปลอดภัยในการได้รับคิ้วขนหรือมือสอง

หลักฐานยืนยัน

- การสูดคิ้วขนหรือมือสองเข้าสู่ร่างกายแม้เพียงระยะเวลาสั้น ๆ สามารถทำให้เกิดเลือดเกาะตัวกันง่ายขึ้น (ทำให้เลือดข้นขึ้น) ทำลายผนังหลอดเลือด หัวใจเต้นแรงขึ้น และเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะ หัวใจวาย

- ควันนูหรือมือสองมีสารเคมีมากมายที่ก่อให้เกิดความระคายเคืองและทำลายเยื่อเมือกทางเดินหายใจได้อย่างรวดเร็ว แม้เพียงสูดควันเข้าไปเพียงระยะเวลาสั้น ก็ทำให้ระบบทางเดินหายใจของคนที่คุณภาพดีเสื่อมหน้าที่ลงได้ ทำให้เด็กที่เป็นโรคหอบหืดอยู่แล้วจับที่ดบ่อยขึ้นและรุนแรงขึ้น

6. ที่ทำงานปลอดบุหรี่ 100% จะป้องกันคนไม่สูบบุหรี่จากควันนูหรือมือสองได้อย่างมีประสิทธิภาพ การจัดเขตสูบบุหรี่และเขตปลอดบุหรี่ในอาคารเดียวกันและการใช้เครื่องฟอกอากาศภายในอาคารไม่สามารถป้องกันคนไม่สูบบุหรี่จากการได้รับควันนูหรือมือสองได้

หลักฐานยืนยัน

- เครื่องฟอกอากาศที่มีการใช้อยู่สามารถจัดฟอยละของใหญ่ ๆ ออกไปได้ แต่ไม่สามารถจัดฟอยละของเล็กและก๊าซของควันนูหรือมือสองได้
- ระบบเครื่องระบายอากาศ และเครื่องปรับอากาศ เป็นตัวกระจายควันนูหรือมือสองไปทั่วอาคารหากมีการสูบบุหรี่ภายในอาคาร
- สมาคมวิศวกรรมเครื่องทำความร้อน เครื่องทำความเย็นและเครื่องปรับอากาศของอเมริกา ได้สรุปว่า เทคโนโลยีของเครื่องระบายอากาศไม่สามารถรับประกันว่าจะจัดควันนูหรือมือสองออกไปได้หมด

Copyright 2007 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



คุณได้รับควันนูหรือมือสอง จากที่ทำงานของคุณ
มากแค่ไหนแล้วละ? เพราะผมใกล้เต็มปอดแล้ว

ควันบุหรี่มือสอง : อันตรายต่อ สุขภาพเด็ก



เด็ก ๆ ถูกทำร้ายจากควันบุหรี่มือสอง

- ควันบุหรี่มือสองประกอบด้วยสารกว่า 250 ชนิด ที่เป็นสารพิษและสารก่อมะเร็ง เช่น ฟอรัมาลดีไฮด์ เบนซิน วินิลคลอไรด์ อาร์เซนิก แอมโมเนีย และไฮโดรเจนไซยาไนด์ เป็นต้น เด็ก ๆ ที่ได้รับควันบุหรี่มือสองจะสูดสารพิษและสารก่อมะเร็งหลายชนิดเข้าสู่ร่างกายเหมือนสูบบุหรี่

10

ผลกระทบของควันบุหรี่มือสองต่อสุขภาพของเด็ก

- เนื่องจากร่างกายเด็กทารกและเด็กเล็กอยู่ในระยะกำลังเจริญเติบโต จึงรับสารพิษและสารก่อมะเร็งจากควันบุหรี่มือสองได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่
- ทั้งเด็กทารกที่มารดาสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์และที่ได้รับควันบุหรี่มือสองหลังคลอด เสี่ยงต่อการเกิดโรคไหลตายสูงกว่าทารกที่ไม่ได้รับควันบุหรี่มือสอง
- ทารกแรกเกิดของมารดาที่ได้รับควันบุหรี่มือสองขณะตั้งครรภ์ จะมีน้ำหนักตัวแรกเกิดน้อยกว่าปกติ ซึ่งทำให้เด็กอ่อนแอกว่า และเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพอื่นๆ อีกมาก

- คิ้วหนุหรือมือสองเป็นสาเหตุของโรกระบบทางเดินหายใจติดเชื้อ เยื่อปอดในทารกและเด็กเล็ก เช่น หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ เป็นต้น
- เด็กที่เป็นโรคหอบหืดหากได้รับคิ้วหนุหรือมือสองจะจับหืดบ่อยขึ้นและรุนแรงขึ้น
- เด็กวัยรุ่นเรียนที่ได้รับคิ้วหนุหรือมือสองจะมีอาการของระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ มีเสมหะ หายใจเหนื่อย หายใจลำบาก
- เด็กที่ได้รับคิ้วหนุหรือมือสองเสี่ยงต่อการเกิดการติดเชื้อของหู เป็นหูน้ำหนวกที่ต้องรักษา
- การได้รับคิ้วหนุหรือมือสองเป็นสาเหตุของโรคหลอดลมอักเสบและปอดอักเสบในเด็กอายุต่ำกว่า 18 เดือน ประมาณ 150,000–300,000 คนต่อปี และที่อาการรุนแรงต้องรักษาตัวในโรงพยาบาลประมาณ 7,500–15,000 คนต่อปี เฉพาะในสหรัฐอเมริกา

การได้รับคิ้วหนุหรือมือสองในกลุ่มเด็ก

- นายแพทย์ใหญ่สหรัฐฯ ได้สรุปไว้ว่า ไม่มีระดับที่ปลอดภัยจากการได้รับคิ้วหนุหรือมือสอง แม้จะได้รับเพียงระยะเวลาสั้นๆ ก็เป็นอันตรายได้
- โดยเฉลี่ยแล้ว เด็กๆ จะได้รับคิ้วหนุหรือมือสองมากกว่าผู้ใหญ่ที่ไม่สูบบุหรี่
- เด็กที่อาศัยอยู่ในบ้านที่อนุญาตให้สูบบุหรี่ได้มีระดับโคตินินสูงกว่าเด็กที่อาศัยอยู่ในบ้านที่ไม่อนุญาตให้สูบบุหรี่ในบ้าน

ข้อมูลชวนคิดเกี่ยวกับวันบุรุษมือสองในบ้านคนไทย

- จำนวนครัวเรือนที่มีผู้สูบบุหรี่ เท่ากับ 7.36 ล้านครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 85 ของผู้สูบบุหรี่สูบในบ้าน
- จำนวนผู้ที่มีโอกาสได้รับควันบุหรี่มือสอง เท่ากับ 15.89 ล้านคน
- จำนวนผู้ได้รับควันบุหรี่มือสองที่อายุน้อยกว่า 5 ขวบ เท่ากับ 2.28 ล้านคน

แหล่งข้อมูล : สำนักงานสถิติแห่งชาติ. "รายงานการสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร" พ.ศ.2544.

