

Smart

วารสารเพื่อคนรุ่นใหม่ไม่สูบบุหรี่

ปีที่ 13 ฉบับที่ 153 พฤศจิกายน 2555



บ้านนี้ ปลอดบุหรี่



ตอนทบทวน

ปฏิทินกิจกรรมมูลนิธิธรรมาภิบาล

มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ ร่วมกับ บริษัทรักลูก กรุ๊ป จัดกิจกรรม School Tour ตอนหนูทันควัน เริ่มเดินสายตั้งแต่วันที่ 13 - 26 พ.ย.2555 โรงเรียนพระยามนถำราชศรีพิจิตรม,โรงเรียนลิตาราม,โรงเรียนวิสุทธิ,โรงเรียนวัดราชสิทธิาราม,โรงเรียนวัดราชสิงขร,โรงเรียนวัดยายร่ม,โรงเรียนประชาชนิเวศน์,โรงเรียนวัดประเสริฐสุทธาราม,โรงเรียนวัดธาตุทอง,โรงเรียนตั้งพิรุฬห์ธรรม วันที่ 24-25 พฤศจิกายน 2555 มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่จัดอบรมพัฒนาศักยภาพ “แก๊งค์ปากดี” ในการทำกิจกรรมเปิดโปงธุรกิจยาสูบ ณ ปานเทวีรีสอร์ท อ.สามพราน จ.นครปฐม วันที่ 12 ธันวาคม 2555 มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่จัดประชุมวางแผนรณรงค์ประเด็น “บุหรืเป็นยาเสพติด เป็นภัยต่อชีวิต เป็นพิษต่อสังคม” ณ โรงแรมวิคทรี ซอยพหลโยธิน 3 กรุงเทพฯ วันที่ 13 ธันวาคม 2555 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ร่วมกับมหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล คณะสงฆ์จังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดนครราชสีมา จัดโครงการถวายความรู้แด่พระสงฆ์ในจังหวัดนครราชสีมาหลักสูตร “พระสงฆ์ผู้นำการพัฒนาสังคมไทยที่ยั่งยืน” ณ ห้องเอ็มซีซีฮอลล์ ชั้น 3 เดอะมอลล์โคราช อ.เมือง จ.นครราชสีมา



นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 5 ประจำปีการศึกษา 2555 คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี ศึกษาดูงานด้านกระบวนการรณรงค์และบทบาทของมูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ในการทำงานร่วมกับภาคี ณ สำนักงานมูลนิธิฯ ซอยประดิพัทธ์ 10 กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 13 พฤศจิกายน 2555



มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ ร่วมประชุมหารือในการดำเนินงาน การจัดกิจกรรมรณรงค์สร้างกระแสรอบมหาวิทยาลัยนเรศวร พิษณุโลก ณ ห้องประชุมกองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยนเรศวร พิษณุโลก เมื่อเดือนตุลาคม 2555



มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ แผนงานเฝ้าระวังและเปิดโปงอุตสาหกรรมบุหรื จัดประชุมเพื่อสร้างเครือข่ายในการทำงานด้านสื่อร่วมกับคณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากรเพื่อให้มีสื่อสมัยใหม่ในการรณรงค์ให้เยาวชนรู้เท่าทันพิษภัยอันตรายและอำนาจการเสพติดบุหรื โดยให้เยาวชนที่มีความสามารถด้านศิลปะเป็นผู้พัฒนาสื่อ ณ โรงแรมวิคทรี พหลโยธินซอย 3 เมื่อเดือนตุลาคม ที่ผ่านม



มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ ได้ร่วมปรึกษาหารือกับทีมผู้บริหารและประชาสัมพันธ์ตลาดนัดสวนจตุจักร ในการผลิตสื่อรณรงค์สนับสนุนให้ตลาดนัดจตุจักรปลอดบุหรื เมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2555 ที่ผ่านม

สารบัญ : หน้า 3 บทบรรณาธิการ 4-5 จักรทะเล : คนไทยไม่สูบบุหรืในบ้าน เพื่อบ้านปลอดบุหรื 6-7 เวทีแสดงความคิดเห็น : School Tour ตอนหนูทันควัน 8 เปิดโปง...อุตสาหกรรมยาสูบ 9 ช่าวรอบโลก 10 สายลับปราบบุหรื : ตรวจเดือนและประชาสัมพันธ์ พ.ร.บ.ควบคุมยาสูบ 11 เก็บมาฝาก 12 พลัหมัก 13 บุหรืกับสุขภาพ : อาวุธร้าย ทำลายปอด 14 Youth Talk 15 รอบรู้โรงเรียนปลอดบุหรื 16 ห้องสมุดศย. 17 เล่าเรื่องบุหรื 18 - 19 เรื่องนี้...ที่ต้องขยาย : ประกาศกระทรวงสาธารณสุข 20 แกรับเชิญ 21 คุณหมอนักสู้ 22 ลมหายใจหอม หอม



