

Smart

วารสารเพื่อคนรุ่นใหม่ไม่สูบบุหรี่

ชั้นปีที่ 14 ฉบับที่ 160 พฤษภาคม 2556



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

บุหรี่ยาเสพติด

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การดำเนินงานสุขภาพ

ปฏิทินกิจกรรมมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

● วันที่ 5-8 มิถุนายน 2556 โครงการโรงพยาบาลปลอดบุหรี่ จัดอบรมเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน กับกิจกรรมการควบคุมยาสูบในชุมชนที่จังหวัดบุรีรัมย์ และวันที่ 20-22 มิถุนายน จัดที่จังหวัดเชียงใหม่ วันที่ 23-30 มิถุนายน จัดที่จังหวัดชัยภูมิ ● วันที่ 22 มิถุนายน 2556 เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ ร่วมกับโครงการขยายผลและสร้างนวัตกรรมเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ จัดโครงการพัฒนาศักยภาพครูเพื่อแทรกเรื่องบุหรี่ในการเรียนการสอนและกิจกรรมที่รับผิดชอบ ที่จังหวัดเชียงใหม่ วันที่ 24,25,28,29 มิถุนายน จัดที่จังหวัดชัยภูมิ ● วันที่ 3 กรกฎาคม 2556 เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ จัดประชุมครูและเจ้าหน้าที่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเพื่อเตรียมความพร้อม การจัดกิจกรรมขยายผลโรงเรียนปลอดบุหรี่ ที่จังหวัดเชียงราย และวันที่ 15 กรกฎาคม จัดที่จังหวัดพิษณุโลก



● มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ จัดกิจกรรมเนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ประเด็นการรณรงค์ประจำปีคือ “บุหรี่ = ยาเสพติด” เมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม 2556 ณ ศูนย์การค้า SIAM PARAGON กรุงเทพฯ



● จากซ้าย : พระครูวินัยธรวิเชียร วชิรธมโม, คุณอชย ประทุมวรรณ (เก้ง) และนักทรร อินทโรจเอื้อ(กัน) เข้ารับพระราชทานโล่ประกาศเกียรติคุณเนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก เมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม ณ ศูนย์การค้าฟิวเจอร์ปาร์ครังสิต จ.ปทุมธานี โดยมี ศ.นพ.ประทีป วาทีสาธกกิจ ร่วมแสดงความยินดี



● คณะจิตกรรมประติมากรรมและภาพพิมพ์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ร่วมกับมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ จัดงานสัปดาห์แสดงผลงานของ สสส. และศูนย์การค้าสุพรรณภูมิเพ็ชร์ จัดแสดงนิทรรศการจากโครงการประกวดศิลปกรรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ พ.ศ.2556 เมื่อวันที่ 1-16 มิถุนายน 2556 ที่ผ่านมา



● นายประสงค์ เลิศรัตนวิสุทธิ์ ผู้อำนวยการบริหารสถาบันอิศรา พร้อมด้วย นางสาวอมรรัตน์ มหิทธิรุกข์ ผู้จัดการหลักสูตรผู้บริหารการสื่อสารมวลชนระดับกลาง (บสจ.) รุ่นที่ 4 ให้การต้อนรับคณะผู้เข้ารับการอบรมหลักสูตร บสจ.รุ่นที่ 4 จำนวน 51 ท่าน จากหน่วยงานสื่อมวลชนและองค์กรพัฒนาเอกชน โดยหลักสูตรนี้จัดอบรมตั้งแต่วันที่ 18 พฤษภาคม - 19 ตุลาคม 2556 เป็นเวลา 5 เดือน โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สารบัญ : หน้า

3 บทบรรณาธิการ 4-5 จัปกระแสน : สื่อมีอิทธิพลต่อการสูบบุหรี่ของเด็กและเยาวชน 6 ความเคลื่อนไหว : ปลุกกระแส “บุหรี่ = ยาเสพติด” 7 เวทีแสดงความคิดเห็น 8 เปิดโปง...อุตสาหกรรมยาสูบ : บุหรี่ในเวียดนาม 9 ขว่รอบโลก 10 YOUTH TALK 11 บุหรี่กับสุขภาพ : บุหรี่อันตรายมากกว่าที่คิด 12 พลังหมึก 13 รอบรู้โรงเรียนปลอดบุหรี่ 14 สายลับปราบบุหรี่ 15 เล่าเรื่องบุหรี่ : การออกกำลังกาย...ช่วยเลิกบุหรี่ได้จริง 16 ห้องสมุด ศจย. 17 เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพ : บุหรี่และมะเร็งปอด 2556 18 คุณหมอ นักต่อสู้ 19 เรื่องบุหรี่ที่ต้องขยาย : ชี้แจงคนขับรถเมล์สูบบุหรี่บนรถ 20 แซกกับเชียว 21 เก็บมาฝาก : ขอแคว้ “มะเร็งกินปอด” 22 ลมหายใจหอม หอม



ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกิจ

คนไทย 9 ใน 10 พิดหวัง “ถ้าลูกหลานสูบบุหรี่”

วันไม่สูบบุหรี่โลกที่ผ่านมา เอแบคโพลล์ เปิดเผย การสำรวจความคิดเห็นของประชากรตัวอย่าง 2,036 คน จาก 17 จังหวัดทั่วประเทศ ระหว่างวันที่ 28 - 30 พฤษภาคม

ข้อมูลที่น่าสนใจของผลคือ ร้อยละ 89.9 ของกลุ่มตัวอย่างที่สำรวจ บอกว่า จะรู้สึกผิดหวัง ถ้าเห็นลูกหลานของตนเองสูบบุหรี่ แสดงว่าสังคมไทยส่วนใหญ่ไม่อยากจะเห็นลูกหลานของตนเองสูบบุหรี่

เหตุผลก็มักจะชัดเจน โดยการสำรวจความคิดเห็นของคนไทยที่สูบบุหรี่ทั่วประเทศ ตั้งแต่อายุ 15 ปีขึ้นไป เมื่อ พ.ศ.2554 ที่พบว่า ร้อยละ 96.1 เชื่อว่าการสูบบุหรี่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยร้ายแรงได้ ร้อยละ 90.9 เชื่อว่าในคนที่ไม่สูบบุหรี่ การได้รับควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบ ทำให้เกิดโรคร้ายแรงได้

นั่นคือผู้สูบบุหรี่ไทยเกือบทั้งหมด (96.1%) เชื่อว่าการสูบบุหรี่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยร้ายแรงได้

นอกจากนี้ ร้อยละ 95 ของผู้ที่สูบบุหรี่เชื่อว่าบุหรี่นั้นเสพติด ร้อยละ 54.0 ของคนไทยที่สูบบุหรี่ ซึ่งเท่ากับมากกว่าคนคิดที่จะเลิกสูบ และร้อยละ 36.7 พยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ในช่วง 12 เดือนก่อนการสำรวจ แต่เลิกไม่สำเร็จ

นั่นคือ คนไทยที่สูบบุหรี่แทบทั้งหมดรู้ว่าการสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคร้ายแรงได้ แทบทั้งหมดรู้ว่าการสูบบุหรี่เป็นการเสพติด และหนึ่งในสามพยายามที่จะเลิกสูบแต่ไม่สามารถเลิกได้ จึงไม่อยากจะเห็นลูกหลานตัวเองตกอยู่ในสภาพเดียวกับตนเอง คือ รู้ว่าการสูบบุหรี่ไม่ดีตัวเองต้องการเลิกแต่ทำไม่ได้ เพราะอำนาจการเสพติดที่รุนแรงของบุหรี่

ปัญหาจึงอยู่ที่ว่าคนไทยไม่อยากจะเห็นและผิดหวังถ้าเห็นลูกหลานตัวเองสูบบุหรี่ แต่เราก็ไม่ค่อยได้ช่วยกันในการที่จะป้องกันไม่ให้ลูกหลานของตัวเองเข้าไปติดบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ก็สูบบุหรี่ให้ลูกหลานเห็นตลอดเวลา ซึ่งจริงแล้วมีผลเท่า กับเป็นการสอนให้ลูกหลานสูบบุหรี่ ร้านค้าบุหรี่ว่าการขายบุหรี่แก่เด็กที่อายุต่ำกว่า 18 ปี เป็นเรื่องผิดกฎหมาย แต่ก็ไม่ได้มีการปฏิบัติตามกฎหมาย

การสำรวจพบว่า เด็กอายุ 15-17 ปี สามารถที่จะซื้อบุหรี่ที่แบ่งขายเป็นมวนๆ ได้จากร้านขายของชำทั่วประเทศ

บริษัทบุหรี่ก็ทำการตลาดที่พุ่งเป้าไปที่เยาวชน เพราะเป็นวัยที่เริ่มต้นการเสพติดบุหรี่ บริษัทบุหรี่ต้องการนักสูบหน้าใหม่เข้ามาทดแทนผู้สูบบุหรี่ที่ตายหรือเลิกสูบ เพื่อให้ธุรกิจดำเนินการต่อไปได้

ในสังคมที่การบังคับใช้กฎหมายไม่มีประสิทธิภาพ คนขายบุหรี่ที่ขาดจิตสำนึก พ่อแม่ผู้ปกครองจึงต้องช่วยตัวเอง ในการที่จะป้องกันไม่ให้ลูกหลานตัวเองตกเป็นทาสของการเสพติดบุหรี่

โดยถ้าตัวเองเป็นคนสูบบุหรี่ก็ควรที่จะเลิกสูบ ถ้ายังเลิกสูบไม่ได้ ก็ต้องพยายามที่จะไม่สูบให้ลูกหลานเห็น ทั้งลูกหลานของตนเองและของคนอื่น

อย่างน้อยที่สุด ก็ไม่สูบบุหรี่ภายในบ้านของตัวเอง ภายในที่สาธารณะที่กฎหมายห้ามสูบ

ในส่วนของบริษัทบุหรี่ องค์การอนามัยโลก ระบุไว้อย่างน่าฟังว่า “การสูบบุหรี่ที่เป็นปัญหาอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะบริษัทบุหรี่ยกกำไรจากธุรกิจนี้จึงต้องทำทุกวิถีทางเพื่อให้มีคนสูบบุหรี่ต่อไป”

สื่อมีอิทธิพลต่อการสูบบุหรี่ ของเด็กและเยาวชน

นพ.ปิยะวงศ์ เศรษฐวงค์ ได้ศึกษางานวิจัยต่างๆ และพบว่า มีสื่อหลายชนิดที่มีอิทธิพลต่อการสูบบุหรี่ของเด็กและเยาวชน ที่จะ เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการหาแนวทาง ป้องกันและแก้ไข เพื่อให้เด็กและเยาวชนรอดพ้นจากปัญหาการเสพติด บุหรี่รวมถึงให้พ่อแม่ร่วมกันตรวจสอบเฝ้าระวังสื่อที่จะทำให้บุตร หลานของท่านเป็นเด็กที่สูบบุหรี่ในอนาคต

เด็กที่ดูโทรทัศน์มาก ๆ จะเริ่มสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

งานวิจัยในสหรัฐอเมริกาเรื่อง Television Viewing and Initiation of Smoking Among Youth โดย Pradeep P.Gidwani วารสาร Pediatrics ปี 2002 พบว่า การที่เด็กดูโทรทัศน์มาก ๆ มี ผลต่อการเริ่มต้นสูบบุหรี่ของเด็ก โดยนักวิจัยได้ศึกษาเด็กเป็นเวลาต่อ เนื่อง 2 ปี พบว่า เด็กที่ดูโทรทัศน์วันละมากกว่า 5 ชั่วโมง จะตัดสินใจ เริ่มสูบบุหรี่มากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ คือ จาก 4.8% เป็น 12.3% (เพิ่มขึ้น 5.99 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่ดูโทรทัศน์วันละน้อยกว่า 2 ชั่วโมง)

จากงานวิจัยสรุปได้ว่าผู้ปกครองควรควบคุมการดู โทรทัศน์ของบุตรหลานไม่ให้มากเกินไป

หนังสือการ์ตูนญี่ปุ่นเต็มไปด้วยบุหรี่

งานวิจัยเรื่อง Smoking Scenes in Japanese Comic : Preliminary Study โดย S Nakahara ในวารสาร Tobacco Control ปี 2005 พบว่า หนังสือการ์ตูนมีอิทธิพลอย่างมากต่อเด็ก ๆ ทั่วโลก เด็ก ๆ ต่างใช้เงินของพ่อแม่ซื้อหนังสือการ์ตูนหลายล้านเล่มต่อ สัปดาห์ และหนังสือการ์ตูนที่ได้รับความนิยมมักจะถูกนำไปสร้างเป็น ภาพยนตร์การ์ตูน นำไปทำเป็นของเล่นซึ่งมีอิทธิพลต่อความคิดของ เด็กอย่างมาก

คณะวิจัยเก็บข้อมูลจากนิตยสารการ์ตูนที่ได้รับความนิยม สูงสุด 4 ฉบับ มีฉากที่ตัวละครสูบบุหรี่ มีอุปกรณ์หรือสัญลักษณ์เกี่ยว กับบุหรี่ การพูดถึงบุหรี่และการพูดถึงอารมณ์ขณะสูบบุหรี่ว่ามีความถี่ มากน้อยเพียงใด และมีการ์ตูนเรื่องใดบ้าง ซึ่งมีผลสรุปดังนี้

1. หนังสือการ์ตูนสำหรับเด็กผู้หญิงพบว่า เกี่ยวข้องกับบุหรี่ 10 เรื่องใน 70 เรื่อง มีช่องการ์ตูนที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ 42 ช่องใน 7,103 ช่อง (0.6%)

2. หนังสือการ์ตูนวัยรุ่นผู้หญิงมีเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ 22 เรื่องใน 60 เรื่อง มีช่องการ์ตูนที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ 97 ช่องใน 8,170 ช่อง (1.2%)

3. หนังสือการ์ตูนเด็กผู้ชายมีเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ 20 เรื่องใน 87 เรื่อง มีช่องการ์ตูนที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ 105 ช่อง ใน 7,835 ช่อง (1.3%)

4. หนังสือการ์ตูนวัยรุ่นชายมีเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ 24 เรื่อง ใน 85 เรื่อง มีช่องการ์ตูนที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ 173 ช่องใน 6,399 ช่อง (2.7%)

5. เด็กผู้ชาย 17% บอกว่าตัดสินใจสูบบุหรี่ตามการ์ตูน

6. วัยรุ่นชาย 6.1% บอกว่าตัดสินใจสูบบุหรี่ตามการ์ตูน

สรุปได้ว่าการ์ตูนนั้นมีเรื่องราวเกี่ยวกับบุหรี่แฝงอยู่มาก และ มีผู้อ่านส่วนหนึ่งตัดสินใจสูบบุหรี่ตามการ์ตูน

