

# 31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก WORLD NO TOBACCO DAY



องค์การอนามัยโลกได้กำหนด ให้ ๓๑ พฤษภาคม  
ของ ทุกปีเป็นวัน งดสูบบุหรี่โลกโดยในปี พ.ศ.  
๒๕๕๘ นี้ กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดคำขวัญ  
วันงดสูบบุหรี่โลกพ.ศ.๒๕๕๘ ไว้ว่า

**“หนุ่กฎหมายบุหรืใหม่ เพื่อคุณภาพชีวิตคนไทย”**

## ประเทศไทยและคนไทยจะได้ประโยชน์อะไร

### จากร่าง พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบฉบับใหม่

มาตรการต่างๆ ในร่าง พ.ร.บ. ฉบับนี้

- ✓ จะมีผลทำให้จำนวนเยาวชนรายใหม่ที่เสพติดบุหรืลดลงโดยพัฒนามาจากกฎหมายที่  
ใช้อยู่ในปัจจุบันเพื่อให้ทันกับกลยุทธ์ทางการตลาดของอุตสาหกรรมบุหรืที่กฎหมาย  
ฉบับปัจจุบันยังไม่ครอบคลุม
- ✓ ส่งเสริม การไม่สูบบุหรื เกื้อหนุนและ สร้างแรง จูงใจ ให้ผู้สูบบุหรื เลิกสูบบุหรืเพิ่มขึ้น  
อันจะทำให้รัฐบาลสามารถ ประหยัดค่าใช้จ่าย ในการรักษาโรคที่เกิดจากการสูบบุหรื  
ได้มากขึ้น
- ✓ เป็นไปตามพันธกรณีระห ว่างประเทศ ภายใต้ ตั่อนุสัญญาควบคุมยาสูบของ องค์การ  
อนามัยโลก ในการปกป้องคนไทยจากพิษภัยร้ายแรงของยาสูบและควันบุหรืมือสอง

## อันตรายของควันบุหรี่ต่อสุขภาพร่างกาย



๑. สมองเสื่อมสมรรถภาพ เห็นลมหมดสติ เส้นเลือดสมองแตก เพราะการสูบบุหรี่ทำให้เกิดการ สะสมของคลอเรสเตอรอล และเกิดการอุดตันของเส้นเลือดที่ไปสู่สมอง
๒. หน้าเหี่ยวย่น แก่เร็ว
๓. โรคเหงือก ฟันดำ และกลิ่นปาก
๔. ไอเป็นเลือด ไอเรื้อรัง ผอมลง ซึ่งเป็นอาการของโรคมะเร็งปอด
๕. เหนื่อยง่าย หอบ แน่นหน้าอก ซึ่งเป็นอาการของโรคถุงลมโป่งพอง
๖. หัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจวาย เกิดจากการสะสมของคลอเรสเตอรอล ทำให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือด อันเป็นอุปสรรคต่อการส่งเลือดไปเลี้ยงหัวใจ และอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย
๗. เล็บเหลือง นิ้วเหลือง
๘. นิ้วเป็นแผลเรื้อรัง นิ้วกุด เกิดจากหลอดเลือดตีบตัน ขาดเลือดไปเลี้ยง
๙. ท้องแน่น อืด เปื้ออาหาร

## การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันจากควันบุหรี่

### วิธีป้องกันควันบุหรี่ที่บ้าน

- ✓ ปลุกฝังให้สมาชิกในบ้านไม่สูบบุหรี่
- ✓ ให้สมาชิกที่สูบบุหรี่ให้ไปสูบบุหรี่นอกร้าน โดยปรึกษากันถึงผลเสียที่จะเกิดกับเด็ก
- ✓ ถ้าผู้สูบไม่ยอมออกนอกร้านให้หาห้องที่ถ่ายเทอากาศดีให้เขาสูบ
- ✓ ให้เปิดหน้าต่างเพื่อให้อากาศถ่ายเท
- ✓ สนับสนุนให้เลิกบุหรี่
- ✓ ถ้าแขกที่มาเยี่ยมสูบบุหรี่บอกเขาว่าบ้านนี้ปลอดบุหรี่ และอย่ามีงานเชิญบุหรี่ไว้ในบ้าน

### วิธีป้องกันควันบุหรี่ที่ทำงาน

- ✓ ให้นายจ้างประกาศนโยบายสถานที่ปลอดบุหรี่
- ✓ ให้จัดที่ทำงานสำหรับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ และให้ห่างไกลจากผู้สูบบุหรี่
- ✓ ใช้พัดลมหรือเปิดหน้าต่างเพื่อให้อากาศถ่ายเท
- ✓ ติดป้าย "ขอบคุณที่กรุณาไม่สูบบุหรี่" ไว้ที่ทำงาน

### วิธีป้องกันควันบุหรี่ในที่สาธารณะ

- ✓ เลือกสถานที่ปลอดบุหรี่ เช่น โรงแรม ร้านอาหาร หรือรถเช่าที่ปลอดบุหรี่
- ✓ หากมีผู้ที่สูบบุหรี่ในสถานที่ห้ามสูบให้แจ้งเจ้าหน้าที่ให้จัดการ
- ✓ ไม่พาเด็กไปในที่ที่มีการสูบบุหรี่

#### แหล่งข้อมูล :

ธาริณี พังจุนันท์ และนิตยา พันธุเวทย์. ประเด็นสารธารณรณรงค์วันความดันโลหิตสูงโลก ๒๕๕๔. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค.

ว่าที่ร้อยตรี ณรงค์ รัตนนาคินทร์ และวราพร ชลอำไพ. พิษภัยของบุหรี่. ศูนย์ข้อมูลพิษวิทยา.

เผยแพร่โดย : กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๑๑ จังหวัดนครศรีธรรมราช