กว่า...จะเลิกสูบบุหรี่ได้

หลายปีก่อน การสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าคนไทยที่สูบบุหรี่อายุเฉลี่ยที่เริ่มติดคือ 18 ปี

ในส่วนของคนที่เลิกสูบบุหรี่ได้ อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 41 ปี

แสดงว่าคนไทยที่ติดบุหรี่ ที่สุดท้ายเลิกสูบได้ โดยเฉลี่ยจะสูบบุหรี่อยู่เป็นเวลา 23 ปี

การสำรวจในปี พ.ศ.2552 พบว่า คนไทยที่สูบบุหรี่ร้อยละ 60 คิดที่จะเลิกสูบ

แม้ว่ากลุ่มผู้สูบบุหรี่อายุ 15-24 ปี ร้อยละ 61.6 ก็คิดที่จะเลิกสูบ

แสดงว่าแม้แต่คนที่ติดบุหรี่มาไม่นาน ส่วนใหญ่ก็อยากเลิก

สาเหตุที่คิดจะเลิกสูบ เพราะรู้ว่าบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ กลัวจะเป็นโรค สูบแล้วเกิดกลิ่นปาก กลิ่นเหม็นติดตัว ไม่สบายใจที่ควันบุหรี่ไปทำร้ายคนอื่น ไม่เป็นที่ยอมรับของคนรอบข้าง และเป็นการเสียเงินโดยเปล่าประโยชน์

แต่ผู้สูบบุหรี่ที่เลิกได้ ก็ต้องใช้เวลามากกว่า 20 ปีจึงเลิกได้สำเร็จ แสดงถึงอำนาจการเสพติดที่รุนแรงมาก ๆ ของบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่ต้องต่อสู้กับตัวเองตลอดเวลา

ระหว่างอิทธิพลของสารเสพติดในโคตินในควันบุหรี่กับสติของตัวเองที่ต้องการจะเลิกสูบบ้างตัวเลขที่แสดงไว้ก่อนแล้วในบทความนี้ แต่เหตุผลอันดับแรกที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่เลิกสูบได้สำเร็จคือ ไม่สบายแล้วหมอบอกให้เลิกสูบ

สุดท้ายแล้ว การไม่สบายและหมอบอกให้เลิกสูบเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่มีกำลังใจ เอาชนะความอยากสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

คนไทยที่เลิกสูบบุหรี่ได้ เป็นคนไทยที่โชคดี

ตามสถิติแล้วจะเป็นหนึ่งในสามของคนไทยจากสิบคนที่ติดบุหรี่แล้วเลิกสูบได้สำเร็จ

ในขณะที่คนไทยที่ติดบุหรี่เจ็ดในสิบคนจะไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ นั่นคือจะต้องสูบบุหรี่ไปตลอดชีวิต

อำนาจการเสพติดของบุหรี่ จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้มีคนติดอยู่กับการบริโภคสินค้านี้นับพันล้านคน แม้กว่าครึ่งพยายามที่จะเลิกสูบ

บริษัทบุหรี่จึงแสดงท่าทีสนับสนุนให้รัฐบาลประเทศต่าง ๆ แนะนำให้คนเลิกสูบบุหรี่

ฟังดูเหมือนกับว่า บริษัทบุหรี่มีความหวังดี ที่ต้องการให้คนสูบบุหรี่เลิกสูบ

แต่ความจริงคือ บริษัทบุหรี่ยุว่า สิ่งที่เขาขายนั้น มีฤทธิ์เดชที่น่าเชื่อถือเพียงไร

ในการที่จะล่อลวงเหยื่อผู้เคราะห์ร้ายให้ต้องใช้สินค้าของเขาไปตลอดชีวิต

ความจริงบริษัทบุหรี่ ก็คือ **‘พ่อค้าขายยาเสพติดที่ถูกกฎหมาย’** นั่นเอง

ศ.นพ.ประกิต วาที่สาธกกิจ

มีคนเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ ปีละเกือบ 1 ล้านคน

มีคนเสียชีวิตจากการดื่มสุราปีละเกือบ 2 แสนกว่าคน

คนไทยไม่สูบบุหรี่ในบ้าน Smok free home

เมื่อสี่สิบกว่าปีก่อน ช่วงที่บริษัท บุหรี่ข้ามชาติบังคับให้รัฐบาลประเทศใน เอเชียรวมทั้งไทยให้เปิดให้มีการนำเข้าบุหรี่ เสรีนั้น ความกังวลของเราข้อหนึ่งคือ หญิง ไทยจะตกเป็นเหยื่อของบริษัทบุหรี่ โดยอัตราการ สูบบุหรี่หญิงไทยที่สูบบุหรี่กันน้อยจะเพิ่ม สูงขึ้น