จากบรรณาธิการ SMART

ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ

ไม่แปลกใจที่งานวิจัย พบว่า ภาพการสูบบุหรี่ในการ์ตูนมีผล ทำให้เด็กจำนวนหนึ่งตัดสินใจสูบบุหรี่จากการ์ตูนญี่ปุ่น โดยใช้กลยุทธ์ ให้ตัวเอกที่เป็นฮีโร่ นักฟุตบอลเป็นสื่อให้เด็กญี่ปุ่นชอบกีฬาฟุตบอล วัยรุ่นญี่ปุ่นจึงชอบฟุตบอลและเล่นฟุตบอลกันจนเป็นแชมป์เอเชีย

มีหลักฐานว่า บริษัทบุหรี่จ้างดาราและผู้สร้างหนังเพื่อให้มี ฉากสูบบุหรี่ในหนัง เพื่อทำให้วัยรุ่นสูบบุหรี่ตาม จึงเป็นเรื่อง ไม่น่าแปลกใจเหมือนกันหากพบว่าบริษัทบุหรี่จ้างนักเขียน การ์ตูนเพื่อให้มีภาพสูบบุหรี่ในการ์ตูน



	ส ส่งเสริม และส่งเสริมให้มีการดู		น ๑๕+ เหมาะสมกับผู้อายุ ตั้งแต่ ๑๕ ปีขึ้นไป
	ท ทั่วไป		น ๑๘+ เหมาะสมกับผู้อายุ ตั้งแต่ ๑๘ ปีขึ้นไป
	น ๑๓+ เหมาะสมกับผู้อายุ ตั้งแต่ ๑๓ ปีขึ้นไป		น ๒๐+ เหมาะสมกับผู้อายุ ตั้งแต่ ๒๐ ปีขึ้นไป

เป็นวัยโจ๋ ต้องถูกคิด ไม่ติด ไม่สูบ



กลุ่มวงชาย ผู้ผลิตน้ำตาลโลว์เคมิคอล ได้จัดกิจกรรมภายใต้โครงการ “วงชาย รณรงค์ไม่สูบบุหรี่ ปี 2” ชวนตัวแทนน้องๆ 6 โรงเรียนในเขตกรุงเทพฯ มาร่วม Walk Rally หา RC และเข้าฐานที่สอดแทรกความรู้เกี่ยวกับโทษของบุหรี่ ณ ศาลาภิรมย์ภักดี (สวนปาล์ม) สวนลุมพินี กรุงเทพฯ

คุณชูรุณี พิษณุกุลมงคล ผู้ประสานงานโครงการเครือข่ายเฝ้าระวังและรู้ให้ทันธุรกิจบุหรี่ มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่เปิดเผยถึงข้อมูลล่าสุดว่า จากตัวเลขการสูบบุหรี่ของเยาวชนจากธนาคารโลกแจ้งว่า ในแต่ละวันมีเด็กติดบุหรี่เพิ่มขึ้นจำนวน 82,000-99,000 คน โดยเป็นเด็กจากประเทศที่พัฒนาแล้วจำนวน 14,000-15,000 คน และจากประเทศที่กำลังพัฒนา 68,000-84,000 คน และคาดการณ์ว่าจะมีเด็กที่มีชีวิตอยู่ในขณะนี้จำนวน 250 ล้านคนจะเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ในอนาคต

หากเจาะลึกลงไปถึงเด็กที่มีอายุในช่วง 13-15 ปี จาก 151 ประเทศทั่วโลก เมื่อปี 2550 พบว่า ร้อยละ 9.78 มีการสูบบุหรี่ ร้อยละ 47 ได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้าน ร้อยละ 60 ได้รับควันบุหรี่มือสองในที่สาธารณะ และร้อยละ 23.1 ของผู้ที่สูบบุหรี่ ได้เริ่มทดลองสูบเมื่อก่อนอายุ 10 ขวบ โดยบุหรี่จะเป็นสิ่งเสพติดชนิดแรกที่วัยรุ่นได้ทดลองใช้ก่อนจะมีส่วนนำไปติดสิ่งเสพติดอื่นๆ เช่น สุรา และยาเสพติดร้ายแรงอื่นๆ ตามมา นอกจากนี้ยังมีการวิจัยในประเทศอังกฤษและอเมริกา พบว่า ร้อยละ 33-50 ของเด็กที่ได้ทดลองสูบบุหรี่จะกลายเป็นผู้สูบบุหรี่ประจำในอนาคต

“สำหรับผลกระทบต่อสุขภาพของเยาวชนที่สูบบุหรี่นั้น คือ จะทำให้สุขภาพของเยาวชนแย่ลงกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ โดยเฉพาะการสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุน้อยจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง ลดอัตราการเจริญเติบโตของร่างกายและสมรรถภาพของปอด ความผิดปกติของร่างกายลดน้อยลง เมื่อออกกำลังกายก็จะเหนื่อยง่าย และที่สำคัญคือจะทำให้ระดับไขมันดีในเลือดลดน้อยลง เป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด



มาฟังความคิดเห็นของน้องๆ หลังจากรับข้อมูลและเข้าร่วมกิจกรรมแล้วรู้สึกอย่างไร?

น้องวาทิศ อุ๋ นักเรียนชั้น ม.4

โรงเรียนมัธยมวัดเบญจมบพิตร บอกว่า

สนุกกับกิจกรรมและได้รับความรู้ ถึงโทษและสารประกอบที่อยู่ในบุหรี่ ที่จะทำให้เกิดผลร้ายต่อร่างกายอย่างไร ซึ่งทุกวันนี้ ผมเห็นเด็กวัยรุ่นไม่ว่าจะแถวบ้านหรือสถานที่อื่นสูบบุหรี่กันมากขึ้น อาจจะเกิดจากการชักชวนกันในทางที่ผิดหรืออาจจะไม่มีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ผมคิดว่าการศึกษาเกี่ยวกับยาเสพติดไม่ใช่เรื่องเท่ เพราะวัยอย่างเรา เท่ได้ด้วยกีฬา ดนตรี และกิจกรรมจิตอาสามากกว่า ที่สามารถสร้างความภูมิใจให้ครอบครัวได้มากกว่า

นางสาวอันธิกา เมธาวิกุล นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนสตรีวิทยา

เผยว่า กิจกรรมครั้งนี้ทำให้ทราบว่าการสูบบุหรี่ไม่ใช่สิ่งจำเป็น แต่ก็ยังเห็นคนสูบมากขึ้น โดยเฉพาะผู้หญิง ถึงแม้บางคนจะอ้างว่าสามารถแก้เครียดได้ ก็เป็นเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ที่บ่งชี้ก็จะรู้ว่ามันมีแต่โทษ โดยเฉพาะด้านร่างกาย เพราะผู้หญิงที่สภาพร่างกายบอบบางกว่าผู้ชาย เสี่ยงต่อการเกิดโรคจากสารในบุหรี่ได้ง่ายกว่า เช่น มะเร็งเต้านม เป็นต้น และยังมองว่าบ้านเรามีการรณรงค์ แต่้วยังไม่มากพอ หากมีกิจกรรมแบบฐานความรู้เช่นวันนี้มากขึ้น ก็อาจจะช่วยสร้างความเข้าใจให้กับกลุ่มวัยรุ่นได้ดีขึ้น เพราะไม่ใช่แค่ความรู้ที่สอดแทรกเท่านั้น แต่เกิดจากการที่เพื่อนแต่ละคนได้พูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับการต่อต้านยาเสพติด เป็นอีกตัวช่วยให้เราหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้ด้วย



ปลูกกระแส “บุหรี = ยาเสพติด”

31 พฤษภาคมของทุกๆ ปี องค์การอนามัยโลกกำหนดให้เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ร่วมกับภาคีเครือข่ายเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ จัดกิจกรรมเนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ณ SIAM PARAGON จัดแสดงนิทรรศการมหกรรมสื่อสร้างสรรค์ของเยาวชนผลงานชนะเลิศจากโครงการประกวดศิลปกรรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ บุคลากรเครือข่ายมาให้ความรู้เรื่องพิษภัยของบุหรี่ และศิลปิน-ดารามาร่วมงานอย่างคับคั่ง รวมทั้งกิจกรรมการแสดงบนเวทีของเยาวชนในหัวข้อ “บุหรี = ยาเสพติด”

อยากให้ทุกคนหันมาเล่นกีฬา
หรือทำสิ่งที่เป็นประโยชน์กับตัวเอง
และห่างไกลบุหรีที่เป็นยาเสพติดนะค่ะ

พลอย
คุณจุฑามาศ มั่นตะลิมพะ
รองอันดับ 1 มิสไทยแลนด์ ปี 2010



อย่ายุ่งกับบุหรีเลยคะ
เพราะบุหรี = ยาเสพติด

สกาย
คุณมาเรีย เอิร์ธเลอร์
มิสไทยแลนด์ ปี 2011



ในฐานะที่เราเป็นเยาวชนคนรุ่นใหม่
เป็นนักแสดงด้วย
ขอบอกทุกคนว่าจะไม่สูบบุหรี
เพราะ บุหรี = ยาเสพติด ค่ะ

หญิง
คุณกัญญาพัชญ์ ธนินธัยกานต์
มิสไทยแลนด์ ปี 2007



ถ้ามีคนมาสูบบุหรีอยู่ใกล้ๆ
เราจะบอกว่า "คุณมำทำร้ายฉันทำไม"
และบอกว่าผู้ชายที่หล่อ
ขนาดไหนก็ตาม ถ้าเสฟติดบุหรี
ดูไม่ดี ไม่เท ไม่น่าสนใจคะ

มะนาว
คุณศรศิลป์ มณีวรรณ
มิสไทยแลนด์ ปี 2008



คุณกิตติลักษณ์ จุลฉัษเฐียร AF1

“ขอพูดในฐานะภัณฑาแพทย์หญิงและคนที่ทำงานรณรงค์มาตลอด บุหรีสร้างความสูญเสียให้กับทั้งคนสูบและคนไม่สูบ ฉะนั้น “คนไม่เสฟติดบุหรี คือคนโชคดี”



บุหรี = ยาเสพติด
มีฤทธิ์ร้ายแรงเทียบเท่าเฮโรอีน
เป็นสิ่งที่วัยรุ่นต้องรู้และไม่ยุ่งเกี่ยว

มายด์
คุณวิมล จีระเวชสุนทรกุล





ผมขอเอาใจช่วย
ขอให้ทุกคนเลิกบุหรี
ให้ได้นะครับ

วุฒิ
คุณสุรินทร์ คาร์วุฒิ

ผมจะขอเป็นตัวอย่างที่ดี
กับเยาวชนทุกคนด้วยการไม่สูบบุหรี
และจะร่วมรณรงค์ในทุกที่
ขออย่าว่า "บุหรี = ยาเสพติด" ครับ

คุณมิกค์ ทองระย้า



อย่าลองบุหรี เพราะมันคือยาเสพติดและเลิกยาก
วิธีที่ดีที่สุดที่คุณจะไม่ต้องทุกข์ทรมานกับบุหรี
คือไม่เริ่มสูบครับ และหากติดแล้วขอให้เลิกให้ได้
เข้มแข็งเข้าไว้แล้วคุณจะชนะ

ไนต์
คุณวัชรบูล ลี้สุวรรณ



ผมเห็นโทษของบุหรีด้วยตัวของผมเอง
เนื่องจากคุณพ่อผมสูบบุหรีหนักมาก
และติดบุหรีมาตั้งแต่อายุ 13 ปี
ตอนที่คุณพ่อเป็นโรคมะเร็งปอด
เราได้เรียนรู้โทษการเสพติด
และความทุกข์ความยากลำบาก
ทั้งด้านคำรักหา สุขภาพจิตของคนไข้
และครอบครัว นี่เป็นภาพที่ชัดของ
"บุหรี = ยาเสพติด"
เลิกบุหรีก่อนที่จะสายเกินไปนะครับ

คุณณัฐรัฐ โมริส เลอรอง

บุหรีมีโทษ เป็นสิ่งเสพติดร้ายแรง
นี่คือเหตุผล ที่เราจะไม่สูบบุหรี

นารา
คุณนารา เทพบุภา



บุหรี = ยาเสพติด
ทุกควรควรห่างไกล
จากมันให้มากที่สุด
เพราะมันจะทำร้ายคุณ

เจสซี่
คุณเจสสิกา ภาสะพันธุ์

บุหรีคือสิ่งที่วัยรุ่นทุกคน
ต้องปฏิเสธ
บุหรี = ยาเสพติด ครับ

โมสตี
คุณวิศรุต หิมรัตน์



บุหรี่ในเวียดนาม

เมื่อเดือนเมษายนที่ผ่านมาได้มีโอกาสไปประเทศเวียดนาม สถานการณ์การสูบบุหรี่ทั้งแบบยาสูบและบุหรืซิการ์หรือบุหรืโรงงานของคนเวียดนามก็ใกล้เคียงกับประเทศไทย ในแง่ผู้ชายเกือบครึ่งหนึ่งสูบบุหรี่ และผู้หญิงสูบบุหรี่ประมาณร้อยละสองของผู้หญิงเวียดนามทั้งหมด ตามท้องถนนในเมืองหลวงฮานอย นอกจากบุหรืซิการ์เรต (หรือบุหรืโรงงานแล้ว) ยังเห็นผู้ชายวัยกลางคนถึงวัยผู้เฒ่ากับบ้องยาสูบอันโตและควันโขมงขาวฟุ้ง

บ้องยาสูบนี้เรียกตามภาษาเวียดนามว่า *thuoc lao* หรือ *ยาสูบรตจัด* บ้องยาสูบนี้ทำจากไม้ไผ่ และใช้ใบยาสูบสับละเอียดประมาณหยิบมือต่อครึ่ง จุดไฟแล้วก็สูบได้เลย บ้องนี้ขนาดแตกต่างกันไป โดยมากนิยมในกลุ่มเกษตรกรและกลุ่มชนเผ่า แต่เมื่อมีการย้ายถิ่นฐานมาทำงานในเมืองหรือเมืองเจริญออกไป จึงเห็นการสูบบ้องยาสูบเช่นนี้มากในชุมชนเมืองเช่นกัน

สำหรับบุหรืซิการ์เรตในเวียดนามแล้วการเข้ามาของบริษัทบุหรืข้ามชาติก็คล้ายกับของประเทศไทยมากคือ ทั้งสองประเทศมีโรงงานยาสูบของรัฐที่ผูกขาดการผลิตบุหรื เป็นสองประเทศเท่านั้นในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่มีโครงสร้างแบบนี้ สำหรับประเทศไทยเมื่อต่างประเทศบังคับให้เปิดตลาดโดยใช้มาตรการทางภาษีมาบีบบังคับให้รัฐบาลอนุญาตให้มีการนำเข้าบุหรืจากต่างประเทศ บริษัทบุหรืข้ามชาติซึ่งมีความเชี่ยวชาญทางการตลาดและมีกลยุทธ์ที่แยบยลก็สามารถแย่งชิงส่วนแบ่งการตลาดของบุหรืซิการ์เรตไปจากโรงงานยาสูบของไทยได้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทุกปี

สำหรับเวียดนาม รัฐบาลให้โรงงานยาสูบของรัฐชื่อ *วินาตบา* เป็นหน่วยงานนำเข้าบุหรืจากต่างประเทศ ทำให้บุหรืแบรนด์จากต่างประเทศมาตีตลาดบุหรืของเวียดนามอย่างรวดเร็วกว่าไทยมากถึงแม้เพิ่งมีการอนุญาตให้นำเข้าบุหรืจากต่างประเทศได้เพียง 6 ปี

ปัจจุบันเวียดนามกำลังก้าวกระโดดในแง่เศรษฐกิจและการพัฒนาประเทศ การบริโภคยาสูบจึงเป็นอีกหนึ่งประเด็นทางสังคมและการพัฒนาประเทศที่หน่วยงานรัฐจะต้องให้ความสนใจ โดยในเร็วๆ นี้เวียดนามได้ออกกฎหมายการใช้ภาษีบุหรืมาทำงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพ (คล้ายกับสสส. ของประเทศไทย) ซึ่งถือเป็นการยกระดับการทำงานด้านการควบคุมยาสูบของเวียดนามเลยทีเดียว



บุหรื = ยาเสพติด

ข้อมูลโดย : ผศ.ปิยะรัตน์ นิมพิทักษ์พงศ์

“แมคคัลลีย์ คัลกิ้นส์” เลิกเฮโรอีน แต่สูบบุหรี่ 60 มวนต่อวัน

“แมคคัลลีย์ คัลกิ้นส์” อดีตนักแสดงเด็กชื่อดังจากเรื่อง *Home Alone* เคยเกือบตายมาแล้วเมื่อต้องต่อสู้จากการติดเฮโรอีนอย่างหนักเมื่อปีที่แล้วโดยรายงานระบุว่า นักแสดงหนุ่มวัย 32 ปี รายนี้เป็นสิ่งห่อหุ้มความติดยาหรืออย่างหนักโดยสูบบุหรี่มากถึง 60 มวนต่อวัน ส่งผลให้หลายฝ่ายกังวลเรื่องสุขภาพของเขาว่าอาจจะทำให้เขาป่วยหนักได้

“เขาติดนิโคตินมากเกินไป แทบทุกครั้งที่ผมเห็นเขา เขาต้องคาบบุหรี่อยู่ที่ปากและอัดเข้าปอดอยู่ตลอดเวลา เขาโอบอ้อมมาก พันกึ่เหลื่อง ซึ่งเพื่อน ๆ และครอบครัวต่างก็ห่วงสุขภาพของเขากลัวว่าสิ่งนี้จะฆ่าตัวเขาเอง” แหล่งข่าวเผย

โดยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพระบุว่า พฤติกรรมติดบุหรือย่างหนักของเขาทำให้เขาตกอยู่ในภาวะเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งปอดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 100 เท่า โดยเพื่อนของเขายังระบุเพิ่มเติมด้วยว่า อดีตดาราเด็กรายนี้ยังรักการดื่มอีกด้วย “เขาชอบดื่มคอนญัค เบียร์ และพวกเครื่องดื่มชูกำลังอยู่ตลอดเวลา”

แหล่งข่าวเปิดเผยว่า ปัญหาติดเหล้าและบุหรือย่างหนักของแมคคัลลีย์ มีสาเหตุมาจากการเลิกกับแฟนสาวนักกระบำเปลื้องผ้า ทุกอย่างทำให้เขาเครียด



ซึ่งเป็นเหตุให้เขาสูบบุหรี่หนักขึ้นกว่าเดิม”

ข้อคิดเห็นจากบรรณาธิการวารสาร SMART

จะเห็นได้ว่า การที่แมคคัลลีย์ ต้องสูบบุหรี่ถึง 60 มวนต่อวัน หลังจากที่เขาสามารถเลิกเฮโรอีนได้ เขาต้องสูบบุหรี่ให้ได้เท่ากับปริมาณของการเสพยาเฮโรอีน เพราะฉะนั้น บุหรี่ = ยาเสพติด จึงเป็นความจริงที่สุด

ที่มา หนังสือพิมพ์ ASTV รายวัน คอลัมน์/super บันทึก
หน้า 14 วันที่ 20 พฤษภาคม 2556

นิวยอร์ก

: เข้มงวดเรื่องบุหรี่

นครนิวยอร์กต้องการที่จะเป็นเมืองใหญ่แห่งแรกของอเมริกาที่เพิ่มอายุของผู้ซื้อบุหรี่จาก 18 ปี เป็น 21 ปี โดยวันที่ 2 พฤษภาคมนี้ สภาท้องถิ่นในนครนิวยอร์กเตรียมลงมติให้ข้อเสนอขยายอายุผู้ซื้อบุหรี่ที่ได้รับการสนับสนุนจากนางคริสติน คิวินน์ ประธานสภาที่จะลงสมัครชิงตำแหน่งนายกเทศมนตรี

นางคิวินน์กล่าวต่อไปว่า การขยายอายุผู้ซื้อบุหรี่จะช่วยชะลอการเข้าถึงสิ่งเสพติดของกลุ่มวัยรุ่น ทั้งนี้ นครนิวยอร์กมีกฎระเบียบที่เคร่งครัดเกี่ยวกับบุหรี่เช่นเดียวกับเมืองใหญ่หลายแห่งในอเมริกาที่ห้ามสูบบุหรี่ในบาร์และร้านอาหารรวมทั้งสวนสาธารณะ แต่ที่นครนิวยอร์กยังห้ามสูบบุหรี่ไปถึงบริเวณชายหาดอีกด้วย นอกจากนี้ภาษีบุหรี่ในนครนิวยอร์กก็สูงที่สุดในสหรัฐฯ



มหาวิทยาลัยมหิดล

: นำร่องมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่

บุหรี่ = ยาเสพติด

ศ.พญ.สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์ รองอธิการบดี เปิดเผยถึงการทำมหาวิทยาลัยให้เป็นมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่อย่างเต็มรูปแบบว่า ตั้งแต่วันที่ 31 พฤษภาคม 2556 เป็นต้นไป มหิดลจะเป็นมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่ โดยจะมีการดำเนินการรณรงค์อย่างเต็มรูปแบบให้เกิดการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่อย่างจริงจัง เพื่อสุขภาพที่ดีของตัวผู้สูบและคนรอบข้าง โดยทางมหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดกิจกรรมที่จะช่วยสนับสนุนให้การรณรงค์เกิดผลสำเร็จ แบ่งเป็น 3 ด้านใหญ่ๆ คือ 1. ประกาศนโยบายให้เป็นที่ประจักษ์ 2. ให้ความรู้ การรณรงค์ให้ทราบถึงพิษภัยของบุหรี่

โดยมหาวิทยาลัยมหิดลจะมีการประชาสัมพันธ์ให้นักวิชาการและนักศึกษาทราบถึงพิษภัยของบุหรี่เพื่อป้องกันไม่ให้เข้าไปข้องเกี่ยวกับบุหรี่ อาทิ การเดินรณรงค์ของนักศึกษา การจัดนิทรรศการเพื่อให้ความรู้ การจัดกิจกรรมเพิ่มทักษะชีวิต เป็นต้น 3. การบำบัด

สหรัฐฯ

: ต้องการเข้าคุก เพื่อเลิกบุหรี่

หญิงมะกันนางหนึ่งติดบุหรี่งอมแงมหล่อนอยากหยุดพฤติกรรม “นางสิงห์อมควัน” ก็เลยตบหน้าตำรวจเพื่อให้โดนจับเข้าตะราง แล้วตัวเองจะได้เลิกสูบบุหรี่ซะที

เอตต้า โลเป สาวใหญ่วัย 31 ปี ถิ่นฐานบ้านช่องอยู่เมืองซานราเมนโต รัฐแคลิฟอร์เนีย ถูกจับข้อหาทำร้ายร่างกาย แมตต์ แคมพอยตำรวจซึ่งเพิ่งออกเเวร์รักษาความสงบเรียบร้อยในเรือนจำซานราเมนโตเคานตี นางโลเปชดักข่มรออยู่ พอแคมพอยเดินผ่านหล่อนก็ขวางหน้าไม่พุดพรั้าทำเพลง...โลเปชเงี้ยวฝ่ามือฟาดเข้าใบหน้าแคมพอยฉาดเบื้อเรือ “ผมไม่ได้ช่วยหรือทำอะไรเธอเลย จู้ๆ เธอก็เดินปรีเข้ามาตบหน้า ผมเจ็บนะไม่เจ็บเท่าไรหรอกแต่ งง! เด็กเลยครับ”

แคมพอยควบคุมสาวมืตบไปโรงพัก เธอรับสารภาพว่าไปดักหน้าคุกหลายชั่วโมง ตั้งใจตบตีเจ้าหน้าที่เพื่อให้ถูกจับเข้าคุก หวังว่าติดอยู่ในนั้นจะโดนบังคับให้เลิกสูบบุหรี่ได้ คิดดูอำนาจนิโคตินมันช่างรุนแรงมาก มันอยู่ที่ใจจริง ๆ ๆ ๆ

ที่มา : หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ คอลัมน์เปิดมาน คอยฝัน หน้า 7 วันที่ 13 พฤษภาคม 2556



และ ฟันฟู ผู้ที่สูบบุหรี่โดยจะมีการเปิดคลินิก “ฟ้าใส” เพื่อคอยแนะนำให้คำปรึกษาผู้ที่ต้องการลด ละ เลิกบุหรี่ โดยทีมแพทย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญจากโรงพยาบาลศิริราช โรงพยาบาลรามารามิบัติและศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก ด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษาและให้การรักษอย่างเป็นระบบพร้อมทั้งจัดกิจกรรมเพื่อโน้มน้าวและสร้างกำลังใจให้กับผู้ที่อยากจะเลิกสูบบุหรี่อีกด้วยพร้อมกันนี้มหาวิทยาลัยได้เริ่มดำเนิน “โครงการรณรงค์คุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ และจัดเขตปลอดบุหรี่เป็นการเฉพาะ” ซึ่งได้รับหนังสือแสดงความชื่นชมจากมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ว่าเป็นหนึ่งในมหาวิทยาลัยที่ตื่นตัวและเล็งเห็นความสำคัญของการรณรงค์ดังกล่าว

ที่มา : หนังสือพิมพ์แนวหน้า คอลัมน์ การศึกษา - คุณภาพชีวิต หน้า 21 วันที่ 21 พฤษภาคม 2556

การเต็นรำ และ จดหมายอำลา

ตอนที่ 8 จบ

คุณเป็นคนแรกที่ฉันร่วมรักด้วย ไม่ต้องกังวล ฉันตั้งใจอยู่แล้วว่าในการเดินทางครั้งนี้จะต้องเกิดเรื่องเช่นนี้ขึ้น และฉันตั้งใจที่จะเกิดขึ้นกับคุณ คุณอาจจะรู้สึกว่าแปลกประหลาด แต่มันเป็นสิ่งที่ “จำเป็น” ต้องทำ ไม่อาจจะผลัดผ่อนและปฏิเสธฉันได้ รับพลังผลักดันอย่างแรงกล้า เสียงนี้บอกกับฉันว่า ฉันต้องออกเดินทางและร่วมรักกับชายหนุ่มคนหนึ่ง ไม่มาก ไม่น้อยไปกว่านั้น เป็นเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่และศักดิ์สิทธิ์เท่าที่ฉันจะมีได้ในช่วงชีวิต เสียงนั้นกล่าวย้ำกับฉันจนกระทั่งฉันไม่อาจจะดูถอยมันได้อีกต่อไป ฉันจึงออกเดินทางและฉันก็พบคุณ ทันทีที่คุณปรากฏตัวขึ้น (แน่นอนว่าในบางมุมมองฉันอาจจะเห็นฝ่ายปรากฏตัวต่อคุณ) เสียงนั้นก็หายไป ...สงบจนกระทั่งทั้งว่างเปล่าและน่ากลัวเหมือนนั่งเพียงลำพังบนเรือเล็กกลางทะเลสาบลึกล้ำดำมืดในคืนเดือนดับ สภาพไร้คลื่นน่ากลัวกว่าอะไรทั้งหมด ฉันจึงไม่มีทางเลือกนอกจากจะกอดคุณไว้ตามคำสั่งของความเจียนบังคับดำมืดในใจฉันเอง

แม้เราจะไม่มีการป้องกันเพราะตลอดทั้งคืน ในระหว่างที่ฉันบรรลุถึงความสุขสมบูรณ์เท่าที่มนุษย์ผู้หนึ่งจะเข้าถึงได้ทั้งในระดับร่างกายและวิญญาณคุณไม่หลังแม้เพียงครั้งเดียว คุณมีสภาพกระตือรือร้นและผ่อนคลายอยู่หลายครั้ง และนั่นก็คล้ายจะต้องตามมาด้วยความชุ่มชื้นอึมเอม แต่สิ่งที่เกิดขึ้นกลับไม่มีอะไรเลย คล้ายกับว่าสิ่งที่คุณต้องการปลดปล่อยออกมานั้นคือ “ความว่างเปล่า” แต่ถ้าคุณเราสามารถปลดปล่อยความว่างเปล่าออกไปได้แล้ว ส่วนที่เหลือส่วนที่ความว่างเปล่าทิ้งเอาไว้เบื้องหลังจะเป็นอะไรกันแน่?