ข้อมูลจากเด็ก ป.2 - ป.4 ที่มีพ่อสูบบุหรี่ 1,000 คน

- ร้อยละ 64.3 พ่อสูบบุหรี่ขณะพาลูกไปเที่ยว
- ร้อยละ 46.5 พ่อสูบบุหรี่ในบ้าน
- ร้อยละ 37 พ่อสูบบุหรี่ในรถยนต์ขณะที่ลูกนั่งอยู่ด้วย
- ร้อยละ 25 พ่อสูบบุหรี่ขณะนั่งดูโทรทัศน์กับลูก

แหล่งข้อมูล : สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. การวิจัยสำรวจเรื่อง "ความคิดเห็นของเด็กต่อการสูบบุหรี่ของพ่อ : กรณีศึกษานักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2-4 ในเขตกรุงเทพมหานคร" ระหว่างวันที่ 1-9 พฤศจิกายน พ.ศ.2547

ควันบุหรี่ เป็นอันตรายต่อ ผู้หญิง



1. การสูบบุหรี่ในเพศหญิงกับการผิดปกติของฮอร์โมน

- การวิจัยพบว่า การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงการเกิดอาการปวดท้องระหว่างมีประจำเดือน ประจำเดือนมาไม่ปกติ
- หญิงที่สูบบุหรี่ประจำเดือนจะหมด เมื่ออายุน้อยกว่าหญิงที่ไม่สูบบุหรี่

2. การสูบบุหรี่ในหญิงมีครรภ์มีความเสี่ยงในการแท้งลูกเพิ่มขึ้น

- ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นร้อยละ 27
- ในหญิงสูบบุหรี่อายุต่ำกว่า 30 ปี ทารกที่แท้งส่วนใหญ่เป็นทารกที่โครโมโซมปกติ
- ในหญิงสูบบุหรี่ที่อายุมากกว่า 30 ปี ทารกที่แท้งส่วนใหญ่เป็นทารกที่โครโมโซมผิดปกติ
- การสูบบุหรี่ในสตรีมีครรภ์เป็นสาเหตุของการแท้งลูกในสหราชอาณาจักรปีละ 4,300 คน

3. การสูบบุหรี่ในหญิงตั้งครรภ์ส่งผล

- ทำให้เลือดไปเลี้ยงรกลดลง
- การเคลื่อนไหวของทารกลดลง
- การหายใจช้าลง
- อัตราการสังเคราะห์ prostacyclin ในเลือดที่เลี้ยงรกลดลง
- เกิดความผิดปกติของระดับคอเลสเตอรอล และแคโรทีนในเลือดมารดา
- เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้นทั้งในหญิงที่สูบบุหรี่ธรรมดาและบุหรี่ที่มีทาร์และนิโคตินต่ำ

4. ควันบุหรี่มือสองกับสุขภาพทารกในครรภ์

- ทารกที่คลอดจากมารดาที่สูบบุหรี่จะมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ 200 กรัม
- การสูบบุหรี่ของบิดาทำให้ทารกคลอดออกมามีน้ำหนักน้อยกว่าปกติอย่างมีนัยสำคัญ
- มารดาที่สูบบุหรี่มีโอกาสแท้งลูกเพิ่มขึ้นร้อยละ 25
- การคลอดก่อนกำหนดเพิ่มขึ้นสองเท่าในสตรีตั้งครรภ์ที่สูบบุหรี่
- การเสียชีวิตระหว่างและหลังคลอดเพิ่มขึ้นหนึ่งในสามในสตรีตั้งครรภ์ที่สูบบุหรี่
- การสูบบุหรี่ของมารดาระหว่างการตั้งครรภ์ส่งผลระยะยาวต่อเด็ก โดยลดการเจริญเติบโตและระดับความสำเร็จของการศึกษา
- ในหญิงสูบบุหรี่ที่ตั้งครรภ์ หนึ่งในสี่เท่านั้นที่สามารถเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ
- ร้อยละ 90 ของหญิงที่สูบบุหรี่ระหว่างตั้งครรภ์ยังคงสูบบุหรี่หลังจาก 15 ปี

5. การได้รับควันทันนุหรือมือสองในครรภ์ กับการเจริญเติบโตของเด็ก

- น้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ
- ความยาวน้อยกว่าปกติ
- เด็กมีตัวเล็ก และน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ เมื่ออายุ 5 ขวบและ 7 ขวบ
- เส้นรอบหัวสั้นกว่าปกติ
- ระดับความสำเร็จทางการศึกษาน่าต่ำกว่าเด็กที่ไม่ได้รับควันทันนุหรือระหว่างตั้งครรภ์ (ติดตาม 23 ปี)

6. การสูบบุหรี่ในบิดา ทำให้ทารกมีน้ำหนักตัวลดลง

- บิดาที่สูบบุหรี่วันละ 1 ซอง จะทำให้น้ำหนักตัวทารกน้อยลง 120 กรัม
- น้ำหนักตัวของทารกที่ลดลง เกิดจาก
 - * การได้รับควันทันนุหรือมือสองของมารดาที่ตั้งครรภ์
 - * ความเสียหายที่เกิดขึ้น โดยตรงต่ออสุจิ (วัดระดับโคติทินินได้ในน้ำอสุจิ)

7. มารดาที่สูบบุหรี่ เพิ่มความเสี่ยงการเสียชีวิต ระหว่างและหลังคลอด สาเหตุจาก

- รกเกาะผิดที่เพิ่มขึ้น
- รกลอกตัวกะทันหันเพิ่มขึ้น
- คลอดก่อนกำหนดเพิ่มขึ้นเท่าตัว
- ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นในหญิงที่มีอายุมากขึ้น
- ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นในหญิงที่ใช้แรงงาน
- เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของทารกในสหราชอาณาจักรปีละ 420 คน

8. การได้รับควันบุหรี่มือสอง ในครรภ์กับสุขภาพในวัยเด็ก

- ระดับ สาร IgE เพิ่มขึ้นในเลือดที่ไปเลี้ยงทารก มีผลทำให้อัตราการเป็นโรคภูมิแพ้เพิ่มขึ้น 5 เท่าตัว
- สถิติการเข้าอยู่โรงพยาบาลในปีแรก ด้วยโรคระบบทางเดินหายใจเพิ่มขึ้น
- การพัฒนาการของปอดน้อยกว่าปกติ
- เพิ่มความเสี่ยงโรคไหลตายในเด็กเล็ก
- เพิ่มความเสี่ยงการเป็นมะเร็งในเด็ก

9. การได้รับควันบุหรี่มือสอง ของผู้ปกครองกับสุขภาพของเด็ก

- เด็กที่ผู้ปกครองสูบบุหรี่ที่รับปริมาณนิโคตินเท่ากับการสูบบุหรี่ 60 ถึง 150 มวนต่อปี
- หนึ่งในสี่ของการไหลตายในเด็กเกิดจากแม่ที่สูบบุหรี่
- ความเสี่ยงการเกิดโรคติดเชื้อทางเดินหายใจรุนแรงเพิ่มขึ้นเท่าตัว
- อาการที่หืดจับเพิ่มขึ้นเท่าตัว
- หนึ่งในสามของโรคมีน้ำในช่องหูส่วนกลาง
- เด็กที่ผู้ปกครองสูบบุหรี่วันละ 10 มวนขึ้นไป จะเตี้ยกว่าเด็กที่ผู้ปกครองไม่สูบบุหรี่
- หนึ่งในเจ็ดวันที่เด็กขาดเรียนเป็นสาเหตุของการที่เด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ ต้ออยู่ไนโรงพยาบาลอย่างน้อยปีละ 17,000 ครั้ง
- การได้รับควันบุหรี่มือสองในวัยเด็กเพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคถุงลมพองและมะเร็งปอด เมื่อเป็นผู้ใหญ่
- การสูบบุหรี่ของมารดาระหว่างตั้งครรภ์และขณะลูกยังเล็กเป็นสาเหตุการป่วย และเสียชีวิตของเด็กที่ป้องกันได้ที่สำคัญที่สุดของประเทศอังกฤษ