ถึงวันนี้เราพบว่า อัตราการสูบบุหรี่ ของหญิงไทยโดยรวมไม่ได้เพิ่มขึ้น แม้ว่า บริษัทบุหรือนอกจะพยายามทำลายตลาดบุหรี่ สำหรับผู้หญิง

ภาคส่วนต่างๆ ของสังคมไทย ได้ ร่วมกันรณรงค์คงไว้ซึ่งค่านิยมของหญิงไทยที่ ไม่สูบบุหรี่และเราต้องพยายามรักษาค่านิยม นี้ไว้

คำถามคือ แล้วหญิงไทยได้รับผลกระทบจากการสูบบุหรี่ของชายไทยหรือไม่ อย่างไร?

ข้อมูลการสำรวจเมื่อ พ.ศ.2552 พบ ว่า มีหญิงไทยสูบบุหรี่ 840,000 คน

แต่มีหญิงไทยที่ไม่สูบบุหรี่ที่ได้รับ ควันบุหรี่มือสองในบ้าน 8,854,600 คน คิด เป็นหนึ่งในสามของหญิงไทยที่อายุมากกว่า 15 ปี

ปัญหาการสูบบุหรี่กับหญิงไทยวันนี้ จึงเป็นปัญหาที่หญิงไทยได้รับอันตรายจาก ควันบุหรี่มือสองในบ้าน จากที่ชายไทยที่ ร้อยละ 45.6 ยังสูบบุหรี่อยู่

เมื่อหันมาดูพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ของชายไทย พบว่า ร้อยละ 60-80 มีการสูบ บุหรี่ในบ้าน

ประเทศไทยยังไม่มีข้อมูลการวิจัย ถึงจำนวนผู้ที่เสียชีวิตจากการได้รับควันบุหรี่ มือสองในแต่ละปี

แต่ข้อมูลการวิจัยที่สนับสนุนโดย องค์การอนามัยสรุปว่า ทั่วโลกมีผู้ที่เสียชีวิต จากการได้รับควันบุหรี่มือสองปีละ 600,000 คน ในจำนวนนี้ ร้อยละ 47 หรือเกือบครึ่ง

หนึ่งเป็นผู้หญิง และร้อยละ 28 หรือเกือบ 3 ใน 10 เป็นเด็กที่อายุต่ำกว่า 5 ขวบ

การสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ.2550 พบว่า มีเด็กไทยอายุต่ำกว่า 5 ขวบ 2.28 ล้านคนที่ได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้าน

จึงเป็นโจทย์สำคัญสำหรับทุกภาคส่วนในสังคมไทยที่จะช่วยกันขบคิดว่ ทำอย่างไรจึงจะสร้างค่านิยมให้ “คนไทยไม่สูบบุหรี่ในบ้าน”

ที่ผ่านมามูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ได้รณรงค์บ้านปลอดบุหรี่ผ่านโรงเรียน อนุบาล ให้เด็กนักเรียนอนุบาลนำสติ๊กเกอร์ และแผ่นพับบ้านปลอดบุหรี่กลับไปให้ผู้ ปกครองที่บ้าน

ทำงานกับบุคลากรแผนกกุมารเวชศาสตร์ของโรงพยาบาลต่างๆ ในการบอกกับผู้ ปกครองเด็กที่ป่วยให้ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน

ทำงานกับแผนกฝากครรภ์และสูติแพทย์ให้บอกกับคนในบ้านที่มีหญิงตั้งครรภ์ให้ ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน

ทำงานกับ อสม.ให้ขอให้คนไทยไม่สูบบุหรี่ในบ้าน

เมื่อสี่สิบห้าปีก่อน เราเริ่มรณรงค์เปลี่ยนค่านิยมให้คนไทยไม่ถวายบุหรี่แก่พระ ภิกษุสงฆ์ เพราะเป็นการถวายสิ่งเสพติดที่เป็นอันตรายต่อพระสงฆ์ จนปัจจุบันนี้การถวาย บุหรี่แก่พระสงฆ์ลดน้อยลงไปเหลือเพียงส่วนน้อยในชนบทที่ยังทำอยู่