เรื่องนี้ค้างคาใจฉันแต่ฉันก็แน่ใจในเวลาเดียวกันว่าจะไม่ได้รับคำตอบ สิ่งแน่ชัดเพียงประการเดียวที่ฉันรู้คือ เราทั้งสองคนจะไม่เหมือนเดิมอีกแล้ว เราสองล้วนเป็นน้ำเกลือกเดียวกัน ซึ่งบัดนี้ถูกดวงแบ่งออกไปไกลเป็นไปได้ว่า “ความว่างเปล่า” ของคุณส่วนหนึ่งได้ถ่ายทอดที่ฉัน ฉันรับรู้ได้ถึงมัน ความว่างเปล่าเมื่ออยู่ภายนอกตัวเราช่างไร้น้ำหนักแต่เมื่อเรารับเอาความว่างเปล่าเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของเราเมื่อไหร่ คุณจะรู้สึกถึงความหนักหน่วงของมัน

คุณอาจจะรู้สึกว่าจดหมายฉบับนี้สับสนเหมือนหนอนกำลัง

คลำหาแสงสว่างจากปลายท่อน้ำทิ้ง ฉันกลัวว่าหากหยุดเขียนเพื่อเรียบเรียงความคิดกลั่นถ้อยคำ บางอย่างจะหลุดหายไป เหมือนการที่คนเราตื่นขึ้นมาและจำฝันสำคัญของตนเองไม่ได้ ช่วงเวลาที่ฉันกับคุณใช้ร่วมกันเหมือนฝันอันเปราะบาง เป็นน้ำค้างที่ใช้เวลาก่อตัวอย่างประณีตในยามค่ำคืนและอ่อนแอเกินกว่าจะปกป้องตัวเองจากแสงบาง ๆ ยามเช้าได้ มันจะสลายไปก่อนที่จะเราจะรู้ว่าเคยมีมันอยู่ตรงนั้น มันชวนให้ฉันระลึกถึงบทภาพยนตร์ประโลมโลกที่ตัวละครกำลังจะเดินเข้าสู่ความตายหรือจากลาฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง มักกล่าวถ้อยคำทำนองว่า “คุณไม่จำเป็นต้องทำก็ได้นะ แต่ได้โปรดอย่าลืมฉัน” ฉันนึกอยู่เสมอว่า ไม่นานนักคนที่เรียกร้องเช่นนี้ก็คงถูกลืม เพราะเมื่อเราเค้นบอกว่า จะต้องจำคน ๆ หนึ่งให้ได้นั้นในแง่หนึ่งมันก็แสดงให้เห็นถึงความอ่อนบาง ไร้น้ำหนักที่จะประทับในความทรงจำด้วยตัวของมันเอง

ในทางกลับกัน สำหรับสิ่งที่จะฝังราก ตรึงตัวเองอยู่ในส่วนลึกของความทรงจำจริง ๆ อาจจะต้องกล่าวว่า “คุณไม่จำเป็นต้องทำก็ได้ แต่...ได้โปรดลืมฉันเสียเถอะ” เพราะทุก ๆ ครั้งที่เราต้องบอกตัวเองให้ลืมอะไรบางอย่างก็จะเป็นนัยยอมรับการดำรงอยู่ของมันไปด้วย คุณจะลืมอะไรได้อย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อคุณไม่ต้องคิดจะลืมมันนั้นแหละ ดังนั้น ได้โปรดลืมฉันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พยายามลืมฉัน โปรดลืมฉัน “ฉัน”

ผมอ่านจดหมายของเธอซ้ำอีกสองครั้ง อ่านเร็ว ๆ ในครั้งที่สอง และอ่านอย่างละเอียดจับอารมณ์ในครั้งที่สาม วางลงบนดักที่บัดนี้ยังคงคลุมผ้าขนหนูเพียงผืนเดียวอยู่ ขยับมือรวบหัวและท้ายกระดาดเข้าหากัน ทำท่าจะพับครึ่งแล้วก็หยุดชะงัก คิดหาวิธีการที่จะรักษาจดหมายฉบับนี้ให้ดีที่สุด การพับคงทำให้เป็นรอยไปบ้างแต่เสี่ยงเสียหายมากกว่าหากเดินถือจดหมายฉบับนี้ผ่านไปมาทั้งแผ่นหรือใช้วิธีการม้วนเอา หลังทำที่ตัดสินใจลำบากอยู่ระยะเวลานานหนึ่ง ผมก็ตัดสินใจพับมันเป็นสองทบแล้วเอากะเป๋าสตางค์ทับเอาไว้ “กันลืมหรือหากจะลืมก็คู่ควรที่จะหายไปพร้อมสิ่งมีค่าทั้งหมดที่ผมมี” ผมกล่าวสรุปกับตัวเองในใจก่อนเดินไปแต่งตัว พลังคิดถึงคำของ จ้าก ลาก้อง ที่เปรียบผู้หญิงเหมือนกาฬทวีป ทั้งลึกลับและยากจะเข้าใจ ... “ผมลืมเธอ ผมจะลืมเธอ ผมจะลืมเธอ” ผมกล่าวจบพร้อมกระดุมเม็ดสุดท้ายถูกกลัด

หมิ่นห้ามสูบบุหรี่ที่สาธารณะ

รัฐบาลรัสเซียออกคำสั่งห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะและมีผลบังคับใช้แล้วนับจากวันที่ 1 มิถุนายน ทั้งนี้ เพื่อหวังลดจำนวนผู้สูบลung ครั้งหนึ่ง ซึ่งปัจจุบันรัสเซียมีผู้สูบบุหรี่ราววันละ 44 ล้านคน คำสั่งห้ามสูบบุหรี่ดังกล่าว เริ่มจากการสั่งห้ามสูบบุหรี่ทั้งบนรถโดยสาร รถราง ระบบขนส่งท้องถิ่น สถานีรถไฟ ท่าอากาศยาน ลิฟต์ สถานีรถไฟโดยสาร สถานีรถไฟและรถไฟใต้ดิน อาคารที่ทำการรัฐบาล สถานศึกษาและสำนักงานด้านสาธารณสุข บนเรือ รถไฟระยะไกล ชานชาลารถไฟ โรงแรม คาเฟ่ และภัตตาคาร นอกจากนี้ยังจะรวมถึงการขายและการโฆษณาบุหรี่ด้วย

ที่มา : หนังสือพิมพ์โลกวันนี้ คอลัมน์ย่อโลก หน้า 40 (บน) วันที่ 3 มิถุนายน 2556

“บุหรี่ยันตรายมากกว่าที่คิด” (ตอนที่ 1)

บุหรี่ยี่ มีลักษณะเป็นทรงกระบอกม้วนห่อด้วยกระดาษ ขนาดปกติ จะมีความยาวสั้นกว่า 120 มิลลิเมตร และขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางไม่เกิน 10 มิลลิเมตร มีใบยาสูบบดหรือข่อยบรรจุภายในห่อกระดาษ ปลายด้านหนึ่งเป็น ปลายเปิดสำหรับจุดไฟและอีกด้านหนึ่งจะมีตัวกรองไว้สำหรับใช้ปากสูดควัน บุหรี่มีสารประกอบต่างๆ อยู่ประมาณ 4,000 ชนิด มีสารก่อมะเร็งไม่ต่ำกว่า 42 ชนิด ซึ่งมีสารบางชนิดเป็นอันตรายที่สำคัญ คือ นิโคตินเป็นสารที่ทำให้คน ติดบุหรี่ ออกฤทธิ์โดยตรงต่อสมอง ทั้งเป็นตัวกระตุ้นและกดประสาทส่วนกลาง ถ้าได้รับสารนี้ขนาดน้อยๆ เช่น การสูบบุหรี่ 1-2 มวนแรก อาจกระตุ้นทำให้ รู้สึกกระปรี้กระเปร่า แต่ถ้าสูบมากๆ หลายๆ มวน จะกดประสาทส่วนกลางทำให้ ความรู้สึกต่างๆ ซ้ำลง ร้อยละ 95 ของนิโคตินจะไปจับอยู่ที่ปอด บางส่วนจับ อยู่ที่เยื่อของปากและบางส่วนถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดมีผลโดยตรงต่อม หัวไต ก่อให้เกิดการหลั่งสารอิพิเนฟริน (EPI-NEPHRINE) ทำให้ความดัน โลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติและไม่เป็นจังหวะ หลอดเลือดที่แขนและขาหด ตัวเพิ่มไขมันในเส้นเลือด ควันของบุหรี่ 1 มวน จะมีนิโคติน 0.8-1.8 มิลลิกรัม (ค่ามาตรฐานสากลกำหนดไว้ 1 มิลลิกรัม) และสำหรับการสูบบุหรี่กันกรอนั้น ก็ไม่ได้ทำให้ปริมาณนิโคตินลดลงได้

ทาร์หรือน้ำมันดินประกอบด้วยสารหลายชนิด เกาะกันเป็นสีน้ำตาล เป็นสารก่อให้เกิดมะเร็งได้ เช่น มะเร็งปอด กล้องเสียง หลอดลม หลอดอาหาร ไต กระเพาะปัสสาวะ และอื่นๆ ซึ่งร้อยละ 50 ของทาร์จะไปจับที่ปอดทำให้เกิดการระคายเคืองอันเป็นสาเหตุของการไอเรื้อรัง มีเสมหะในคนที่สูบบุหรี่วันละ ของ ปอดจะรับทาร์เข้าไปประมาณ 30 มิลลิกรัม/มวน หรือ 110 กรัม/ปี มี ทาร์อยู่ระหว่าง 12-24 มิลลิกรัม/มวน คาร์บอนมอนนอกไซด์เป็นก๊าซที่ทำลาย คุณสมบัติในการเป็นพาหนะนำออกซิเจนของเม็ดเลือดแดงไม่สามารถจับออกซิ เจนได้เท่ากับปกติ เกิดการขาดออกซิเจนทำให้มีนงง ตัดสินใจช้า เหนื่อยง่าย ซึ่ง เป็นสาเหตุสำคัญขอ 0.5% โรคหัวใจ

ไฮโดรเจนไซยาไนด์เป็นก๊าซพิษที่ทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมส่วนต้นทำให้ มีอาการไอเรื้อรัง มีเสมหะเป็นประจำโดยเฉพาะในตอนเช้าจะมีมากขึ้น ไนโตรเจน



ไดออกไซด์เป็นก๊าซพิษที่ทำลายเยื่อหลอดลมส่วน ปลายและถุงลมทำให้ผนังถุงลมบางโป่งพอง ถุงเล็กๆ หลายอันแตกรวมกันเป็นถุงลมใหญ่ทำให้มีถุงลม จำนวนน้อยลง การยืดหยุ่นในการหายใจเข้าออกน้อย ลงทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง แอมโมเนียมีฤทธิ์ระคาย เคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอด ลมอักเสบ ไอ และมีเสมหะมาก สารกัมมันตรังสี ควันบุหรี่มีสาร โพลีเนียม 210 ที่มีรังสีแอลฟาอยู่เป็นสาเหตุการเกิด โรคมะเร็งปอดและในควันบุหรี่มีสารกัมมันตรังสี ทำให้ ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่หายใจเอาอากาศที่มีสารพิษนี้เข้าไปด้วย

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะพบว่า สารประกอบ ในบุหรี่ล้วนแล้วแต่ส่งผลเสียและทำลายสุขภาพทั้ง ล้วน **ผลตามมาย่อมกระทบต่อสมรรถภาพ ทางเพศเริ่มจากกลืนลมหายใจจากปอด กลืน จากปากถึงอากาศที่เรอออกมาจากกระเพาะอาหาร ส่งผลลบต่อบุคลิกภาพทำให้คนใกล้ชิดรังเกียจจนถึง หมดอารมณ์ทางเพศและส่วนตัวเองก็มีการอ่อนตัว รุนแรงขึ้นตามลำดับของจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบ**

ฉบับหน้าจะกล่าวถึงผลเสียที่เกิดขึ้นจากการ สูบบุหรี่ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่สูบโดยตรง และผู้ที่อยู่กับผู้สูบบุหรี่ก็จะได้รับผลเช่นเดียวกัน



ที่มา : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ คอลัมน์ กีฬา/ บทความ-ละคร หน้า 27 วันที่ 26 เมษายน 2556



ประเทศไทยสูบบุหรี่ 13,000,000 คน ประเทศไทย ประชากรที่อายุ 15 ปีขึ้นไปจำนวน 53.9 ล้านคน เป็นผู้ที่สูบบุหรี่ 11.5 ล้านคน หรือร้อยละ 21.4 โดยเป็นผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ 9.9 ล้านคน และเป็นผู้ที่สูบบุหรี่นานๆ ครั้ง 1.6 ล้านคน

Won't Back Down

หนังปี 2012 กำกับการแสดงโดย Daniel Bernz ได้นักแสดงหญิง มีฝีมือ 3 คน Maggie Gyllenhaal, Viola Davis และ Holly Hunter

หนังเล่าเรื่องคุณแม่สองคนที่พยายามใช้กฎหมายที่เรียกว่า Parent Trigger Law ของมลรัฐแคลิฟอร์เนียในการยึดโรงเรียนประถมที่ลูกของเธอ เรียนอยู่มาบริหารเอง

ลูกของเธอทั้งสองมีปัญหาการอ่านและการเรียนที่ย่ำแย่ ที่จริงแล้ว ลูกของผู้ปกครองเกือบทั้งโรงเรียนอยู่ในสภาพที่ย่ำแย่เพราะครูใหญ่ไม่ตั้งใจ บริหาร ครูไม่ตั้งใจสอนโดยมีกฎระเบียบของสหภาพครูคอยปกป้องเอาไว้

ร้อยละ 2 เท่านั้นของนักเรียนโรงเรียนประถมอดัมส์แห่งนี้ที่เข้า มหาวิทยาลัยได้ ในขณะที่นักเรียนโรงเรียนข้างเคียงร้อยละ 2 เท่านั้นที่เข้า มหาวิทยาลัยไม่ได้

นักเรียนจากโรงเรียนประถมอดัมส์จำนวนมากอ่านหนังสือไม่ได้

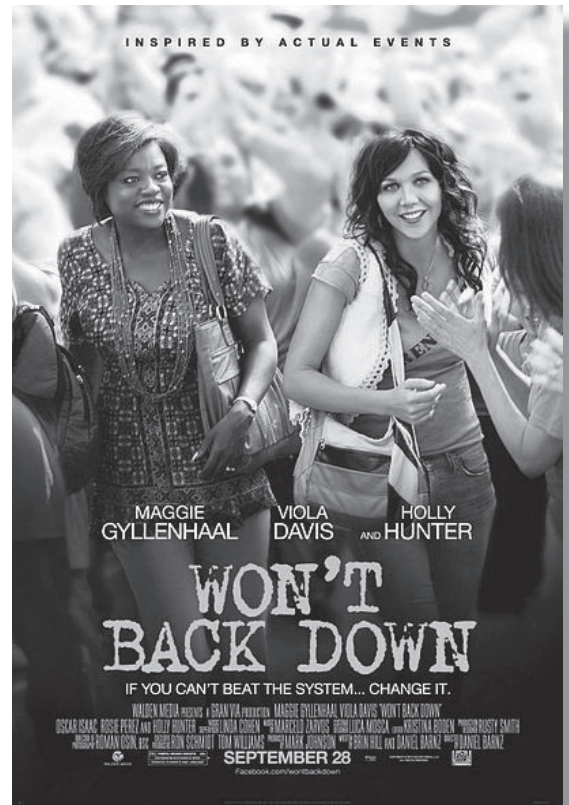
แน่นอนว่าการต่อสู้ของคุณแม่สองคนกับสหภาพครูมิใช่ของเล่นๆ พวกเธอต้องฝ่าฟันอุปสรรคมากมายในการหาแนวร่วมและต่อสู้จนกว่าจะได้ รับชัยชนะ กฎหมายนี้เปิดช่องให้ผู้ปกครองสามารถเอาผู้บริหารโรงเรียนหรือ ครูออกได้ ทำให้ผู้บริหารโรงเรียนและครูต้องรับผิดชอบ (Accountability) ต่อสังคมอย่างแท้จริง

เทียบกับเวลาที่นี่ผู้บริหารโรงเรียนไทยไม่เคยต้องรับผิดชอบอะไรแม้ว่าผลการเรียนของนักเรียนไทยจะลดลงอย่างต่อเนื่องเช่นไรก็ตาม

ชื่อของหนังคือ Won't Back Down หรือ จะไม่ถอย นี่เป็นส่วนหนึ่งของเนื้อเพลงหลายเพลงของศิลปินหลายคนที่น่าสนใจและให้กำลังใจผู้ที่ตกที่นั่งลำบากจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใหญ่ระดับโลก เช่นทหารอเมริกัน ที่ต้องไปรบในอิรัก หรือเรื่องส่วนบุคคลคือผู้ที่พยายามเลิกบุหรี่