10. การได้รับควันบุหรี่มือสอง กับโรคระบบทางเดินหายใจส่วนล่างในเด็ก อายุต่ำกว่า 5 ขวบ

- สมาชิกในบ้านที่สูบบุหรี่
 - * ที่อุ้มเด็ก
 - * เล่นกับเด็ก
 - * ป้อนอาหารเด็ก
- เพิ่มโอกาสเด็กป่วย 4.1 เท่า
- เพิ่มการป่วยเป็นโรคหืด 3.1 เท่า

11. มารถาที่สุดดมควันบุหรี่มือสองขณะตั้งครรภ์

- เพิ่มความเสี่ยงเด็กป่วยด้วยโรคทางเดินหายใจส่วนล่าง 1.3 เท่า
- เพิ่มความเสี่ยงเด็กป่วยด้วยโรคหืด 2.4 เท่า

12. การสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ของหญิงไทย

การสูบบุหรี่	หน่วย	จำนวน	
		2539	2550
● ประชากรวัยเจริญพันธุ์	คน	15,086,162	16,788,720
● ประชากรวัยเจริญพันธุ์ที่สูบบุหรี่	คน	295,172	112,202
● ประชากรที่สูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์	คน	58,065	17,059

สำนักงานปลอดบุหรี่

ลดความสูญเสีย

ด้านเศรษฐกิจ

ในสหรัฐอเมริกา

ได้มีการวิจัยถึงค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพนักงานที่สูบบุหรี่และประมาณการณได้ว่าพนักงานที่สูบบุหรี่ 1 ของต่อวัน ทำให้นายจ้างต้องเสียค่าใช้จ่ายต่าง ๆ เพิ่มขึ้น 600 ดอลลาร์ หรือ 15,000 บาทต่อปี ความสูญเสียต่างๆ ของหน่วยงานจากการที่พนักงานสูบบุหรี่นั้นมีการประมวลไว้ดังนี้

ความสูญเสียด้านเศรษฐกิจของหน่วยงาน

- **การขาดงาน**

พนักงานที่สูบบุหรี่จะมีแนวโน้มในการเข้าโรงพยาบาลสูงกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ และมีอัตราการลาหยุดสูงกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ถึง 25-30%

พนักงานที่สูบบุหรี่มากกว่า 15 มวน/วัน จะมีอัตราการลาป่วยเป็น 2 เท่าของพนักงานทั่วไป

หากคำนวณชั่วโมงทำงานที่เสียไปของพนักงานที่สูบบุหรี่เปรียบเทียบกับพนักงานที่ไม่สูบบุหรี่ พบว่า สูญเสียไปถึง 4.2 วัน/คน/ปี ซึ่งเมื่อนำจำนวนพนักงานที่สูบบุหรี่ทั้งหมด และมูลค่าของงานที่สูญเสียไปแต่ละวันมาคำนวณดูผลที่ได้คือ ความสูญเสียทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นต่อเจ้าของกิจการนั่นเอง

- **การเกิดอุบัติเหตุ**

พนักงานที่สูบบุหรี่จะมีอัตราการเกิดอุบัติเหตุในระหว่างการทำงานสูงกว่าพนักงานทั่วไปถึง 2 เท่า เนื่องจากขาดสมาธิในการทำงาน เพราะมือข้างหนึ่งต้องคิบบุหรี่ไว้ นอกจากนั้นการเสบตา ซึ่งเกิดจากการสูบบุหรี่ ก็มีส่วนทำให้เกิดอุบัติเหตุได้เช่นเดียวกัน

- **การเกิดไฟไหม้**

บุหรีเป็นสาเหตุหนึ่งที่สำคัญของการเกิดไฟไหม้ โดยเกิดจากการทิ้งก้นบุหรี จากสาเหตุส่วนใหญ่ของการเกิดไฟไหม้ในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า เกิดจากการสูบบุหรีหรือ 1 ใน 5 ของการเกิดไฟไหม้เกิดจากบุหรี

- **การทำความสะดวกและการบำรุงรักษา**

ก้นบุหรีและคว้นบุหรีมีส่วนทำให้เกิดความเสียหายแก่พรม โต๊ะ เก้าอี้ ผนังและเครื่องใช้สำนักงานต่างๆ รวมทั้งเพิ่มความจำเป็นและค่าใช้จ่ายในการทำความสะดวก ผั่น ม่าน ที่เขี่ยบุหรีและสิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องและอายุการใช้งานของเครื่องดูดอากาศลดน้อยลงด้วย



สำนักงานปลอดบุหรี่ได้อย่างไร

การทำสำนักงานปลอดบุหรี่ก่อให้เกิดประโยชน์กับหน่วยงานในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านการลดค่าใช้จ่ายในส่วนต่าง ๆ ด้านสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัยขององค์กร

1. ลดค่าใช้จ่ายเรื่องค่ารักษาพยาบาลและการประกันชีวิต

- ในประเทศออสเตรเลียและสหรัฐอเมริกา พบว่า บริษัทประกันชีวิตส่วนใหญ่จะลดเบี้ยประกันชีวิตสำหรับผู้ไม่สูบบุหรี่และพบว่า การเรียกเอาเงินประกันค่ารักษาพยาบาลส่วนใหญ่จะมาจากลูกค้าที่สูบบุหรี่
- ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล โดยเฉพาะกลุ่มพนักงานที่สูบบุหรี่

2. ลดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาอุปกรณ์และการทำความสะอาดสำนักงาน

- หมดปัญหาเรื่องกันบุหรี่ที่อาจทำให้เกิดความเสียหายแก่พรม โต๊ะ และเครื่องหนัง และยังทำความสะอาดได้ง่ายขึ้น เพราะไม่มีเถ้าบุหรี่ที่ปลิวไปทั่วทุกแห่ง
- ปัญหาของควันบุหรี่ที่ทำให้เกิดคราบสกปรกที่บริเวณหน้าต่าง ม่าน และผนังจะหมดไป
- ยืดอายุการใช้งานของอุปกรณ์สำนักงานต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ เครื่องปรับอากาศ และระบายอากาศ

3. ลดค่าใช้จ่ายในส่วนจากระบบปรับอากาศ

- จากการศึกษ พบว่า ค่าใช้จ่ายในส่วนจากระบบปรับอากาศจะเพิ่มขึ้นถึง 6 เท่า เมื่อมีการสูบบุหรี่

4. ลดค่าใช้จ่ายในเรื่องค่าประกันอัคคีภัย

- บริษัทรับประกันอัคคีภัยส่วนใหญ่จะลดเบี้ยประกันให้แก่สำนักงานที่เป็นสำนักงานปลอดบุหรี่