ผมมั่นใจว่า เราจะร่วมกันสร้างค่านิยม “คนไทยไม่สูบบุหรี่ในบ้าน” ขึ้นมาได้ จาก การร่วมรณรงค์ของทุกภาคส่วนในสังคมไทย

ข้อมูลโดย ศ.นพ.ประทีป วาทีสาธกกิจ



บ้านปลอดบุหรี่ ตอนหยุดกันควัน



ต้นแบบคือ สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่และผู้ปกครองเป็นอยู่ในปัจจุบัน นั่นหมายถึงว่า การที่เด็กได้อยู่ใกล้ชิดและคลุกคลีกับผู้ใหญ่ พฤติกรรมบางอย่างของผู้ใหญ่ก็จะติดตัวเด็กไปด้วย ซึ่งในเรื่องนี้งานวิจัยที่กล่าวถึงเรื่อง **‘เซลล์กระจกเงา’** สามารถช่วยยืนยันการเป็นต้นแบบของผู้ใหญ่ได้ชัดเจนที่สุด

ทฤษฎีเซลล์กระจกเงา นักวิทยาศาสตร์ในอิตาลีได้ศึกษาวิจัยเรื่องของเซลล์กระจกเงา (The Mirror Neuron System) ค้นพบว่า ในสมองของมนุษย์เรานั้นมีเซลล์ชนิดหนึ่งที่ชื่อว่า “Mirror Neuron” หรือ “เซลล์สมองกระจกเงา” **ซึ่งเป็นเซลล์ที่สามารถตอบสนองต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ต่างๆ ของมนุษย์ เช่น การตอบสนองต่อการมองเห็น การได้ยิน การได้เห็นภาพ และการได้กลิ่น เป็นการกระตุ้นผ่านการกระทำของผู้อื่น**

ทฤษฎีเซลล์กระจกเงาถูกนำมาประยุกต์ใช้ในเรื่องการพัฒนาเด็ก สามารถปลูกฝังพฤติกรรมที่ดีให้เด็กเห็นและทำให้เด็กเกิดการลอกเลียนแบบ นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์ในการนำมาใช้ในการขัดเกลาคนในสังคม ขณะเดียวกันการพยายามที่จะปรับตัวเองให้เข้ากับผู้อื่น ยังมีส่วนนำมาพัฒนาควบคู่กับการเข้าถึงภาวะจิตใจของผู้คนอื่นอีกด้วย

ดังนั้นหากนำทฤษฎีเซลล์กระจกเงามาประยุกต์ใช้ในเรื่องการสูบบุหรี่ จะพบว่า หากเด็กที่คลุกคลีอยู่กับผู้ใหญ่ที่สูบบุหรี่ เซลล์กระจกเงาตัวนี้จะเริ่มทำงานในไม่ช้าพฤติกรรมใช้ในเรื่องการสูบบุหรี่ จะพบว่าหากเด็กที่คลุกคลีกับผู้ใหญ่ที่สูบบุหรี่ เซลล์กระจกเงาตัวนี้จะเริ่มทำงาน ในไม่ช้าพฤติกรรมลอกเลียนแบบก็จะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน คุณพ่อคุณแม่ผู้ปกครองทุกคนคงไม่อยากเห็นลูกหลานของท่านสูบบุหรี่ใช่ไหมครับ

ดังนั้นการ ลด ละ เลิกสูบบุหรี่ จะช่วยให้เด็กได้เห็นพฤติกรรมดีๆ ได้เห็นความสะอาดในตัวของคุณพ่อคุณแม่ที่เขารัก ทำให้เขาซึมซับ



พฤติกรรมจากต้นแบบที่ดี และกลายเป็นเจ้าหนูห่างไกลจากควันบุหรี่ในที่สุด

มูลนิธิธรรมาภรณ์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ร่วมกับ บริษัทรักลูก กรุ๊ป จำกัด โดยการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ จัดกิจกรรม บ้านปลอดบุหรี่ School Tour ตอน หนูทันควัน เชิญชวนเด็กๆ มาร่วมสนุกกิจกรรมและพบกับพี่ทันควัน สนุกกับกิจกรรมต่างๆ มากมาย อาทิ นิทานหุ่นมือ สำนึกควัน บิงโกกับพี่ทันควัน ต้นไม้ต้นแบบ DIY ป้ายชวนชวนทันควัน & Tag ติดกระเป๋าสตางค์ทันควัน และ รับของรางวัลอีกเพียบ