ทุกคนต้องการท่อนฮุคสั้นๆ เพื่อปลุกตนเองให้ลุกขึ้นและจะไม่ถอย คนที่ตัดสินใจหรือหลายคนบอกว่า เขายืนหยัดอยู่ได้เพราะเพลงที่มีวลี จะไม่ถอยนี้

มีหลายเพลงที่มีถ้อยคำนี้ ที่ดังมากๆ น่าจะเป็น Won't Back Down เวอร์ชันเพลงแร็ปของ Eminem ซึ่งเป็นเพลงประจำหนัง Mission Impossible 4 : Ghost Protocol ของทอม ครูซ เนื้อเพลงฟังไม่ค่อยรู้เรื่อง เพราะเป็นแร็ปกระแทกกระทั้นแต่ก็เห็นว่ากระแทกใจกันมากมาย



You can sound the alarm

you can call out your guards

you can fence in your yard

you can pull all the cards

But I won't back down

Oh no I won't back down

อีกเพลงที่ดังมากคือ I Won't Back Down

ของ Tom Petty ปี 1989 จากอัลบั้ม

Full Moon Fever

Well, I won't back down

No I won't back down

You can stand me up at the gates of hell

But I won't back down

เพลงหลังนี้ลองให้ภูเก็ลแปลให้ฟังนะครับ ฮาดี

ดิฉันจะไม่กลับลง

ไม่ ฉันจะไม่กลับลง

คุณสามารถตั้งผมขึ้นที่ประตูของนรก

แต่ฉันจะไม่กลับลง



ชุมชนต้นแบบ ...กับกิจกรรมรณรงค์ต้นแบบ

จัดมหกรรมรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก ณ สนามกีฬาเจดีย์หลวงพิทยาสรรพ์ อ.แม่สรวย จ.เชียงราย

ในงานมีการเดินรณรงค์ การออกกำลังกายของเด็กนักเรียน มีการมอบรางวัลครอบครัวต้นแบบปลอดบุหรี่ มอบรางวัลการประกวดภาพของเด็กนักเรียน รวมทั้งจัดนิทรรศการสำหรับทุกคนที่มาร่วมงานให้ได้รับความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ และร่วมกันสร้างชุมชนตำบลเจดีย์หลวงให้ปลอดบุหรี่ต่อไป

ข้อมูลโดย คุณมะลิวรรณ เรียมศรี โครงการควบคุมยาสูบ โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน



โครงการล้อมแรดสดใจไว้ควันบุหรี่ อ.เถิน จ.ลำปาง

ทีมโครงการล้อมแรดสดใจไว้ควันบุหรี่ เข้ามาจัดกิจกรรม ณ โรงเรียนบ้านดอนไชย ต.ล้อมแรด อ.เถิน จ.ลำปาง โดยให้ความรู้ KM แก่เด็กนักเรียน เพราะถือโอกาสสำคัญที่โครงการจะได้เผยแพร่ความรู้ให้กับประชาชนกลุ่มเป้าหมาย เนื่องจากเห็นว่า บางครั้งการทำเชิงรุกกับเด็กรุ่นใหม่ก็เป็นสื่อกระตุ้นให้ผู้ใหญ่หันมาเลิกบุหรี่ ซึ่งจะเป็นกระบวนการขับเคลื่อนให้ประชาชนหันมาเลิกบุหรี่ได้ อาศัยความน่ารัก ความน่าเอ็นดู ที่บางครั้งเด็กผู้เป็นบุตรหลาน เอ่ย “คำขอร้องหรือร้องขอ” ให้เลิก เพื่อจะได้มีอายุยืนอยู่กับบุตรหลานญาติพี่น้องไปได้อีกยาวนาน จากประสบการณ์จริง จากคำสัมภาษณ์ของเด็กๆ หนูน้อยถึงกับกลืนน้ำตาอยากขอให้คุณป้า คุณตา คุณย่า คุณยาย คุณพ่อ และคุณแม่ อันเป็นที่รักของพวกเขา เลิกบุหรี่เถอะเพื่อจะได้อยู่กับพวกเขาไปอีกนาน เพื่อคนที่เขารัก และใช้สื่อแบบง่ายก็คือ ขวดน้ำอัดลมกับการจำลองการทำงานของปอดที่สูบบุหรี่เข้าไป จะเห็นความเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะไชยาสูบสมุนไพรเป็นสื่อแทน “บุหรี่” ซึ่งปลอดภัยกว่า แสดงให้เห็นเด่นชัด ช่วยให้เข้าถึงความเข้าใจได้ง่ายขึ้น

โครงการตำบลแม่ทาร์กสุขภาพร่วมสร้างชุมชนปลอดบุหรี่ อ.แม่ทา จ.เชียงใหม่

จัดงานวันงดสูบบุหรี่โลก โดยมีกิจกรรมการเดินรณรงค์ จัดบอร์ดนิทรรศการ ประมวลวาดภาพเรียงความ มอบเกียรติบัตรผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ได้ มอบทุนให้เยาวชนทำกิจกรรมบุหรี่ในโรงเรียน และการประกาศนโยบายสาธารณะงานศพในตำบลแม่ทาปลอดบุหรี่และเหล้า



โครงการชุมชนปลอดบุหรี่ตำบลโนนดินแดง อ.โนนดินแดง จ.บุรีรัมย์

จัดกิจกรรมในวันงดสูบบุหรี่โลก ในวันที่ 31 พ.ค.2556 โดยเจาะกลุ่มเป้าหมายไปที่เยาวชน ติดตามหาทางปัญญาให้กับนักเรียนตั้งแต่เล็กเพื่อจะได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะทางสังคม



สิ่งเสพติดอันตราย ...ทำร้ายคนใกล้ชิด

บุหรี่เป็นสิ่งเสพติดอันตรายอย่างหนึ่งมีสารพิษไม่น้อยกว่า 7,000 กว่าชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีสารก่อมะเร็งไม่น้อยกว่า 70 ชนิด โดยองค์การอนามัยโลกเคยสรุปถึงอันตรายของการสูบบุหรี่ว่า “ผู้สูบบุหรี่ก่อนวัยอันควรมากกว่าผู้ที่ไม่สูบ”

แม้ในปัจจุบันหลายคนจะรู้จักกันดีถึงโทษของบุหรี่ว่าไม่มีประโยชน์ต่อผู้สูบแต่อย่างใด แต่ก็ยังคงมีอีกหลายๆ คนที่ยังคงจะลุ่มหลงมองข้ามถึงพิษภัยที่ไม่ได้มีผลต่อเพียงผู้สูบเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อผู้ใกล้ชิด โดยสถาบันพิทักษ์สิ่งแวดล้อมสหรัฐอเมริกาและศูนย์วิจัยโรคมะเร็งนานาชาติพิสูจน์แล้วว่าควันบุหรี่มือสองเป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์ เมื่อคนไม่สูบบุหรี่ได้รับควันบุหรี่มือสองก็จะได้รับสารก่อมะเร็งเข้าสู่ร่างกายเช่นเดียวกับคนสูบบุหรี่ แม้จะได้รับเพียงระยะเวลาสั้นๆ ก็เป็นอันตรายได้

หากผู้ใกล้ชิดคนสูบบุหรี่เป็นลูกหลานที่อยู่ในวัยเด็ก ก็อาจเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ เช่น หลอดลมอักเสบและปอดบวมง่ายกว่าเด็กทั่วไป มีอัตราการเกิดโรคติดเชื้อเพิ่มขึ้น เกิดการติดเชื้อของหูส่วนกลาง และในระยะยาวเด็กที่ได้รับควันบุหรี่มือสองจะมีพัฒนาการของปอดน้อยกว่าเด็กที่ไม่ได้รับควันบุหรี่

เพื่อเป็นการคุ้มครองสุขภาพของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ จึงได้มีการห้ามสูบบุหรี่ในสถานที่สาธารณะตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 19 ได้แก่ สถานที่ที่ต้องปลอดบุหรี่ทั้งหมด เป็นต้นว่า โรงพยาบาล สถานเอนกมัย สปา โรงเรียน เนอสเซอรี่ สวนสาธารณะ ร้านอาหาร ตลาดสด สถานบันเทิงกลางคืน บ้ายรถเมล์ วัด ฯลฯ และสถานที่ที่ต้องปลอดบุหรี่

แต่อาจจัดหรือไม่จัดให้มีเขตปลอดบุหรี่ก็ได้ คือ สถานที่ราชการ มหาวิทยาลัย บัณฑิตวิทยาลัยและสนามบินนานาชาติ โดยเฉพาะ “พื้นที่ส่วนที่เป็นอาคารหรือสิ่งปลูกสร้างจะต้องเป็นเขตปลอดบุหรี่ 100%” (ยกเว้นอาคารสนามบิน)

เพื่อเป็นการรณรงค์ “สร้างสังคมไทยปลอดบุหรี่กันเถอะ” กรมควบคุมโรคจึงได้ร่วมกับภาคีเครือข่ายจัดกิจกรรมรณรงค์ด้านภัยยาสูบพร้อมกันทั่วประเทศ เมื่อวันที่ 31 พฤษภาคมซึ่งเป็นวันงดสูบบุหรี่โลก ณ ชั้น G ศูนย์การค้าฟิวเจอร์พาร์ครังสิต นอกจากนี้ ผู้นำควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค เปิดสาย 1422 ร้องเรียนเรื่องการทำความผิดเกี่ยวกับบุหรี่



ที่มา หนังสือพิมพ์ ประชาชาติธุรกิจ คอลัมน์ First Section หน้า 18 วันที่ 20-22 พฤษภาคม 2556

สร.เพยกาพเตือนภัยบนซองบุหรี่ 10 แบบ จะมีผลบังคับใช้ 2 ตุลาคม 2556

รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข เผยกฎหมายบังคับพิมพ์ 10 ภาพคำเตือนพิษภัยบุหรี่ของไทยขนาดใหญ่ที่สุดในโลก บนพื้นที่ข้างซองไม่น้อยกว่าร้อยละ 85 ฉบับใหม่จะมีผลบังคับใช้ทั่วประเทศในวันที่ 2 ตุลาคม 2556 นี้แน่นอน คาดจะกระตุ้นนักสูบคิดถึงความเสี่ยงและเลิกสูบบุหรี่มากขึ้น ผลสำรวจล่าสุดในปี 2554 คนไทยอายุ 25 ปี สูบบุหรี่กว่า 11 ล้านคน วัยรุ่นไทยสูบบุหรี่เร็วกว่าเดิมเริ่มอายุ 16 ปี องค์การอนามัยโลก ระบุ มีผู้เสียชีวิตจากพิษบุหรี่ทั่วโลกปีละกว่า 6 ล้านคน ส่วนคนไทยปีละเกือบ 50,000 คน

นายแพทย์ชลน่าน ศรีแก้ว รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข เปิดเผยว่า ประเทศไทยได้ดำเนินการใช้มาตรการควบคุมยาสูบอย่างจริงจังและต่อเนื่อง โดยมาตรการที่มีประสิทธิภาพคุ้มค่า และส่งผลต่อการควบคุมยาสูบอย่างเป็นรูปธรรม ได้แก่ การเพิ่มอัตราภาษียาสูบ การห้ามโฆษณาหรือส่งเสริมการขายผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกรูปแบบ

การเพิ่มพื้นที่สาธารณะปลอดควันบุหรี่ และการเพิ่มการเข้าถึงบริการช่วยเหลือเลิกบุหรี่ รวมทั้งการเตือนให้รับรู้ถึงพิษภัยของยาสูบ โดยเฉพาะภาพคำเตือนบนซองบุหรี่

โดยในปี 2556 นี้กระทรวงสาธารณสุขได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุขให้พิมพ์ฉลากรูปภาพและข้อความคำเตือนเกี่ยวกับพิษภัยสลิ 10 แบบ ขนาดไม่น้อยกว่าร้อยละ 85 ลงบนซองบุหรี่ทั้ง 2 ข้าง ซึ่งนับเป็นขนาดใหญ่ที่สุดในโลก โดยจัดพิมพ์ 10 แบบบคละกัน รวมทั้งพิมพ์ช่องทางติดต่อเพื่อการเลิกยาสูบ คือ หมายเลขโทรศัพท์ 1600

ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อ ...ออกกำลังกายช่วย เลิกบุหรี่ได้จริง

การเลิกบุหรี่ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เลิกได้! หากเราสามารถควบคุมจิตใจและพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงขึ้น สำหรับใครก็ตามที่อยากเลิกบุหรี่แต่ยังมีติดพันอยู่ ไม่ต้องทำอย่างไร ลองหันมาใช้โคตินแทนบุหรี่ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับรองว่าสิ่งหอมควันทั้งหลายจะสามารถเอาชนะ “เจ้ากระต่ายมวนตัวร้าย” ได้ไม่ยาก

ผลวิจัยเกี่ยวกับการเลิกบุหรี่ของคณะวิจัยโรงพยาบาลออตโตวากเนอร์ เมืองเวียนนา ประเทศออสเตรีย ระบุว่า หากใช้โคตินแทนแทนเพื่อลดบุหรี่และการออกกำลังกายร่วมด้วยจะช่วยให้การเลิกสูบบุหรี่ทำได้ง่ายขึ้น โดยคณะทำงานได้ศึกษาคนสูบบุหรี่จำนวน 68 ราย ที่ได้รับโคตินทดแทนในการเลิกสูบบุหรี่ จากนั้นแบ่งกลุ่มทดลองโดยให้ 34 รายออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย ผลปรากฏว่ากลุ่มที่ใช้โคตินทดแทนเพียงอย่างเดียวเลิกบุหรี่ได้เพียงร้อยละ 50 ในขณะที่กลุ่มที่ออกกำลังกายร่วมด้วยสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ถึงร้อยละ 80 ทางฝั่งของผู้เชี่ยวชาญจากมหาวิทยาลัยเอ็กเซตเตอร์ ประเทศอังกฤษก็ได้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อเลิกบุหรี่ ผ่านงานวิจัยของ ดร.เอเดรียน เทย์เลอร์ ศาสตราจารย์ด้านการออกกำลังกาย และสุขภาพจิต โดย ดร.เอเดรียน ได้วิเคราะห์รายงาน 12 ฉบับว่า ด้วยความเชื่อมโยงระหว่างการออกกำลังกายกับการเลิกสูบบุหรี่ พบว่า การออกกำลังกายเพียง 5 นาที ทำให้ผู้ที่ติดบุหรี่สามารถเอาชนะความอยากบุหรี่ที่เกิดขึ้นได้

โดยทั่วไปแล้วการออกกำลังกายจะช่วยลดความเครียดหรือรักษาระดับอารมณ์ให้คงที่ ไม่แปรปรวนง่าย ซึ่งคุณสมบัติส่วนนี้เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ให้สามารถข่มอารมณ์อยากของตนเองได้ แต่เนื่องจากคนสูบบุหรี่มักมีร่างกายอ่อนเพลียง่าย หายใจเหนื่อยหอบ ผลจากการที่ปอดและหัวใจไม่สามารถ



ทำงานได้ดีเหมือนคนทั่วไป ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อเลิกบุหรี่จึงไม่ควรมึลักษณะที่หักโหมจนเกินไปเพราะแทนที่จะช่วยอาจกลายเป็นทำร้ายเสียเปล่าๆ

แอโรบิค เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม สำหรับผู้ที่คิดจะเลิกบุหรี่ ซึ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิคก็คือ การทำให้ร่างกายมีจังหวะการเต้นของหัวใจสม่ำเสมอแบบค่อยเป็นค่อยไป เช่น การเดิน วิ่งเหยาะๆ วิ่งเร็ว ปั่นจักรยาน ปั่นจักรยาน หรือวิ่งบนสายพาน ฯลฯ การออกกำลังกายแบบนี้จำเป็นต้องใช้ออกซิเจนในปริมาณมาก ส่งผลให้การทำงานของปอดและหัวใจแข็งแรงขึ้น ยิ่งหากได้รับการฝึกวิธียาใจอย่างสม่ำเสมอด้วยการควบคุมสติให้สงบ ตัดกังวล และฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้คาร์บอนมอนนอกไซด์ในร่างกายถูกแทนที่ด้วยก๊าซออกซิเจน ซึ่งนำมาสู่สภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงในระยะยาว

นอกจากการออกกำลังจะช่วยให้อ่อนคลายและมีความสุขในลักษณะเดียวกันกับที่เราได้จากการสูบบุหรี่แล้ว วิธีการดังกล่าวยังไม่ก่อให้เกิดโทษและช่วยให้เราแข็งแรงขึ้นอีกด้วย...