5. ลดค่าใช้จ่ายในเรื่องการฝึกอบรมและการจ้างงาน

- เป็นการประหยัดอย่างยิ่งที่จะไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายไปกับการฝึกอบรมพนักงานใหม่ เพื่อทดแทนพนักงานเดิมที่มีปัญหาสุขภาพ อันเนื่องจากการสูบบุหรี่

6. เพิ่มผลผลิตแก่นักงาน

โดยจะได้เวลาในการทำงานเพิ่มขึ้นอย่างน้อย 30 นาที/วัน จากที่เคยสูญเสียไปในกระบวนการของการสูบบุหรี่ และพนักงานที่ไม่สูบบุหรี่ไม่ต้องเสียเวลาลูกไปจากโต๊ะทำงาน เพื่อหลีกเลี่ยงควันบุหรี่อีกต่อไป ทำให้สามารถทำงานได้อย่างต่อเนื่องและมีสมาธิขึ้น

แหล่งข้อมูล : มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. "คู่มือสำนักงานปลอดบุหรี่". 2549



รู้ให้ทันแล้ว รื้อยเล่มเกวียนของ บริษัทบุหรี

ในการขัดขวางกฎหมายห้ามสูบบุหรี

อุตสาหกรรมยาสูบรู้ดีมาเป็นเวลาหลายสิบปีแล้วว่า นโยบายห้ามสูบบุหรีเพื่อคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรีจะส่งผลกระทบต่อธุรกิจบุหรีอย่างรุนแรง : **ตั้งหลักฐาน ในเอกสารลับบริษัทบุหรีที่ว่า**

“(เรื่องนี้)... เป็นอันตรายต่อความอยู่รอดของธุรกิจยาสูบ อย่างรุนแรง”⁽¹⁾

“ถ้าคนสูบบุหรีไม่สามารถสูบบุหรีที่ระหว่างการเดินทางไปทำงาน ในที่ทำงาน ในห้างร้านขายของ ธนาคาร ภัตตาคาร ศูนย์การค้าหรือสาธารณะต่าง ๆ พวกเขาจะสูบน้อยลง...”⁽²⁾

บริษัทบุหรีจึงเริ่มใส่ความคิด และให้ข้อมูลผิด ๆ กับประชาชนเกี่ยวกับอันตรายของควันบุหรีมือสองที่มีต่อสุขภาพ และเกี่ยวกับผลกระทบทางเศรษฐกิจที่จะเกิดกับธุรกิจบริการต่าง ๆ หากมีนโยบายห้ามสูบบุหรีในที่สาธารณะ บริษัทบุหรีพยายามที่จะยับยั้งกฎหมายห้ามสูบบุหรีในที่สาธารณะ ด้วยวิธีต่าง ๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทั้ง ๆ ที่รู้ดีว่าเป็นนโยบายที่ดีที่สุดในการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี

บริษัทบุหรี่อ้างว่า :

ควันบุหรี่มือสอง เพียงแค่ก่อให้เกิดความรำคาญเท่านั้น

- **ความจริงคือ** ควันบุหรี่มือสองไม่ใช่เพียงแค่รำคาญ แต่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เป็นสาเหตุการตายของประชากรที่ได้รับควันบุหรี่มือสองในที่ทำงานอย่างน้อย 200,000 คนต่อปี (14% ของความตายที่มีสาเหตุจากโรคที่เกิดจากที่ทำงาน) และ 2.8% ของคนที่ตายด้วยโรคมะเร็งปอดทั้งหมด⁽²⁾ คนพวกนี้หลายคนทำงานในภัตตาคาร สถานบันเทิง และสถานที่ที่ให้บริการประชาชน ถึงอย่างไรก็ดี การได้รับควันบุหรี่มือสองอาจได้รับการทำงานในอาชีพอื่น ๆ อีก การสูดควันบุหรี่มือสองเป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ ที่เป็นภาระโรคของโลกถึง 5%⁽³⁾
- **รู้ให้ทัน : บริษัทบุหรี่** จะนำเอาผลงานวิจัยที่ไม่น่าเชื่อถือออกมาอ้าง ซึ่ง มักจะเป็นผลงานวิจัยจากนักวิจัยที่บริษัทบุหรี่จ้างให้ดำเนินการหรือ จากองค์กรที่เป็นเครือข่ายกับบริษัทบุหรี่ ที่มักจะสรุปว่า ยังไม่มีหลักฐาน เพียงพอที่จะยืนยันว่า ควันบุหรี่มือสองเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ทั้ง ๆ ที่ มีรายงานสรุปแน่ชัดจากนักวิทยาศาสตร์ที่รายงานเกี่ยวกับผลกระทบของ ควันบุหรี่มือสองต่อสุขภาพ

1. *The 2004 IARC Monograph 83 : Tobacco Smoke and Involuntary Smoking*
2. *The 2005 California Environmental Protection Agency (CalEPA) Environmental Health Hazard Assessment of Environmental Tobacco Smoke*
3. *The 2006 U.S. Surgeon General's Report on The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke.*

บริษัทบุหรีอ้างว่า :

ควรมีข้อตกลงร่วมกันให้เป็น “ทางเลือกที่สมานฉันท์”

เพื่อให้เกิดความพึงพอใจทั้งคนสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่

- **ความจริงคือ** ข้อตกลงที่ผ่อนผันให้มีเขตไม่สูบบุหรี่และเขตสูบบุหรี่ในสถานที่เดียวกันไม่ใช่ทางเลือกที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันประชาชนจากอันตรายของควันบุหรี่มือสอง และยังเป็นการขัดขวางมาตรการที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่
- **รู้ให้ทัน :** พึงตระหนักไว้เสมอว่า “ทางเลือกที่สมานฉันท์” ซึ่งบริษัทบุหรีเสนอให้คนสูบบุหรี่และคนไม่สูบบุหรี่อยู่ร่วมกันได้ฉันมิตร เป็นแผนด้านการตลาดแผนหนึ่งบริษัทบุหรีทุ่มเทสุดตัวที่จะให้เกิดขึ้น บริษัทบุหรีอ้างว่า นโยบายนี้จะเป็นการยืดหยุ่นให้คนสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่อยู่ร่วมกันได้ในสถานที่เดียวกัน

บริษัทบุหรีอ้างว่า :

ระบบระบายอากาศสามารถป้องกันคนไม่สูบบุหรี่

จากควันบุหรี่มือสองได้

- **ความจริงคือ** บริษัทบุหรีได้สนับสนุนให้ติดตั้งเครื่องระบายอากาศที่มีราคาแพง อ้างว่ามีประสิทธิภาพมากเพื่อให้คนสูบบุหรี่อยู่ในห้องเดียวกับคนไม่สูบบุหรี่ ซึ่งเป็นกลยุทธ์ที่จะหลีกเลี่ยงกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ที่เข้มงวด ถึงอย่างไรก็ดี เครื่องระบายอากาศไม่เพียงแต่ราคาแพงเท่านั้น แต่ยังไม่มีความมีประสิทธิภาพในการระบายควันบุหรี่มือสองออกได้ มีวิธีเดียวที่จะป้องกันคนไม่สูบบุหรี่จากควันบุหรี่มือสองได้ คือการทำให้สภาพแวดล้อมปราศจากควันบุหรี่มือสอง 100%