โดยจะเริ่มเดินสายพบกับน้องๆ โรงเรียนในกรุงเทพฯ 10 แห่ง คือ วันที่ 13 พ.ย. โรงเรียนพระยามนถำราชมงคลพิชิต 15 พ.ย.โรงเรียนวัดสิตาราม และโรงเรียนวิสุทธิ วันที่ 16 พ.ย.โรงเรียนพระราม 9 กาญจนภิเษก วันที่ 19 พ.ย.โรงเรียนวัดราชสิงขร วันที่ 20 พ.ย.โรงเรียนวัดยายร่ม วันที่ 21 พ.ย.โรงเรียนวัดราชสีห์อาราม วันที่ 22 พ.ย.โรงเรียนวัดธาตุทอง และปิดท้ายในวันที่ 26 พ.ย.ที่โรงเรียนตั้งวิรุฬธรรม



กิจกรรม กับ "หนูกันควน"....

ในช่วงเวลาประมาณ 2 ชั่วโมงในการทำกิจกรรมจะเริ่มจากการละลายพฤติกรรมด้วยการให้เด็กได้ชมการแสดงละครหุ่นมือ เรื่อง **"โมไม่กับซ็อกโกแลต (ปลอม) จอมขี้"**

เนื้อหาของละครหุ่นมือคือ การสร้างให้เด็กมีภูมิคุ้มกันที่จะไม่ตกเป็นเหยื่อของคนอื่นที่จะเข้ามาชักชวนให้สูบบุหรี่ หรือล่อหลอกให้สูบ ให้รู้จักการปฏิเสธที่จะไม่สูบ ซึ่งเด็ก ๆ จะชอบกับการแสดงละครและได้รับความสนใจ

หลังจากนั้นจะเป็นการแบ่งกิจกรรมให้นักเรียน ได้เข้าร่วมกิจกรรมประจำฐานซึ่งมี 3 ฐานด้วยกัน



ฐานที่สาม ประดิษฐ์ป้ายห้อยกระเป๋

ให้เด็กได้ซึมซับถึงสัญลักษณ์ของการห้ามสูบบุหรี่ และเป็นของที่ระลึกสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรม

ฐานที่หนึ่ง เป็นการทดลอง 'ปอด' อมควัน เปรียบได้กับคนสูบบุหรี่ที่ควันลงสู่ปอดได้อย่างไร? และปอดจะเปลี่ยนเป็นสีอะไร?



ฐานที่สอง การทดลองฟองสบู่...ควันบุหรี่ ต้องการสื่อสารให้เด็กได้รับรู้ถึงเวลาที่ควันและกลิ่นบุหรี่ลอยมาหาเรา...เราจะรู้สึกเหม็น และรู้ว่ามันอันตรายอย่างไร?



และยังมีกิจกรรม 3 ฐานสำหรับคุณพ่อคุณแม่และผู้ปกครองได้ทำร่วมกัน ก็คือ

กิจกรรมต้นไม้ต้นแบบ

โดยเชิญชวนให้คุณพ่อคุณแม่ร่วมเขียนข้อความเกี่ยวกับสิ่งที่อยากให้ลูกเป็นและพฤติกรรมต้นแบบที่อยากให้ลูกเลียนแบบลงบนกระดาษ Post it และนำไปติดบนต้นไม้

ฐานกิจกรรมบิงโกกับพี่ทันวัน เป็นการ เล่นเกมร่วมกันระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก เพื่อชิงรางวัล

ฐานกิจกรรมบ้านของหนูน้อยอยู่ เป็นการ ร่วมกันประดิษฐ์ป้ายแขวนประดับบ้านได้ ตามจินตนาการ โดยเรามีอุปกรณ์เตรียมให้ เช่น อาจจะเป็นกระดาษเป็นรูปบ้านซึ่งปลอด บุหรี่หรือเป็นสัญลักษณ์ห้ามสูบบุหรี่ ฯลฯ

ซึ่งกิจกรรมสำหรับผู้ปกครองจะ เน้นตรงการมีส่วนร่วมและช่วยกันทำให้ ประสบความสำเร็จ หลังกิจกรรมคุณ พ่อคุณแม่ก็จะได้ของที่ระลึกกลับไปติดที่ บ้าน เพื่อสื่อถึง “บ้านปลอดบุหรี่” เช่น ที่ติด กระดาษ เสื้อยืดรณรงค์ และสติ๊กเกอร์ พัด รณรงค์ไล่ควันบุหรี่ เป็นต้น



"เด็กที่เห็นคนอื่นสูบบุหรี่ จะมีโอกาสติดบุหรี่มากขึ้น เพราะเขาจะไม่คิดว่าการสูบบุหรี่เป็นเรื่องที่ไม่ดี"