ประโยชน์ของการออกกำลังกายกับการเลิกบุหรี่

- ช่วยให้เกิดความพอใจในตนเอง และมีส่วนช่วยให้ผู้ที่กำลังเลิกบุหรี่เกิดที่ยั่งยืน ทั้งยังช่วยฟื้นฟูร่างกายขณะเลิกและหลังเลิกด้วย
- ช่วยลดความเครียดในชีวิตประจำวัน
- น้ำหนักไม่เพิ่มหลังเลิกสูบบุหรี่
- เป็นวิธีปลดปล่อย ถ่ายเทของเสียในร่างกายที่มีประสิทธิภาพ
- ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจและปอด
- ช่วยลดความดันโลหิตสูง ในขณะที่เดียวกันก็เพิ่มปริมาณเลือดไปในตัว
- ระบบย่อยอาหารเป็นปกติ และสภาพจิตใจสมดุล ไม่เกิดอารมณ์รุนแรงหรือแปรปรวนง่าย



กลลวงโฆษณาของพ่อค้าบุหรี่

ในวันงดสูบบุหรี่โลกปีนี้ องค์การอนามัยโลกได้ให้คำขวัญ “Ban tobacco advertising, promotion and sponsorship” ให้แก่ประเทศสมาชิกและประชาคมโลก ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขของประเทศไทยได้ขานรับแนวทางดังกล่าวและได้ให้ความหมายเพื่อเป็นทิศทางในการขับเคลื่อนในสังคมไทย ด้วยคำขวัญว่า “**ไม่ใช่ ไม่รับ ไม่สนับสนุนโฆษณายาสูบร้าย ทำลายชีวิต**” ซึ่งประเด็นดังกล่าวอยู่ในกรอบอนุสัญญาว่าด้วยการควบคุมยาสูบ องค์การอนามัยโลก หรือ WHO FCTC ในมาตรา 13 โดยมีเป้าหมาย ดังนี้ 1) ภาครัฐทุกฝ่ายถึงตระหนักว่า การห้ามอย่างครอบคลุมเพื่อมิให้มีการโฆษณายาสูบ ส่งเสริมการขายยาสูบและการให้การสนับสนุน โดยยาสูบจะช่วยลดปริมาณการบริโภคผลิตภัณฑ์ยาสูบ 2) ให้ภาคีแต่ละฝ่ายดำเนินการห้ามอย่างครอบคลุมเพื่อมิให้มีการโฆษณายาสูบส่งเสริมการขายยาสูบและการให้การสนับสนุนโดยยาสูบ 3) ให้ภาคีทุกฝ่ายร่วมมือกันพัฒนาเทคโนโลยีและวิธีการอื่นที่จำเป็นต่อการเอื้อให้การโฆษณายาสูบข้ามพรมแดนหมดสิ้นไป และ 4) ให้ภาคีพิจารณาถึงการขยายความในอนุสัญญานี้ โดยกำหนดมาตรการที่เหมาะสมให้มีความร่วมมือระหว่างประเทศ เพื่อการห้ามอย่างครอบคลุมมิให้มีการโฆษณายาสูบ การส่งเสริมการขายยาสูบและการให้การสนับสนุนของยาสูบอันมีลักษณะข้ามพรมแดน

ดังนั้น จึงเป็นภารกิจที่ท้าทายในการทำงานควบคุมยาสูบที่เรียวิ่งพลังจากสถาบันสังคม หน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชนและบุคคลต่างๆ ในสังคมที่จะต้องร่วมมือกันในการสร้างบทบาทของทุกภาคส่วนในการควบคุมยาสูบที่สอดคล้องกับความมุ่งหวัง ดังที่ปรากฏในคำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลกในปีนี้

โดยศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข สถาบันส่งเสริมสุขภาพไทย มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการพัฒนาไม่สูบบุหรี่ ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ เครือข่ายการควบคุมการบริโภคยาสูบแห่งอาเซียน (SEATCA) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ(สสส.) จึงได้จัดให้มีการประชุมวิชาการบุหรี่กับสุขภาพแห่งชาติครั้งที่ 12 เรื่อง “**กลลวงโฆษณาของพ่อค้าบุหรี่**” ในวันที่ 3-5



กรกฎาคม พ.ศ.2556 ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพฯ

ซึ่งเป็นเวทีวิชาการในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันในแวดวงผู้ที่ทำงานด้านการควบคุมยาสูบ ทั้งนักวิชาการ นักวิจัย คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ภาครัฐ ภาคประชาสังคม ตลอดจนผู้สนใจทั่วไปที่จะมีโอกาสได้พบปะแลกเปลี่ยนรับฟังการนำเสนอข้อมูลวิชาการในการควบคุมยาสูบต่างๆ โดยเน้นเกี่ยวกับการรู้เท่าทัน “**กลลวงโฆษณาของพ่อค้าบุหรี่**” เพื่อนำไปสู่การพัฒนางานแลกเปลี่ยนเรียนรู้เชื่อมโยงภาคีเครือข่ายส่งเสริมการทำงานของประชาคมและสื่อมวลชนร่วมเผยแพร่ข้อมูลดังกล่าวสู่สาธารณะรวมทั้งผลักดันให้เกิดนโยบายสาธารณะที่จะส่งผลต่อการห้ามโฆษณาทุกรูปแบบของอุตสาหกรรมยาสูบ โดยการจัดเวทีประชุมวิชาการครั้งนี้ จึงถือเป็นส่วนหนึ่งของภารกิจที่ภาคีผู้ร่วมจัดงานและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหลายจะได้มีส่วนร่วมแสดงพลังในการควบคุมยาสูบของประเทศไทย



บุรีรัมย์
ยาเสพติด



“ชาหญ้าดอกขาว” ตัวช่วยสำหรับคนอยากเลิกบุหรี่

คลินิกอดบุหรี่ของโรงพยาบาลคูเมือง จ.บุรีรัมย์ เตรียมชาหญ้าดอกขาวไว้บริการ สำหรับเป็นตัวช่วยให้กับผู้ที่เข้ามาขอคำปรึกษาที่คลินิกอดบุหรี่

“บุหรี่และมะเร็งปอด” 2556

จากข้อมูล CDC (Centers of Disease Control and Prevention) ของสหรัฐอเมริกา เมื่อปี 2543 - 2547 พบว่า การสูบบุหรี่มีผลต่ออัตราการเสียชีวิตในโรคสำคัญต่าง ๆ ดังนี้

1. มะเร็งปอด 29% 2. มะเร็งชนิดอื่นๆ 8% 3. หัวใจขาดเลือด 28% 4. ถุงลมปอดโป่งพอง 21% 5. สมองขาดเลือด 4% และโรคอื่นๆ 10% ทั้งยังพบว่า มีสารหลายชนิดในส่วนประกอบของบุหรี่ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้แก่ 1. สารทาร์ หรือ น้ำมันดินเป็นส่วนประกอบสำคัญของใบยาสูบมีลักษณะเหนียวสีน้ำตาลเข้มเป็นสารก่อมะเร็ง โดยสารที่เรียกว่า Benzopyrene สารนี้ก่อการระคายเคืองเรื้อรัง ทำให้มีอาการไอ ถุงลมโป่งพอง

2. สารกัมมันตรังสี ในควันบุหรี่มีสารโพลีเนียม - 210 ที่ให้รังสีแอลฟาทำให้เกิดการระคายเคืองเรื้อรัง เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งอีกส่วนหนึ่งและ 3. ยาฆ่าแมลงหรือสารตกค้างในใบยาสูบ

แม้บุหรี่จะมีไส้กรองด้านท้ายบุหรี่ก่อนสูบเข้าสู่ร่างกาย แต่ก็ไม่สามารถกรองสารพิษเหล่านี้ได้ ในทางตรงกันข้ามการกรองสารเหล่านี้ให้ผ่านเข้าทางเดินหายใจด้วยขนาดเล็กลง จะทำให้เข้าสู่ถุงลมส่วนปลายได้ง่ายและเร็วขึ้น

ในระยะหลังจึงพบพยาธิสภาพที่หลอดลมส่วนปลายหรือถุงลมได้มากขึ้น และมีความรุนแรงของโรคมมากขึ้น ไม่เหมือนหลอดลมส่วนต้น ผู้ป่วยมะเร็งปอดส่วนปลายหรือบริเวณถุงลมปอดมักมาพบแพทย์ช้าเนื่องจากในช่วงแรกไม่ค่อยมีอาการจนเมื่อเป็นมากมีอาการเหนื่อยจึงมาพบแพทย์ การรักษาด้วยยาเฉพาะจึงทำได้ยาก เนื่องจากผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่แข็งแรงเพียงพอ

ในสภาวะนี้ที่จะรับยาเคมีบำบัดหรือรับยาไม่เต็มที่และผลตอบสนองต่อการรักษาที่ทำให้โรคมะเร็งขนาดเล็กลง ก็ไม่ถึงครึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเพียงคงที่หรือชะลอโรคเท่านั้น

การป้องกันหรือเฝ้าระวังในผู้ป่วยสูบบุหรี่ แม้จะพยายามเลิกสูบบุหรี่ทุก 6 - 12 เดือนเท่านั้น การเลิกสูบบุหรี่หรือลดความเสี่ยงน่าจะเป็นคำตอบมากกว่า โดยที่ถ้างดสูบบุหรี่ในวันนี้จะส่งผลให้อุบัติการณ์การเกิดโรคมะเร็งปอดลดลงเท่าคนไม่สูบบุหรี่ในอีก 5-10 ปี ข้างหน้า และโรคมะเร็งปอดส่วนใหญ่ มักเป็นในอายุ 50-60 ปี ดังนั้น ท่านหรือคนใกล้ชิดของท่านจึงไม่ควรรอที่จะงดสูบบุหรี่

เนื่องในโอกาสวันที่ 31 พฤษภาคมของทุกปี ซึ่งเป็นวันงดสูบบุหรี่โลกเราจึงควรเลือกเป็นจุดเริ่มต้นของความพยายามเลิกสูบบุหรี่ อย่างน้อยก็คนใกล้ชิดหรือตนเอง เพื่อนสนิท ผู้ร่วมงาน รวมถึงผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือที่ยังสูบบุหรี่อยู่ สำหรับบุคคลทั่วไปก็ควรทำหน้าที่แจ้งเตือนผู้สูบบุหรี่หรือผู้เกี่ยวข้องที่ทำหน้าที่ควบคุมกฎหมายให้ปฏิบัติหน้าที่อย่างจริงจัง

ส่วนหน่วยงานภาครัฐก็น่าจะทำให้บุหรี่ยี่ห้อไหนก็ได้ยากขึ้น หรือจัดอยู่หมวดสินค้าควบคุมที่อาจเสพติดได้ เช่น ยาเสพติด ซึ่งไม่อาจซื้อได้ในสถานที่ทั่วไป รวมทั้งเข้มงวดกวดขันการจำหน่ายบุหรี่ ทั้งที่ถูกและผิดกฎหมาย ซึ่งเรามักพบในตลาดทั่วไปหลายแห่ง ไม่ว่าจะเป็นบุหรี่ปั๊พหรือบุหรี่ปะเทศหรือบุหรี่ปะเทศที่ขายทั้งใบยาและเครื่องมวนบุหรี่เอง

นอกจากนี้ หน่วยงานรัฐยังควรส่งเสริมการเลิกบุหรี่โดยตั้งเป็นศูนย์บำบัดเช่นเดียวกับยาเสพติด โดยใช้งบประมาณไม่น้อยกว่า 50% จากภาษีบุหรี่ปั๊พที่ได้รับมา ตักว่านำเงินนี้ไปใช้ในวัตถุประสงค์อื่นๆ ซึ่งจะช่วยประหยัดงบประมาณโดยรวมของประเทศและได้กำลังสำคัญของชาติกลับคืนมา

ข้อมูลโดย นพ.เจษฎา มณีเวชจร อายุรแพทย์มะเร็ง โรงพยาบาลราชวิถี กรมการสาธารณสุขกระทรวงสาธารณสุขแห่งประทศไทย และแพทย์จากราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย



“เวเปอร์ส” สิงห์อมควันไฟฟ้า D.I.Y.