- **รู้ให้ทัน** : คำนวณหรือมือสองประกอบด้วยส่วนที่เป็นก๊าซและที่เป็นละอองอนุภาคเล็ก ๆ ระบบระบายอากาศไม่สามารถระบายอนุภาคเล็ก ๆ ได้ทั้งหมด และแน่นอนว่าไม่สามารถระบายส่วนที่เป็นก๊าซออกไปได้นอกจากนี้ อนุภาคหลากหลายในคำนวณหรือมือสองบางส่วนยังเกาะติดกับเสื้อผ้า เครื่องเรือน ผงนึ่งห้อง เพดานห้อง ฯลฯ ก่อนที่จะถูกระบายออกไป เมื่ออัตราการระบายอากาศลดลง ความเข้มข้นของฝอยละอองในอากาศ ในห้องรวมทั้งคำนวณหรือมือสองก็เพิ่มขึ้น อัตราการระบายอากาศที่จะขจัดกลิ่นของคำนวณหรือมือสองออกไปได้คือ ต้องมีความแรงมากกว่า 100 เท่า ของอัตราการระบายมาตรฐาน หากจะขจัดสารพิษออกไปได้ต้องมีอัตราการระบายสูงขึ้นอีกหลายเท่า และต้องมีการหมุนเวียนของอากาศอย่างแรง ซึ่งคนทั่วไปไม่สามารถอยู่ตรงนั้นได้

บริษัทบุหรือ้างว่า : จากคำนวณหรือมือสองได้

“เป็นที่แน่ชัดแล้วว่าอันตรายของคำนวณหรือมือสองต่อผู้ไม่สูบบุหรืเป็นอาวุธที่ร้ายแรงที่สุดที่ถูกนำมาใช้ต่อสู้กับธุรกิจของเรา”

บริษัท ฟิลลิป มอริส 2530

“วัตถุประสงค์ของเราคือ การจำกัดการควบคุมการสูบบุหรืและคงไว้ ซึ่งการยอมรับการสูบบุหรืของสังคมไว้ให้มากที่สุด”

บริษัท ฟิลลิป มอริส 2532

“การห้ามสูบบุหรี่กระทบต่อธุรกิจของเรา
อย่างแน่นอน ถ้าลูกค้าของเรามีโอกาสสูบบุหรี่
น้อยลง การสูบบุหรี่ของเขาก็จะลดลง ซึ่งจะส่ง
ผลกระทบต่อกำไรของเรา”

บริษัท ฟิลลิป มอริส 2537

- การห้ามสูบบุหรี่ในที่ทำงานทำให้ผู้สูบบุหรี่
เลิกสูบได้เพิ่มขึ้น 84%
- ถ้าห้ามสูบบุหรี่ในที่ทำงานทั้งหมดจะทำให้
ยอดขายบุหรี่ลดลง 10%

บริษัท ฟิลลิป มอริส 2541



ผมว่าคุณมีปัญหาเรื่องการหายใจ
เพราะอากาศบริสุทธ์ในปอดมีน้อยจัง

โต้ข้ออ้าง

ของ

บริษัทบุหรี

บริษัทบุหรีอ้างว่า :

เป็นไปไม่ได้หรอกที่จะทำให้สภาพแวดล้อมปลอดภัยวันบุหรี

- **ความจริงคือ** นโยบายสภาพแวดล้อมปลอดภัยวันบุหรีได้รับการสนับสนุนอย่างกว้างขวาง จากทั้งคนสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ การบังคับใช้อย่างถูกต้องจะมีประสิทธิภาพ จะมีผลในการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่จากอันตรายของควันบุหรี่มือสอง และยังช่วยให้คนสูบบุหรี่คิดจะเลิกหรือลงมือเลิกสูบในที่สุด และเลิกสูบได้อย่างถาวรอีกด้วย
- **รู้ให้ทัน** : หลักฐานจากหลายๆ ประเทศ รวมถึงประเทศไอร์แลนด์ นิวซีแลนด์ นอร์เวย์ และสกอตแลนด์ และจากหลาย ๆ รัฐหรือเมืองในอเมริกา เช่น ซานฟรานซิสโก แอลปาโซ บอสตัน และนิวยอร์ก แสดงให้เห็นว่า นโยบายสภาพแวดล้อมปลอดภัยวันบุหรีส่งผลดีจริง และทำได้ ประชาชนให้การสนับสนุนและสามารถปฏิบัติได้จริงเกือบ 100% เมื่อมีกลไกการบังคับใช้ที่ดี

บริษัทบุหรี่ยังว่า :

นโยบายสภาพแวดล้อมปลอดภัยควนบุหรี่ยังจะทำให้กัตตาคารและพับไปโปรด

- **ความจริงคือ** ผลงานวิจัยในประเทศแคนาดา ไอร์แลนด์ อิตาลี นอร์เวย์ และเมืองเอลปาโซ และรัฐนิวเจอร์ซีย์ แสดงให้เห็นว่า โดยเฉลี่ยแล้วหลังจากมีกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ธุรกิจกัตตาคารและพับยังคงดำเนินต่อไปได้ โดยมีผลกำไรจากการประกอบการเท่าเดิมหรือเพิ่มขึ้นด้วยซ้ำ
- **รู้ให้ทัน :** ไม่มีงานวิจัยชิ้นใด ๆ ที่ยืนยันว่า กฎหมายห้ามสูบบุหรี่ทำให้ธุรกิจกัตตาคารและพับเสียหายเชิงเศรษฐกิจ แต่บริษัทบุหรี่ยังพยายามชักจูงให้เจ้าของกิจการและผู้กำหนดนโยบายของประเทศเห็นว่า กฎหมายห้ามสูบบุหรี่จะทำให้เศรษฐกิจเสียหาย เพื่อยืดเวลาหรือยังยั้งการออกกฎหมายห้ามสูบบุหรี่

บริษัทบุหรี่ยังว่า :

กฎหมายห้ามสูบบุหรี่ละเมิดสิทธิและความเป็นอิสระของคณสูบบุหรี่

28

- **ความจริงคือ** กฎหมายห้ามสูบบุหรี่ไม่เป็นการละเมิดสิทธิ แต่เป็นการคุ้มครองสุขภาพของประชาชน
- **รู้ให้ทัน :** โปรดระลึกไว้เสมอว่า คณส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ และคณสูบบุหรี่ส่วนใหญ่ต้องเลิกสูบบุหรี่มากมายไม่ได้สูบบุหรี่เพราะเลือกที่จะสูบบุหรี่แต่เป็นการสูบบุหรี่เพราะเสพติดนิโคตินที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกรูปแบบ สิทธิของประชาชนที่จะได้สูดอากาศบริสุทธิ์ปราศจากสารพิษในควนบุหรี่ยังมีมากกว่าสิทธิของคณสูบบุหรี่ที่จะสูบบุหรี่ และปล่อยสารพิษเข้ามาในอากาศมากมาย เรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องความมีอิสระที่จะบริโภคสารที่ถูกฎหมาย