ไซมอน ราชคอน

มหาวิทยาลัย คอนคอร์ด สหรัฐอเมริกา พ.ศ.2554

ห้ามสูบบุหรี่ในบ้าน ช่วยเลิกบุหรี่ได้มากขึ้น

ผู้สูบบุหรี่ที่เลิกบุหรี่ได้เป็นผู้ที่มาจากบ้านที่มีการห้ามสูบบุหรี่ในทุกพื้นที่ ในสัดส่วนที่สูงกว่าบ้านที่ไม่มีการห้ามสูบบุหรี่

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ เปิดเผยผลการวิจัยของ รศ.บุปผา ศิริ รัตน์ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ที่พบว่าผู้สูบบุหรี่ที่ เลิกได้เป็นผู้ที่มาจากบ้านที่มีการห้ามสูบบุหรี่ในทุกพื้นที่ ในสัดส่วนที่สูงกว่า บ้านที่ไม่มีการห้ามสูบบุหรี่ โดยการสัมภาษณ์ผู้สูบบุหรี่ 1,907 คน และผู้ที่เลิก สูบบุหรี่ได้แล้ว 373 คน ที่มีอายุเฉลี่ย 45 ปี พบว่าร้อยละ 43.4 ของบ้าน ของกลุ่มที่เลิกบุหรี่ได้มีการห้ามสูบบุหรี่ในทุกพื้นที่ เปรียบเทียบกับร้อยละ 27.8 ของบ้านของกลุ่มที่ยังเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ ส่วนสาเหตุที่มีส่วนช่วยให้เลิกสูบได้ สำเร็จห้าอันดับแรกคือ ต้องการเป็นตัวอย่างสำหรับเด็ก ครอบครัวไม่เห็นด้วย กับการสูบบุหรี่ สังคมไทยไม่ยอมรับการสูบบุหรี่ การโฆษณาข้อมูลข่าวสารพิษ ภัยของการสูบบุหรี่ และความกังวลเรื่องผลกระทบจากการสูบบุหรี่ต่อคนรอบข้าง ในส่วนของวิธีการเลิกสูบบุหรี่ 56.7% ใช้วิธีเลิกทันที 43.3% ใช้วิธีค่อยๆ ลด การสูบบุหรี่ และร้อยละ 97 มีสุขภาพดีขึ้นหลังเลิกสูบ ร้อยละ 2.2 เหมือนเดิม และร้อยละ 0.8 สุขภาพแย่ลง



ผู้ที่สนใจรณรงค์บ้านปลอดบุหรี่สามารถเยี่ยมชมเว็บไซต์ของมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่หรือติดต่อขอสื่อรณรงค์ได้ที่ 0-2278-1828

เกาหลีใต้ลงนาม สสส.ไทย เดินทางขอวีซ่าปราบบุหรี่



**ท.พ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์ ผู้
จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.ป) กล่าวว่ เมื่อต้นเดือนตุลาคม
ที่ผ่านมา สสส. ได้ลงนามความร่วมมือการ
ดำเนินการด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ร่วม
กับ ดร.ยอง เฮอร์ (Dr.Young Hur)
เลขาธิการกองทุนสนับสนุนการสร้าง
เสริมสุขภาพแห่งเกาหลีใต้ (Korea Health
Promotion Foundation)**

ซึ่งทางเกาหลีใต้มีแผนจะเริ่มการ
ทำงานด้านการควบคุมยาสูบอย่างจริงจัง
โดยก่อนหน้านี้นี้เกาหลีใต้ได้เคยเดินทางมา

ศึกษาดูงานด้านการวางยุทธศาสตร์การควบคุมยาสูบของ สสส.ไทย และมูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่มาแล้ว ซึ่งไทยมีการดำเนินงานด้านนี้อย่างเข้มข้น มากกว่า 30 ปี
ทำให้ไทยมีศักยภาพเป็นผู้นำในกลุ่มประเทศอาเซียน

ซึ่งหลายประเทศให้การชื่นชม โดยเฉพาะเรื่องการออกกฎหมายปราบปรามผู้
จำหน่ายบุหรี่เถื่อน การขจำกัดอายุผู้ซื้อ รวมทั้งจุดเด่นของไทยด้านรณรงค์สร้างการ
รับรู้อันตรายจากการสูบบุหรี่ การได้รับควันบุหรี่ มือสอง และการสร้างพื้นที่สาธารณะ
ปลอดบุหรี่ 100%