เรียกเสียงฮือฮาไม่น้อย หลังกลุ่มสิงห์อมควันเมืองลุงแซมที่เรียกตัวเองว่า “เวเปอร์ส” ประกาศคัดค้านว่าเป็นผู้นำเทรนด์การสูบบุหรี่ไฟฟ้าแบบ D.I.Y. แนวใหม่ ที่มีจุดเด่นไม่เพียงแต่เป็นการรวมตัวกันของกลุ่มคนรักการสูบบุหรี่ จาก “บ๊องแก้ว” แบบพกพา ที่ประดิษฐ์ขึ้นเองจากอุปกรณ์ใกล้ตัว ตั้งแต่เข็มฉีดยาเหล็กจนถึงจอยสติ๊กควบคุมวิดีโอเกม

ที่สำคัญเหล่าเวเปอร์สยังอ้างตัวอีกว่าสารประกอบที่ใช้สูบนั้นปลอดภัยกว่าการสูบบุหรี่ชนิดทั่วไป เนื่องจากไม่มีส่วนผสมของสารทาร์หรือสารที่ได้จากการเผาไหม้ใบยาสูบเพราะสิ่งนี้อยู่ภายในบ๊องนั้น เป็นส่วนผสมของสารนิโคติน สารเคมีโพรโพลีนไกลคอล (พีจี) ที่เป็นละออง

มีลักษณะคล้ายควันบุหรี่ปั๊พก่อนปรุงแต่งรสชาติจากธรรมชาติ ทำให้ได้รับสารนิโคตินไม่ต่างกัน พร้อมรสชาติที่เข้มข้นกว่า โดยไม่ได้รับสารทาร์ที่จะตกค้างอยู่ในปอดอันเป็นบ่อเกิดของมะเร็งปอด

ทว่า จนถึงขณะนี้องค์การอาหารและยาของสหรัฐยังคงจัดประเภทการสูบบุหรี่ไฟฟ้าดังกล่าวเป็นการสูบบุหรี่ที่ “ให้โทษ” ต่อร่างกาย เพราะขึ้นชื่อว่า ได้รับสารนิโคตินแล้วก็เป็นการทำนา “สารพิษ” เข้าปอดอยู่ดี ที่มา : หนังสือพิมพ์โพสทูเดย์ คอลัมน์ @Weekly หน้า 12 วันที่ 25 พฤษภาคม 2556

กงล้อประวัติศาสตร์ฝิ่น ยาสูบ สุรา

ผู้เขียนอ่านพบบทความที่น่าสนใจมากอีกบทความหนึ่งที่วิเคราะห์ถึงการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่ชาวโลกที่มีต่อฝิ่น ยาสูบ และสุรา

คุณลักษณะที่คล้ายกันของทั้งสามสิ่งนี้คือต่างเป็นยาเสพติดที่ทำลายสุขภาพ ต่างกันที่ฝิ่นนั้นเป็นยาเสพติดที่ผิดกฎหมาย แต่ยาสูบและสุรายังถูกกฎหมายอยู่

ทัศนะคติที่สังคมยอมรับต่อผลิตภัณฑ์ทั้ง 3 ประเภทนี้เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรเมื่อเวลาผ่านไป

กรณีฝิ่นเมื่อร้อยกว่าปีมาแล้ว รัฐบาลอังกฤษเริ่มมีการควบคุมการสูบฝิ่นภายในประเทศแต่กลับส่งออกและบังคับรัฐบาลจีนให้ซื้อฝิ่นจนเกิดสงครามฝิ่นขึ้น

กองทัพเรือของอังกฤษเคยคุมครองเรือพาณิชย์อังกฤษในการส่งออกฝิ่นเมื่อร้อยปีก่อน ขณะนี้เปลี่ยนมาจับกุมเรือที่ลักลอบขนส่งฝิ่นในทะเลหลวง

กรณีของยาสูบ รัฐบาลสหรัฐอเมริกาเริ่มประกาศว่ายาสูบเป็นอันตรายต่อสุขภาพและเริ่มควบคุมการสูบบุหรี่ในอเมริกาตั้งแต่ พ.ศ. 2507 แต่ในปี พ.ศ.2530 เมื่อการบริโภคในอเมริกาเริ่มลดลง รัฐบาลอเมริกาก็กลับช่วยธุรกิจยาสูบสหรัฐบังคับให้ประเทศในเอเชีย 4 ประเทศ อันมี ญี่ปุ่น ไต้หวัน เกาหลีใต้ และประเทศไทย เปิดตลาดบุหรี่ด้วยการชูว่าจะตอบโต้ด้วยมาตรการทางการค้า

การใช้ยาสูบประเภทต่างๆ แท้ที่จริงแล้วคือ วิธีการที่ทำให้ร่างกายได้มาซึ่งยาเสพติดที่ชื่อว่านิโคติน

และการขายยาสูบแท้ที่จริงแล้วคือ การขายยาเสพติดดี ๆ นี่เอง

อำนาจการเสพติดยาสูบรุนแรงมาก

ในคนที่ติดยาสูบ ซึ่งส่วนใหญ่ในรูปของบุหรี่แล้ว แม้ส่วนใหญ่ต้องการที่จะเลิก แต่ที่เลิกได้สำเร็จในแต่ละปีมีเพียงสองสามคนในร้อยคนเท่านั้น

ทั้งๆ ที่ผู้สูบบุหรี่ก็รู้ว่าในควันบุหรี่มีสารก่อมะเร็งมากกว่า 60 ชนิด

ซึ่งสินค้าอื่นถ้าถูกตรวจพบว่ามีสารก่อมะเร็งแม้แต่ชนิดเดียว จะถูกห้ามจำหน่ายทันที ครั้งหนึ่งของผู้ที่ติดบุหรี่แล้วไม่เลิกจะป่วยและเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่

บุหรี่ยุคชีวิตคนมาแล้วกว่า 100 ล้านคน ในศตวรรษที่ยี่สิบ มากกว่าจำนวนผู้ที่เสียชีวิตจากสงครามทุกสงครามในโลกนี้รวมกัน

ถ้าบุหรี่ยุคผลิตขึ้นเป็นครั้งแรกในวันนี้ ไม่มีวันที่จะได้รับการอนุญาตให้จำหน่าย เนื่องจากอันตรายมากมายที่มีต่อผู้บริโภค

ถึงตอนนีั้รัฐบาล 194 ประเทศทั่วโลก ได้ร่วมลงนามในกฎหมายระหว่างประเทศที่เกี่ยวกับสุขภาพฉบับแรกของโลกที่เรียกว่าอนุสัญญาควบคุมยาสูบ องค์การอนามัยโลกเพื่อทำให้ยาสูบเป็นสิ่งที่ไม่ยอมรับของสังคมและในอนาคตชะตากรรมของยาสูบคงจะเหมือนกับฝิ่น

นั่นคือ สังคมจะไม่ยอมรับยาสูบเหมือนกับที่ไม่ยอมรับฝิ่น

กรณีของสุราก็มีหลาย ๆ ประเทศในโลกพยายามที่จะควบคุม แม้กระทั่งยังไม่แรงเท่ากับการฝิ่นยาสูบ

แต่การควบคุมสุราอาจจะแตกต่างกับการควบคุมยาสูบ

เนื่องจากสุราอยู่คู่กับวัฒนธรรมโลกมาเนิ่นนานกว่ายาสูบ สุราส่งผลกระทบต่อปัญหาสังคมมากกว่า

ขณะที่ยาสูบส่งผลต่อสุขภาพมากกว่า

ตอนนี้สังคมยังยอมรับสุราระดับหนึ่ง แต่ไม่ยอมรับยาสูบมากขึ้นมากขึ้น

คนยุคนี้ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงค่านิยมของยาสูบจาก “ของดี” เป็น “ของเสีย” แล้ว แม้จะยังไม่เหมือนเลยทีเดียว ก็เดินไปในทางเดียวกับฝิ่น

สำหรับสุรานั้น เป็นสิ่งที่ประวัติศาสตร์เท่านั้นที่จะบอกว่าจะเดินไปไกลเคียงฝิ่นหรือยาสูบเพียงไร



ยาเอกเส็บ



เฮโรอีนเสก



เฮโรอีนแท่ง



ผงเฮโรอีนเสก

“ชี้แจงคนขับรถเมล์” สูบบุหรี่รับนรก

ตามที่ SMART ได้นำเสนอจดหมายจากทางบ้านที่เขียนเข้ามาที่หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ กรณีที่ “คนขับรถเมล์ สูบบุหรี่ขณะขับรถ” เป็นการกระทำที่ผิดกฎหมายหรือไม่

องค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ ขอชี้แจงตามจดหมายชี้แจงฉบับ

ที่ ขสมก.709/2556

องค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ

131 ถ.เทียมร่วมมิตร ห้วยขวาง

กรุงเทพมหานคร 10320

เรื่อง แจ้งผลการดำเนินการ

เรียน บรรณาธิการหนังสือพิมพ์เดลินิวส์

อ้างถึง หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับที่ 26 มีนาคม 2556 หน้า 8 คอลัมน์ “จดหมายถึงเดลินิวส์”

ตามที่หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับที่อ้างถึงได้ลงตีพิมพ์จดหมายร้องเรียนของผู้ใช้นาม “ผู้โดยสาร” พบเห็นพนักงานขับรถโดยสารทั้งรถขององค์การและรถเอกชนร่วมบริการ สูบบุหรี่ขณะปฏิบัติหน้าที่ประจำ ทั้งที่ประกาศติดบนรถห้ามผู้โดยสารสูบบุหรี่ ความละเอียดทราบแล้วนั้น

องค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ ได้รับทราบเรื่องดังกล่าวแล้วด้วยความขอบคุณยิ่ง และขอเรียนชี้แจงให้ทราบว่า องค์การตระหนักดีว่าพนักงานประจำรถทั้งรถขององค์การและรถเอกชนร่วมบริการมีหน้าที่บริการที่ดีแก่ประชาชน และได้จัดให้มีโครงการอบรมเพื่อสร้างจิตสำนึกในการให้บริการที่ดียิ่งอย่างต่อเนื่อง จากข้อร้องเรียนดังกล่าว ผู้ร้องไม่แจ้งรายละเอียดที่ชัดเจน องค์การจึงไม่สามารถนำตัวพนักงานที่กระทำผิดมาลงโทษได้

อย่างไรก็ตามได้ให้หัวหน้างานที่รับผิดชอบพร้อมทั้งจัดทำหนังสือแจ้งผู้ประกอบการคู่สัญญาเข้าร่วมเดินรถกับองค์การอบรมกำชับพนักงานก่อนขึ้นปฏิบัติหน้าที่ให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบ ข้อบังคับและพระราชบัญญัติขนส่งทางบกอย่างเคร่งครัด ซึ่งห้ามทั้งผู้โดยสารและพนักงานประจำรถสูบบุหรี่บนรถโดยสารอย่างเด็ดขาด เพื่อลดมลพิษทางอากาศ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยสุขอนามัยที่ดีของประชาชนผู้ใช้บริการ

หากผู้โดยสารพบเห็นกรณีเช่นนี้อีก ขอความกรุณาแจ้งรายละเอียดที่ชัดเจน เช่น สายรถ หมายเลขรถ หมายเลขทะเบียนรถหรือชื่อพนักงาน พร้อมทั้ง วัน เวลา และสถานที่เกิดเหตุให้องค์การทราบหรือโทรศัพท์ร้องเรียนได้ที่สายด่วน ขสมก.หมายเลข คอลเซ็นเตอร์ 1348 ให้บริการตั้งแต่เวลา 05.30-22.00 น ทุกวันโดยไม่เว้นวันหยุดราชการ เพื่อที่องค์การจะได้นำตัวพนักงานผู้กระทำผิดมาสอบสวนและลงโทษตามระเบียบต่อไป

จึงเรียนชี้แจงมาเพื่อโปรดทราบ และกรุณาลงเผยแพร่ให้ผู้อ่านได้รับทราบด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

นายโอภาส เพชรมุณี ผู้อำนวยการองค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ

ที่มา : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ คอลัมน์บทความ-การ์ตูน

หน้า 8 วันที่ 13 พฤษภาคม 2556



ความภูมิใจ

ชีวิตมีทางเลือก

ความหวังของน้องเมย์ ตรงกับความหวังทุกคน

นักกีฬาของไทยที่เสียสละเวลาฝึกซ้อมในฐานะตัวแทนคนไทย สวมเสื้อทีมชาติไทย คือ “ความภูมิใจ” ของคนไทยทุกคน

ชีวิตที่เคยเป็น “โลกส่วนตัว” กลายเป็นโลกเปิดที่คนไทยรับรู้โดยทั่วกัน สุขก็สุขด้วยกัน ห่วงก็ห่วงไปด้วยกัน มีความสำเร็จก็ภูมิใจไปด้วยกัน ถึงคราวพ่ายแพ้คนไทยก็สลด และเสียใจเหมือนๆ กัน

แต่ไม่ถอดใจไม่ซ้ำเติม แต่จะยังเป็นกำลังใจให้ทนหัดต่อไป

น้องเมย์ รัชก อินทนนท์ นักกีฬาแบดมินตัน ซึ่งอยู่ในหัวใจคนไทย ทุกคนรักและปรารถนาดีต่อเธอ เพราะเธอเป็นคนน่ารัก มีความมุ่งมั่น แม้บ้างขณะบ้าง ก็ไม่เป็นไร เพราะคนไทย มองเห็นชัดถึงความพยายามของเธอ อย่างมีต้องสงสัย

และต่างเห็นตรงกันว่า เด็กคนนี้ มี “อนาคต” ไปไกลมากกว่านี้

นักฟาดลูกขนไก่ระดับ 5 ของโลก มีพ่อที่สูบบุหรี่อยู่

เธอเล่าว่าเธอยังซ้อมหนัก ยังมีหนทางกว้างไกล และมีหัวใจที่เข้มแข็งเสมอ ที่สำคัญและผมขอให้เธอสมปรารถนาก็คือ คุณวินัสชัย อินทนนท์ สัญญาว่า “จะเลิกสูบบุหรี่” เพื่อเป็น “ของขวัญ” ให้ลูกสาวคนเก่ง

ดีใจด้วยกับน้องเมย์คนเก่งครับ เพราะหากคุณวินัสชัย อินทนนท์ เลิกบุหรี่ สุขภาพก็จะดีขึ้น

เส้นทางแห่งความก้าวหน้าของ “น้องเมย์” ที่คนไทยร่วมภาคภูมิใจเสมอมา และจะสูงขึ้นเรื่อย ๆ คุณวินัสชัย อินทนนท์ ก็จะได้มีโอกาสร่วมกับคนไทยดีใจกับน้องเมย์

เขียนกันตรงๆ ก็คือ ถ้าหยุดสูบบุหรี่ได้ สุขภาพจะดีขึ้น อายุยืนยาวเป็นกำลังใจลูก ร่วมกับพี่น้องประชาชนที่เขาเอาใจเชียร์น้องเมย์อยู่

เลิกให้เร็ว เลิกให้เด็ดขาดนะพ่อของคนเก่ง ผมและคนไทยปรบมือให้ และน้องเมย์จะต้องมีความสุขมากครับ

ข้อมูลโดย : นิเวศน์ กันไทยราษฎร์



การค้า กับ ควันบุทรี...