10 เหตุผล

ที่ต้อง

ปลอดควันบุหรี่

1. สภาพแวดล้อมที่มีควันบุหรี่ฆ่าคุณได้

คุณไม่ต้องฆ่าตัวตายด้วยการสูบบุหรี่หรือ องค์กรวิจัยมะเร็งนานาชาติของ องค์กรอนามัยโลก สรุปว่า ควันบุหรี่ในสภาพแวดล้อมหรือที่เรียกว่าควันบุหรี่มือ สอง หรือการสูดควันโดยไม่สมัครใจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอดสูงขึ้น 20–30%⁽¹⁾ ซึ่งมีการยืนยันจากผลวิจัยทางวิทยาศาสตร์มากมาย รวมทั้งของคณะกรรมการ วิชาการพันธุกรรมและโรคมะเร็งของประเทศอังกฤษ⁽²⁾ และจากคณะกรรมการ วิทยาศาสตร์ เรื่องยาสูบและสุขภาพของรัฐบาลอังกฤษ⁽³⁾ การได้รับควันบุหรี่มือสอง อย่างต่อเนื่อง ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจสูงขึ้น 25–30%⁽³⁾ และเสี่ยงต่อการเกิดเส้นเลือดในสมองแตกหรือตีบ และโรคภัยอื่นๆ

เมื่อเร็วๆ นี้ สมาคมแพทย์ประเทศอังกฤษ คาดคะเนว่า ในแต่ละปีคน อังกฤษอย่างน้อย 1,000 คน เสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากการได้รับควันบุหรี่มือ สอง⁽⁴⁾ สูงเป็น 4 เท่าของการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุจากการทำงาน

เอกสารอ้างอิง

1. <http://193.51.164.11/htdocs/monographs/vol83/02-involuntary.html>

2. <http://www.doh.gov.uk/coc/etskabat.htm>

3. *Report of the Scientific Committee on Tobacco and Health. Stationery Office, London 1998*

4. *Toward smoke-free public places. British Medical Association, London 2002*

2. ควันบุหรีมือสองทำอันตรายต่อเด็ก

ในประเทศอังกฤษ มีประชากรเด็กอยู่ประมาณ 20% ของประชากรทั้งหมด แต่พวกเขาในวัยเด็กเล็กไม่มีโอกาสที่จะเลือกอยู่ในสถานที่ปลอดบุหรีได้ เด็กในประเทศอังกฤษเกือบครึ่งที่ต้องได้รับควันบุหรีในบ้านของเขาเอง⁽¹⁾ และยังต้องได้รับควันบุหรีมือสองในที่สาธารณะต่าง ๆ อีกด้วย

ควันบุหรีมือสองเป็นสาเหตุของความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตของทารก ที่เรียกว่า ไซนัส 2 เท่า และยังเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อเด็กในการเกิดหอบหืด ปอดอักเสบ และหูส่วนกลางอักเสบอีกด้วย⁽²⁾ ชัดขวางการเจริญเติบโตของปอดและพัฒนาการอื่นๆ ของร่างกายทารก⁽³⁾ ซึ่งอาจนำไปสู่การเกิดโรคต่างๆ ของปอดได้ง่ายขึ้นในวัยผู้ใหญ่ เด็กๆ มีสิทธิขั้นพื้นฐานที่จะได้รับการปกป้องคุ้มครองอันตรายที่เกิดจากสภาพแวดล้อม ดังนั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะต้องประกันว่าสถานที่ที่มีเด็กอยู่ด้วย ต้องปลอดจากควันบุหรีทั้งหมด

เอกสารอ้างอิง

1. Jarvis, *British Medical Journal* 2000;321:343-5.
2. *Report of the Scientific Committee on Tobacco and Health*. Stationery Office, London 1998
3. Cook DG, Strachan DP, Carey IM. *Thorax* 1998;59:884-93.

3. เจ้าของกิจการหรือผู้บังคับบัญชา มีหน้าที่ที่ต้องให้การคุ้มครองพนักงานของตน

เจ้าของกิจการทุกชนิด มีความรับผิดชอบและเป็นหน้าที่ที่ต้องกระทำในการจัดให้สภาพแวดล้อมในที่ทำงานปลอดภัยและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของพนักงาน มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันอย่างไม่มีข้อสงสัยแล้วว่า ควันบุหรีมือสองเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายต่าง ๆ ที่มีสาเหตุจากควันบุหรี⁽¹⁾ คนที่จะได้รับควันบุหรีมือสองอย่างต่อเนื่อง และจำนวนมากและมีความเสี่ยงสูงมากที่สุดคือ คนที่ทำงานในสถานที่ให้บริการ เช่น บาร์ ผับ

พนักงานเสิร์ฟอาหารในภัตตาคาร ร้านอาหาร และนักดนตรี พนักงานบาร์ จะได้รับค่านูหรือมือสองในที่ทำงานสูงกว่าการอยู่ในบ้านกับคูครองที่สูบบุหรี่ 2-3 เท่า เพราะลูกค้ำส่วนใหญ่สูบบุหรี่⁽²⁾

ดังนั้น ความเสี่ยงต่อสุขภาพจึงสูงมากในกลุ่มผู้ปฏิบัติงานกลุ่มนี้ และจำเป็นต้องให้ความคุ้มครองเร่งด่วน นโยบายห้ามสูบบุหรี่ที่จะคุ้มครองสุขภาพของผู้ปฏิบัติงานได้คือ การห้ามสูบบุหรี่ภายในที่ทำงานภายในอาคารทั้งหมด

เอกสารอ้างอิง

1. <http://monographs.iarc.fr/htdocs/monographs/vol83/02-involuntary.html>.
2. Jarvis et al, *British Journal of Addiction* 1992;87:111-3.

4. อีสร:ในการเลือกเป็นสิ่งสำคัญ

คนไม่สูบบุหรี่ต้องมีอีสรในการเลือกที่จะไม่หายใจคว้นนุหรือที่ผู้อื่นสูบบุหรี่ในอดีตการสูบบุหรี่ในที่สาธารณะและที่ทำงานเป็นเรื่องปกติ และเป็นค่านิยมอย่างหนึ่งของสังคม แต่ทุกวันนี้ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ทั้งหญิงและชายสูบบุหรี่เพียงประมาณ 20% ของประชากรทั้งหมด การสูบบุหรี่ในที่สาธารณะและที่ทำงานจึงกลายเป็นการสร้างมลพิษในอากาศของชนกลุ่มน้อย คนไม่สูบบุหรี่จึงมีสิทธิที่จะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปราศจากคว้นนุหรือ

5. คนส่วนใหญ่ไม่ชอบสภาพแวดล้อมที่มีคว้นนุหรือ

คว้นนุหรือเป็นสาเหตุของอาการหายใจลำบาก ระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ หายใจแน่นหน้าอก ไอ คลื่นไส้ ปวดศีรษะ และระคายเคืองต่อดวงตา^(1,2) นี่คือนเหตุผลที่ทำให้คนส่วนใหญ่ ทั้งคนไม่สูบบุหรี่และคนสูบบุหรี่ สนับสนุนนโยบายห้ามสูบบุหรี่ หรือขอพบสถานที่ที่ไม่มีคว้นนุหรือ⁽²⁾