ไทยมีสิ่งที่จะต้องเตรียมตัวคือ คนในสังคมเมืองมีมากขึ้น การต่อสู้กับภัยสุขภาพ
ไม่ใช่แค่เรื่องโรคต่าง ๆ เท่านั้น แต่หมายถึงสังคมต้องการสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยพื้นที่
สะอาด ซึ่งเกาหลีใต้มีศักยภาพด้านการสร้างสรรคสิ่งแวดล้อมรอบเมืองได้น่าอยู่ จน
ขึ้นชื่อว่าเป็นเมืองแห่งสุขภาพ หรือ Health City ไทยจึงต้องเรียนรู้ประสบการณ์การ
จัดการสิ่งแวดล้อมจากเกาหลีใต้ เพื่อให้มีพื้นที่สาธารณะที่เป็นประโยชน์แก่ประชาชน
สะอาด น่าอยู่ และเร่งรณรงค์สร้างความมีวินัยของคนไทยมากขึ้น โดยในอนาคตจะ
ขยายเวทีแลกเปลี่ยนบทบาท องค์ความรู้เรื่องการจัดการระบบสุขภาพ และการส่งเสริม
สุขภาพต่อไป” ทพ.กฤษดา กล่าว

ด้าน ดร.ยอง กล่าวว่า เกาหลีใต้มีกฎหมายที่เข้มแข็ง แต่ยังคงจำเป็นต้องพัฒนา
สื่อในการรณรงค์สร้างการรับรู้อันตรายของบุหรี่ให้ประชาชนทราบมากขึ้น เพื่อป้องกัน
ไม่ให้เกิดนักสูบหน้าใหม่ ซึ่ง สสส.ไทยมีประสบการณ์ในด้านรณรงค์สังคมลักษณะนี้โดย
นำประเด็นเรื่องการทำร้ายคนใกล้ชิดจากควันบุหรี่มือสอง จึงทำให้คนไทยเริ่ม
ตระหนักในอันตรายของบุหรี่ ทั้งนี้ เชื่อว่าการลงนามความร่วมมือในครั้งนี้จะช่วย
พัฒนากฎหมาย แนวทางความร่วมมือการทำงานเชิงรุกด้านการควบคุมยาสูบของทั้ง 2
ประเทศให้เข้มแข็งขึ้นได้



ที่มา : หนังสือพิมพ์บ้านเมือง คอลัมน์กีฬา/กทม.-สาธารณสุข-
สิ่งแวดล้อม หน้า 12 วันที่ 12 พฤศจิกายน 2555

ศ.พ.ญ.สุมาลี เกียรติบุญศรี

หน่วยโรคระบบการหายใจและเวชบำบัดวิกฤต คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี และนายกสมาคมอุรเวชช์
แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

“สำหรับความคืบหน้าการรักษาโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง สมาคมฯ ได้นำเสนอและประชุมร่วมกับ สปสช.โดยชี้
ให้เห็นว่ามียาหลายตัวที่ช่วยลดอัตราการกำเริบของโรค แต่ยังไม่สามารถขึ้นทะเบียนในบัญชียาหลักแห่งชาติ ทำให้ผู้
ป่วยไม่สามารถเข้าถึงยา ส่งผลให้ผู้ป่วยและภาครัฐมีค่าใช้จ่ายและใช้งบประมาณ ในการรักษาสูงมาก ทางสมาคมฯ
พยายามนำเสนอแนวทางการรักษา เพื่อลดค่าใช้จ่ายและงบประมาณของภาครัฐ เพื่อให้ทางภาครัฐพิจารณาต่อไป”

เนื่องในวันที่ 14 พ.ย.2555 เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก

อังกฤษ

: ผู้หญิงเลิกบุหรี่ก่อน 40 มีอายุยาวอีก 9 ปี

ผลการสำรวจผู้หญิงที่นิยมการสูบบุหรี่ พบว่า ผู้หญิงที่เลิกสูบบุหรี่ก่อนอายุ 40 ปี จะมีอายุยืนยาวขึ้นอีก 9 ปี แต่ก็ยังคงมีอัตราความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตมากกว่าผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรี่เลย ถึง 20 เปอร์เซ็นต์

ผลการวิจัยดังกล่าวได้ตีพิมพ์อยู่ในวารสารแลนเซต ซึ่งเป็น การสำรวจผู้หญิงเกือบ 1.2 ล้านคน ทั่วอังกฤษ พบว่า การที่ผู้หญิง สูบบุหรี่ตลอดช่วงระยะเวลาที่เป็นผู้ใหญ่จะทำให้อายุสั้นลงเฉลี่ย 11 ปี ขณะที่ผู้หญิงที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ก่อนวัย 40 ปี จะมีอายุยืนยาว ขึ้นอีก 9 ปีขึ้นไป เมื่อเทียบกับผู้หญิงที่ไม่เคยเลิกบุหรี่เลย ส่วนผู้หญิง ที่เลิกบุหรี่ได้ก่อนอายุ 30 ปี จะมีอายุยืนยาวขึ้นมากกว่า 10 ปี