เรื่องน่าสนใจสำหรับท่านสิงห์อมควันทั้งหลาย รวมทั้งคนข้างเคียงครับ คือหลายปีมานี้ การควบคุมสินค้าบุทรีเป็นที่สนใจของแวดวงการค้าระหว่างประเทศ ซึ่งผมได้เคยกล่าวถึงไว้บ้างแล้วเมื่อเดือนตุลาคม 2551 และกรกฎาคม 2552 ถึงความพยายามของนักสาธารณสุขในการแก้ไขปัญหาค้าบุทรีเถื่อนภายใต้กรอบขององค์การอนามัยโลก ซึ่งคืบหน้าไปได้ด้วยดีหลังจากการจัดทำพิธีสารว่าด้วยการค้าผลิตภัณฑ์ยาสูบผิดกฎหมายเสร็จสิ้นลงเมื่อปีก่อน

อย่างไรก็ดี ในช่วงหลังเวทีการค้าระหว่างประเทศก็กลับมาเป็นศูนย์กลางของเรื่องการค้ากับควันบุทรีอีกครั้ง โดยล่าสุดออสเตรเลียได้ออกกฎหมาย Plain cigarette packaging ที่บังคับให้ซองบุทรีต้องไม่มีตรา รูปหรือโลโก้ใดๆ แม้แต่เครื่องหมายการค้าของผู้ผลิตก็ไม่ได้ ซองบุทรีก็ต้องเป็นสีเดียวทั้งซอง มีรูปคำเตือนภัยสุขภาพและอนุญาตให้เพียงติดซองห่อบุทรีแบบเรียบๆ ไว้เท่านั้น ทั้งนี้ก็เพื่อลดความก่อให้เกิดของการบริโภคบุทรีลง ทำให้บริษัทบุทรีทั้งจากสหรัฐอเมริกา อังกฤษ ญี่ปุ่น ฟ้องร้องรัฐบาลออสเตรเลียในศาลของออสเตรเลียเอง แต่เมื่อศาลสูงของออสเตรเลียตัดสินเข้าข้างรัฐบาล บริษัทบุทรีก็หันมาเปิดแนวรุกในเวทีระหว่างประเทศ โดยออสเตรเลียโดนประเทศแคริบเบียนที่เป็นผู้ผลิตยาสูบประมาณอย่างรุนแรงในองค์การการค้าโลก (WTO) จนในที่สุดสาธารณรัฐโดมินิกัน ฮอนดูรัส ยูเครน และคิวบา ต่างก็เรียงแถวกันฟ้องออสเตรเลียที่ WTO ว่าละเมิดความตกลง TRIPS บนพื้นฐานว่ามาตรการดังกล่าวเป็นการจำกัดสิทธิในการใช้เครื่องหมายการค้า กีดกันทางการค้าและเป็นมาตรการที่สร้างข้อจำกัดเกินความจำเป็น

นอกจากนี้ บริษัทบุทรียังฟ้องรัฐบาลออสเตรเลียโดยตรงอีกด้วย โดยอาศัยความตกลงส่งเสริมคุ้มครองการลงทุน ซึ่งมีข้อบทเรื่องการระงับข้อพิพาทที่นักลงทุนเอกชนของฝ่ายหนึ่งสามารถฟ้องรัฐบาลอีกฝ่ายหนึ่งในกระบวนการอนุญาโตตุลาการเพื่อเรียกร้องค่าเสียหายจากมาตรการของรัฐบาลได้ กล่าวคือบริษัทฟิลลิป มอร์ริส อินเตอร์เนชั่นแนลฯ ได้อาศัยความตกลงดังกล่าวระหว่างฮ่องกงกับออสเตรเลีย ฟ้องออสเตรเลียทำให้ออสเตรเลียต้องเข้าสู่กระบวนการอนุญาโตตุลาการเพื่อแก้ต่างในเรื่อง Plain cigarette packaging อีกเวทีหนึ่งด้วย



มีการตั้งข้อสังเกตว่าบริษัทบุทรีพยายามสร้างความยุ่งยากเหล่านี้เพื่อให้รัฐบาลประเทศอื่นไม่เดินตามรอยออสเตรเลีย ซึ่งดูจะได้ผลในกรณีของนิวซีแลนด์ ซึ่งมีแผนจะออกกฎหมาย Plain cigarette packaging แบบเดียวกับออสเตรเลีย แต่ท้ายที่สุดรัฐบาลนิวซีแลนด์ก็ระงับการบังคับใช้เอาไว้ก่อน โดยให้เหตุผลว่าชอรรอดูผลการฟ้องร้องออสเตรเลียในเวที WTO เสียก่อน อย่างไรก็ตาม มีข่าวแว่วมาว่าอีกเหตุผลหนึ่งอาจมาจากการเจรจาเอฟทีเอระหว่างนิวซีแลนด์กับสหรัฐฯ ที่ดำเนินอยู่ ซึ่งบริษัทบุทรีสหรัฐฯ อาจใช้เป็นช่องทางกดดันนิวซีแลนด์จึงเลือกที่จะแสดงท่าทีรอบคอบไว้ก่อนเช่นนี้

ในทางกลับกันการที่ออสเตรเลียถูกฟ้องร้องดูจะไม่มีความหมายต่อไอร์แลนด์ โดยสัปดาห์ที่ผ่านมาไอร์แลนด์ได้ให้ความเห็นชอบต่อร่างกฎหมายเรื่อง Plain cigarette packaging แบบเดียวกับของออสเตรเลียเพื่อเป็นมาตรการช่วยลดการสูบบุทรีในประเทศ ซึ่งหากรัฐสภาไอร์แลนด์ให้ความเห็นชอบกฎหมายนี้ก็จะส่งผลบังคับใช้ต้นปีหน้าและไอร์แลนด์จะเป็นประเทศที่ 2 ถัดจากออสเตรเลียที่จะมีกฎหมาย plain cigarette packaging

ประเทศอื่นที่ “รอดู” สถานการณ์ที่ WTO กันอยู่แทบทั้งนั้น อย่างอังกฤษก็ได้จัดเวทีหารือประชาชนเกี่ยวกับการออกกฎหมายเรื่องซองบุทรีนี้ไปพลางๆ ในปีที่แล้ว ดังนั้น ทำนายได้เลยว่าหากออสเตรเลียชนะคดีที่ WTO หลายประเทศคงไม่รอที่จะออกกฎหมาย plain cigarette packaging แน่นนอนรวมถึงมาตรการบังคับให้ขยายภาพคำเตือน 85% ของพื้นที่ซองบุทรีของไทยที่จะมีผลบังคับใช้ในเดือนตุลาคมนี้ ก็คงไม่มีบริษัทบุทรียักษ์ใหญ่ที่ไหนกล้ามาท้าทายเป็นแน่แบบนี้ต้องติดตามแบบห้ามกะพริบตาครับ



ข้อมูลโดย ดร.วีรชัย พลาศรัย เอกอัครราชทูต ณ กรุงเฮก ประเทศเนเธอร์แลนด์

ที่มา : หนังสือพิมพ์ฐานเศรษฐกิจ คอลัมน์ first section
หน้า 6 วันที่ 2-5 มิถุนายน 2556

บุทรี
ยาเสพติด

การลอบปั่นการเมือง

“สำรวจหาสมาชิกรัฐสภาที่มีแนวโน้มว่าจะเป็นผู้นำ ในรัฐสภารุ่นต่อไปจากเงื่อนไขของความอาวุโสและฐานะ เราควรจะปรับแผนงานที่กำลังดำเนินการอยู่ให้ละเอียดขึ้น เพื่อเสริมฐานะของเราในสายตาของสมาชิกรัฐสภากลุ่มนี้ให้ดีขึ้น เช่น แผนจัดเลี้ยงอาหารเย็น และการรณรงค์หาทุนตลอดจนการตอบสนองความต้องการของสมาชิกรัฐสภาที่จะจัดหาเงินทุนในกรณีพิเศษ”

สถาบันยาสูบ

ขอแค่รู้เร็ว.... “มะเร็งกินปอด”

เพียงแค่รู้ถึงอันตรายของมะเร็งปอด ก็เสี่ยงโรคมะเร็งปอดแล้ว แพทย์แนะนำกลุ่มเสี่ยงตรวจแต่เนิ่นๆ พบเร็วรีบรักษาเพิ่มโอกาสรอด

สถานการณ์ของโรคมะเร็งปอดอยู่ในข่าวน่าเป็นห่วง เพราะพบมากเป็นอันดับต้นและมีอัตราเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งสาเหตุหลักมาจากการสูบบุหรี่ โดยปัจจุบันพบว่า 1 ใน 6 คนที่สูบบุหรี่ติดต่อกันจะเป็นมะเร็งปอดและ 85% ของผู้ป่วยโรคมะเร็งปอดเกิดจากสารพิษในบุหรี่คือ “ทาร์” โดยเฉพาะผู้ที่สูบบุหรี่จัดเป็นเวลานาน

นอกจากนี้ ยังพบปัจจัยอื่นที่ทำให้เกิดโรคได้แม้ไม่สูบบุหรี่ เช่น การได้รับควันบุหรี่จากคนรอบตัว มลพิษทางอากาศรวมทั้งสารบางชนิดอย่างแร่ใยหิน สารหนู โครเมียม นิกเกิล น้ำมันดิน สารไฮโดรคาร์บอน ฯลฯ

ศ.เกียรติคุณ นพ.สว่าง แสงศิริวัฒน์ ผู้อำนวยการอาวุโส ศูนย์ปอดและระบบทางเดินหายใจกรุงเทพ กล่าวว่า การตรวจคัดกรองมะเร็งปอด ที่ผ่านมานิยมใช้การเอกซเรย์ เพื่อตรวจดูสิ่งผิดปกติในช่องปากของผู้ป่วย ทำให้เร็ว เหมาะกับการตรวจคัดกรองคนจำนวนมาก

ส่วนการตรวจคัดกรองอย่างละเอียดเป็นรายบุคคลอาจใช้เทคนิค CT Low Dose ซึ่งใช้คอมพิวเตอร์ช่วยในการถ่ายภาพแบบ 3 มิติของช่องทรวงอก สามารถเห็นสิ่งผิดปกติได้ชัดเจนกว่าการเอกซเรย์แบบเดิม โดยข้อดีของ CT Low Dose คือ ช่วยให้แพทย์สามารถตรวจพบจุดหรือก้อนเนื้อที่อยู่ในปอดได้ เนื่องจากบางครั้งจุดในปอดอาจเล็กเกินกว่าที่จะมองเห็นด้วยวิธีเอกซเรย์ปอดธรรมดา เหมาะกับการตรวจคัดกรองมะเร็งปอดในระยะเริ่มแรก จะช่วยให้สามารถรักษาได้ทันเวลาที่ก้อนที่มะเร็งจะกระจายไปทั่วร่างกาย ช่วยลดอัตราการเสียชีวิตได้

นพ.ประเสริฐ เลิศสงวนสินชัย แพทย์รังสีรักษาโรงพยาบาลวัฒนโสธ อธิบายว่า เมื่อตรวจพบร่องรอยของโรค แพทย์อาจตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม อาทิ ตรวจเลือดเพื่อดูโรค แพทย์อาจตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม อาทิ ตรวจเลือดเพื่อดูสุขภาพโดยรวม ส่องกล้องที่หลอดลม และช่องอกด้านหน้าตรวจเซลล์เพื่อหาชนิดของมะเร็งปอด ตลอดจนตรวจส่วนอื่นๆ ของร่างกาย เพื่อดูว่ามีการแพร่กระจายของโรคหรือไม่ ฯลฯ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แน่ชัดก่อนวางแผนการรักษาตามชนิดของเซลล์มะเร็งและระยะของโรค

“การรักษาหลายแนวทาง ทั้งการผ่าตัดเอาก่อนมะเร็งออก อาจผ่าตัดบางส่วนของปอดหรือปอดข้างใดข้างหนึ่ง ขึ้นอยู่กับตำแหน่งของก้อนมะเร็งในปอด รังสีรักษาเพื่อให้ก้อนมะเร็งมีขนาดเล็กลง หรือฉายรังสีหลังผ่าตัดร่วมกับวิธีอื่น เคมีบำบัดโดยให้ยาต้านมะเร็งที่มีฤทธิ์ในการทำลายมะเร็งทั่วร่างกายและการรักษาแบบมุ่งเป้าที่สามารถออกฤทธิ์ตรงเป้าหมายที่เซลล์มะเร็งโดยเฉพาะ” คุณหมอกกล่าว



มะเร็งปอดระยะที่ 1 จะพบมะเร็งที่เนื้อปอด ระยะที่ 2 จะลุกลามไปที่ช่องทรวงอก ทั้งสองระยะนี้ สามารถผ่าตัดมะเร็งออกไปโดยที่เนื้อปอดเสียหายน้อย คุณภาพชีวิตดีใกล้เคียงคนปกติ แต่เมื่ออาการเข้าสู่ระยะนี้สามารถผ่าตัดมะเร็งออกไปโดยที่เนื้อปอดเสียหายน้อย คุณภาพชีวิตดีใกล้เคียงคนปกติ แต่เมื่ออาการเข้าสู่ระยะที่ 3 มีการลุกลามไปยังต่อมน้ำเหลือง และระยะ 4 ที่แพร่ไปยังอวัยวะอื่นๆ อาจต้องผ่าตัดเนื้อปอดออกไปมาก หรืออาจต้องตัดปอดออกไป 1 ข้าง หากหายก็จะมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตที่เหลือเพราะมีปอดเพียงข้างเดียว

หากตรวจพบมะเร็งปอด นพ.ประเสริฐแนะนำอย่ามัวตกใจหรือเครียดจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ เพราะมีแต่จะซ้ำเติมอาการให้แย่ลงควรศึกษาหาข้อมูลและปรึกษาแพทย์ถึงแนวทางการรักษาที่เหมาะสม

“ผู้ที่สูบบุหรี่จัดผู้ที่สูดควันบุหรี่ หรือมีสมาชิกในครอบครัวเป็นมะเร็ง หรือผู้ที่สูบบุหรี่ 50 ปีขึ้นไป ควรได้รับการตรวจคัดกรองมะเร็งปอดอย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง หรือหากรู้สึกรู้ว่ามีอาการที่น่าสงสัยหรือมีความเสี่ยงควรพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียดโดยเร็ว เพราะการตรวจพบมะเร็งปอดในระยะเริ่มแรก มีโอกาสรักษาหายสูงกว่าการตรวจพบเมื่อมีอาการหรือเป็นมากแล้ว ยิ่งพบเร็ว โอกาสรักษาหายก็จะยิ่งมากขึ้นตามไปด้วย” ศ.นพ.เกียรติคุณ นพ.กล่าวทิ้งท้าย



ที่มา : หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ คอลัมน์ ภายใจ / Experience
หน้า 8 วันที่ 19 พฤษภาคม 2556

บุหรี่ยาเสพติด



● 20 เยาวชนศิลปิน แสดงผลงานศิลปะ “บุหรี = ยาเสพติด” กิจกรรมต่อเนื่องจากการรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก โดยจัดแสดงผลงานที่ ศูนย์การค้าสุพรีม คอมเพล็กซ์ สียาน กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 1-16 มิถุนายน ที่ผ่านมา



ติดตามข่าวสารของมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ผ่านช่องทาง :

www.ashthailand.or.th
www.smokefreezone.or.th
[ashthailand](https://www.facebook.com/ashthailand)

บุหรี = ยาเสพติด



เครือข่ายและศิลปิน ดารา ร่วมกิจกรรมรณรงค์เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก

31 พ.ค. ณ สยามพารากอน ฮอลล์