สภาพแวดล้อมที่มีควันบุหรี่มือสอง เป็นสาเหตุสำคัญที่กระตุ้นให้เกิดอาการ จับหืด⁽³⁾ และอาการเจ็บหน้าอกรุนแรงขึ้น⁽⁴⁾ และยังก่อให้เกิดอาการไม่สบาย อื่น ๆ ที่ต้องรับการรักษามากมาย

คนไม่สูบบุหรี่ส่วนใหญ่ไม่ชอบกลิ่นควันบุหรี่ที่ลอยอยู่ในอากาศในสภาพแวดล้อมที่เขาเข้าไป เพราะจะติดมากับเสื้อผ้า ผม และเกรงจะเกิดอันตรายต่อสุขภาพ⁽²⁾

คนสูบบุหรี่ที่รู้สึกเช่นกัน คนสูบบุหรี่มากกว่า 70% และคนไม่สูบบุหรี่มากกว่า 80% ให้การสนับสนุนนโยบายห้ามสูบบุหรี่ในที่ทำงาน และในที่สาธารณะ เช่น ภัตตาคาร⁽²⁾ และ 1 ใน 3 ของคนสูบบุหรี่ปัจจุบัน กับ 2 ใน 3 ของคนไม่สูบบุหรี่ให้การสนับสนุนนโยบายห้ามสูบบุหรี่ในปั๊ม⁽²⁾

เอกสารอ้างอิง

1. Leuenberger et al, *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine* 1994;150:1222-8.
2. *Smoking related behaviour and attitudes, 2002. Office of National Statistics, London 2003*
3. Janson et al, *The Lancet* 2001;358:2103-9.
4. Aronow, *New England Journal of Medicine* 1978;299:21-4.

6. การจัดเขตสูบบุหรี่และการใช้เครื่องระบายอากาศ ไม่สามารถป้องกันควันบุหรี่มือสองได้

ควันบุหรี่มีสารพิษที่เป็นมลพิษต้องควบคุม 5 ชนิด ของเสียที่ต้องควบคุม 47 ชนิด และสารก่อมะเร็งมากกว่า 50 ชนิด มีสารเคมีมากกว่า 100 ชนิด ที่เป็นสารพิษอันตราย สารต่าง ๆ ที่อยู่ในควันบุหรี่ไม่มีระดับที่ปลอดภัยเลย ไม่ว่าจะได้รับเข้าไปมากน้อยเพียงใด⁽¹⁾

ส่วนประกอบของสารพิษในควันบุหรี่ตรวจพบได้จากเส้นผม เลือด น้ำลาย และปัสสาวะของคนที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง บริษัทบุหรี่ยื่นข้อเสนอให้จัดเขตปลอดบุหรี่และเขตสูบบุหรี่ และแนะนำให้ใช้เครื่องระบายอากาศเพื่อแก้ปัญหาการ

ได้รับควันบุหรี่มือสอง⁽²⁾ แต่ไม่มีหลักฐานยืนยันว่าการจัดเขตปลอดบุหรี่ เขตสูบบุหรี่ และการใช้เครื่องระบายอากาศสามารถคุ้มครองคนไม่สูบบุหรี่จากควัน บุหรี่มือสองได้เกือบ 85% ของควันบุหรี่มือสองอยู่ในรูปของก๊าซที่มองไม่เห็น และไม่มีกลิ่น ดังนั้น การทำให้สภาพแวดล้อมไม่มีกลิ่น และไม่มีควัน บุหรี่ ให้เห็นไม่ได้หมายความว่า สถานที่นั้นปลอดภัยจากควันบุหรี่ การจัดเขตสูบบุหรี่ และเขตไม่สูบบุหรี่ดูเหมือนว่าจะลดควันบุหรี่ลง แต่ไม่สามารถป้องกันควันบุหรี่ มิให้ลอยไปยังเขตปลอดบุหรี่ได้⁽³⁾ วิธีเดียวที่ทุกคนจะปลอดภัยจากควันบุหรี่ มือสองคือการห้ามสูบบุหรี่ทั้งหมด⁽³⁾

เอกสารอ้างอิง

1. WHO International Agency for Research on Cancer. Monograph Vol.38 WHO IARC Lyons 1986
2. <http://www.airinitiative.com>
3. Carrington et al. Atmospheric Environment 2003;37:3255-66

7. สัญญาความร่วมมือในการห้ามสูบบุหรี่ ในพิภพไม่ได้พล

ในปี พ.ศ.2542 รัฐบาลอังกฤษ ได้ขอความร่วมมือจากผู้ประกอบการร้านอาหาร ภัตตาคาร และผับ ให้ออกนโยบายห้ามสูบบุหรี่ในสถานประกอบการ⁽¹⁾ เป็นการขอความร่วมมือกับสมาคมผู้ประกอบการดังกล่าวโดยไม่บังคับ โดยการให้จัดเขตสูบบุหรี่ ป้ายแสดงชัดเจน และมีนโยบายเป็นลายลักษณ์อักษร การติดตามผลในปี พ.ศ.2546 พบว่า 1 ใน 3 ของผับทั้งหมด (36%) ไม่ปฏิบัติตามเลย⁽²⁾ และเกือบครึ่ง (47%) ของผับที่ยังคงปล่อยให้มีการสูบบุหรี่ และไม่มีเครื่องระบายอากาศมาตั้งแต่เริ่มสัญญา⁽²⁾ การสำรวจในลักษณะคล้ายคลึงกันนี้ ทำให้สกอตแลนด์ ในปี พ.ศ.2546 พบว่ามีผลเช่นเดียวกันเกือบทุกอย่าง⁽³⁾ ระยะเวลา 4 ปีที่ไม่บังคับ แต่เป็นเพียงการขอความร่วมมือมีการเปลี่ยนแปลงเพียง 2 ใน 3 ผับที่ให้ความร่วมมือกับนโยบายห้ามสูบบุหรี่และการจัดเขตสูบบุหรี่ในผับ การใช้เครื่องระบายอากาศก็ไม่เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพ⁽⁴⁾ มลพิษของควันบุหรี่ จึงยังพบได้

ในท้ายที่สุด การจัดเขตสูบบุหรี่และเขตปลอดบุหรี่ในที่เดียวกัน ไม่สามารถคุ้มครองสุขภาพของลูกค้ายาที่ไม่สูบบุหรี่ได้

เอกสารอ้างอิง

1. <http://www.airinitiative.com/images/airtoolbox/charterguide.pdf>
2. <http://www.airinitiative.com/images/breathoffreshair.pdf>
3. *Smoking in Public Places : A Follow-up Survey of the Scottish Leisure Industry from NHS Health Scotland and ASH Scotland, September 2003.*

8. การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของไฟไหม้

การสูบบุหรี่ในที่สาธารณะก่อให้เกิดไฟไหม้ครั้งใหญ่ได้ นโยบายห้ามสูบบุหรี่จึงสามารถคุ้มครองสถานที่และพนักงานจากความเสี่งดังกล่าวได้

9. เด็กที่พ่อแม่สูบบุหรี่มีแนวโน้มจะเป็นคนสูบบุหรี่

เด็กมีแนวโน้มที่จะเป็นคนที่สูบบุหรี่มากขึ้น หากพ่อแม่ หรือพี่น้อง หรือคนในครอบครัว เพื่อนทั่วไป และเพื่อนร่วมชั้นเรียนเป็นคนที่สูบบุหรี่⁽¹⁾ และหากเขามีदारภาพยนตร์หรือทีวีในดวงใจที่สูบบุหรี่ ก็มีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่ตามอย่าง⁽²⁾ การเริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่วัยเด็กหรือวัยรุ่น มักจะนำไปสู่การสูบบุหรี่เป็นประจำต่อไปอีกหลายปีเกือบครึ่งหนึ่งของวัยรุ่นหนุ่มสาวที่สูบบุหรี่จะสูบบุหรี่ต่อไปจนอายุ 60 ปี⁽³⁾ วัยรุ่นที่สูบบุหรี่ในปัจจุบันคือ พ่อแม่หรือเพื่อนร่วมงานที่สูบบุหรี่ในอนาคต การสูบบุหรี่และการได้รับควันบุหรี่มือสองจากคนรอบข้างล้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ดังนั้น จึงสำคัญมากที่ต้องช่วยกันให้เด็กเติบโตขึ้นมาในสภาพแวดล้อมที่ปราศจากควันบุหรี่

เอกสารอ้างอิง

1. *Molyneux et al, Tobacco Control 2002;11:241-245*
2. *Dalton et al, The Lancet 2003;362:281-5*
3. *Nicotine Addiction in Britain. Royal College of Physicians. London 2000.*

10. นโยบายห้ามสูบบุหรี่ช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่

คนสูบบุหรี่ส่วนใหญ่ประมาณ 71% ต้องการเลิกสูบบุหรี่⁽¹⁾ หากมีนโยบายห้ามสูบบุหรี่ นโยบายห้ามสูบบุหรี่ในที่ทำงานช่วยให้คนสูบบุหรี่คิดได้และอยากเลิกสูบบุหรี่ นโยบายที่ทำงานปลอดบุหรี่ทั้งหมดสามารถลดอัตราการสูบบุหรี่ของบุคลากรลงได้ประมาณ 4% และนโยบายห้ามสูบบุหรี่โดยจัดเขตสูบบุหรี่ให้สามารถลดอัตราการสูบบุหรี่ของบุคลากรลงได้ประมาณ 2% สถานที่ทำงานปลอดบุหรี่ยังทำให้บุคลากรที่เลิกไม่ได้ลดจำนวนที่สูบต่อวันลง⁽²⁾ ซึ่งจะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรครองได้ ที่ทำงานและสถานที่สาธารณะปลอดบุหรี่ จึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดในการคุ้มครองสุขภาพของประชาชน

เอกสารอ้างอิง

1. *Smoking related behavior and attitudes, 2002. Office of National Statistics 2003*
2. *Fichtenberg, British Medical Journal 2002;325:188-91*

สรุป

- ควันบุหรี่มือสองเป็นสาเหตุของการตายก่อนวัยอันควรและโรคร้ายต่าง ๆ
- ควันบุหรี่มือสองทำอันตรายต่อเด็กและขัดขวางสิทธิของเด็กที่จะเติบโตขึ้นในสภาพแวดล้อมที่สะอาดและปลอดภัย
- พนักงานมีสิทธิที่จะทำงานในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย สถานที่ภายในอาคารทุกแห่ง ควรเป็นสถานที่ปลอดบุหรี่
- การสูบบุหรี่ในที่สาธารณะก่อให้เกิดมลพิษในอากาศ มีคนสูบบุหรี่เพียง 20% แต่อีก 80% ไม่สูบบุหรี่ เป็นสิทธิของชนกลุ่มใหญ่ที่ต้องการอากาศบริสุทธิ์ปราศจากควันบุหรี่
- คนส่วนใหญ่ แม้แต่คนสูบบุหรี่ไม่ชอบสภาพแวดล้อมที่อับอวลด้วยควันบุหรี่ และชอบให้ที่ทำงานและที่สาธารณะปลอดบุหรี่
- สารก่อมะเร็งในควันบุหรี่ไม่สามารถขจัดออกได้ด้วยเครื่องระบายอากาศ
- จำเป็นต้องมีมาตรการทางกฎหมาย เพราะหากเป็นเพียงข้อตกลงจะล้มเหลวและไม่สามารถคุ้มครองสุขภาพของพนักงานและลูกค้าได้

ร่างกาย ที่ได้รับ **ควันทูบูลิ**

โรคที่เกิดจากควันทูบูลิมือสอง

เด็ก

- มะเร็งสมอง*
- โรคหูส่วนกลาง
- มะเร็งต่อมน้ำเหลือง*
- ระบบทางเดินหายใจ
- ปอดทำงานน้อยลง
- หัวใจ*
- ไตตาย
- มะเร็งเม็ดเลือดขาว*
- ติดเชื้อทางเดินหายใจ
- ส่วนล่าง

* มีผล ผู้ป่วยมือสอง ผู้ป่วยมือสอง
* มีผล ผู้ป่วยมือสอง ผู้ป่วยมือสอง

ผู้ใหญ่

- โรคเส้นเลือดสมอง
- จมูกระคายเคือง
- มะเร็งโพรงจมูก*
- มะเร็งเต้านม*
- เส้นเลือดหัวใจตีบ*
- มะเร็งปอด
- เส้นเลือดส่วนปลายตีบ*
- ถุงลมปอดโป่งพอง*
- อาการไอเรื้อรัง, หืดหอบ,
- ปอดทำงานน้อยลง*
- ผลกระทบต่อระบบสืบพันธุ์
- เด็กคลอดก่อนกำหนด*

โรคเรื้อรัง

- อัมพาต / อัมพฤกษ์
- ข้อกระดูก / ตามอง
- เหงือกอักเสบ
- เส้นเลือดใหญ่โป่ง
- ปวดบวม
- เส้นเลือดส่วนปลายตีบ
- ถุงลมปอดพอง,
- หืดและโรคปอดอื่นๆ
- กระดูกและโพรง
- ผลต่อระบบสืบพันธุ์
- (รวมถึงเป็นพหุ)

มะเร็ง

- ลำคอ
- กล่องเสียง
- หลอดอาหาร
- หลอดลมและปอด
- เม็ดเลือดขาว
- กระเพาะอาหาร
- ตับอ่อน
- ไตและท่อไต
- ลำไส้ใหญ่
- ปากมดลูก
- กระเพาะปัสสาวะ

โรค : ผู้ป่วยมือสอง ครอบครัวยุติธรรม 2562-63 หน้า 2140

ศูนย์วิจัยและพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ
 307 ถนนพหลโยธิน แขวงสามยุค อ.ดินแดง กทม. 10110 โทร. 0-2118-1110
 www.siriraj.or.th หรือ www.sirirajhospital.or.th E-mail : siriraj@sih.or.th
 Siriraj 2012

คว้นบุหรืมือสองนี้มืสารเคมี

มากกว่า 4,000 ชนิด

และมี 60 ชนิด เป็นสารก่อมะเร็ง

“บุหรืที่ปลอดภัยที่สุดคือ
บุหรืที่ยังไม่ได้จุด”

ISBN 978-974-01057-6-3



9 789740 105763



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828 โทรสาร 0-2278-1830

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

กฎหมาย 2553