ริชาร์ด ปีโต จากมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ด ผู้ร่วมทำการวิจัย ครั้งนี้กล่าวว่า ไม่ว่าคุณจะเป็นผู้ชายหรือผู้หญิง หากสามารถเลิกบุหรี่ ได้ ก่อนวัยกลางคนก็จะทำให้มีอายุเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอีก 10 ปี

อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยดังกล่าวเตือนว่า การวิจัยนี้ไม่ได้ หมายความว่า คุณจะปลอดภัยหากยังคงสูบบุหรี่ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะ อายุ 40 ปี แล้วค่อยเลิก เพราะผู้หญิงที่สูบบุหรี่เป็นเวลาหลายสิบปี จะ มีความเสี่ยงอันตรายต่อชีวิตมากกว่าคนที่ไม่เคยสูบบ้างถึง 12 เท่า



ที่มา : หนังสือพิมพ์ดิซัน คอลัมน์ วิทยาการ-ไอที-ภูมิภาค หน้า 9 วันที่ 29 ต.ค.2555

อินโดนีเซีย

: ประท้วงบุหรี่

นักศึกษาชาวอินโดนีเซียรวมตัวกันประท้วงด้านหน้าสถาน ที่จัดงาน ประชุมบุหรี่โลกแห่งเอเชีย ที่กรุงจาการ์ตา ประเทศอินโดนีเซีย เมื่อวันที่ 15 กันยายนที่ผ่านมา ทั้งนี้ อินโดนีเซียถูกวิพากษ์วิจารณ์ เรื่องความล้มเหลวในการควบคุมการซื้อขายบุหรี่ในประเทศมาเป็น เวลานาน และเป็นอีกหนึ่งในกลุ่มประเทศที่ล้มเหลวที่จะลงนามใน กรอบอนุสัญญาว่าด้วยการควบคุมยาสูบขององค์การอนามัยโลก

ที่มา : หนังสือพิมพ์ดิซัน คอลัมน์ เศรษฐกิจ / การเงิน หน้า 18 วันที่ 21 ก.ย. 2555

สเปน

: ลูกสูบพิษควันบุหรี่

โลเซฟา คามัลล์ ผู้เชี่ยวชาญจากศูนย์ประเมินพฤติกรรม มหาวิทยาลัยอีราอี เวียกัส ประเทศสเปน เก็บข้อมูลของแม่และทารก แรกคลอด 282 คู่ พบว่า คุณแม่ร้อยละ 16 สูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ แยก เป็นร้อยละ 12.4 สูบวันละ 1-5 มวน ร้อยละ 6.7 วันละ 6-10 มวน ร้อยละ 2.8 วันละ 10-15 มวน และร้อยละ 6 เป็นกลุ่มสูดดมควัน บุหรี่ หรือ ที่เรียกว่า "การสูบบุหรี่มือสอง" ในระหว่างตั้งครรภ์ แต่ ไม่ว่าจะตั้งใจสูบหรือสูดดมโดยไม่รู้ตัว เด็กที่เกิดมาจะมีโอกาสเป็น โรคคอหอยสีกด มากกว่าเด็กทั่วไป

เพราะการสูบบุหรี่ ทำให้ปริมาณออกซิเจนที่จะส่งต่อไป ยังเด็กลดลง ทั้งยังมีผลต่อการเจริญเติบโต ตลอดจนพัฒนาการใน ด้านต่าง ๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ยิ่งทารกที่เกิดจากคุณแม่สูบบุหรี่หนัก สูบด้วยแล้ว ยิ่งส่อเค้ามีปัญหาด้านพฤติกรรม ระบบประสาทส่วน กลาง รวมถึงความบกพร่องทางกายภาพได้อีกด้วย



ที่มา : หนังสือพิมพ์ข่าวสด คอลัมน์ เยาวชน/คุณหนู หน้า 7 วันที่ 4 พ.ย. 2555

สหรัฐฯ

: แม่สูบบุหรี่ก่อปัญหาถึงรุ่นหลาน

ขึ้นชื่อว่าบุหรี่แล้วย่อมส่งผลเสียต่อคนสูบและผู้ที่อยู่ใกล้เคียง อย่างไม่ต้องสงสัย แต่จากการวิจัยล่าสุดยังพบว่า ภัยของบุหรี่ยังส่งผล กระทบไปไกลกว่านั้น โดยเฉพาะ หากเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่ยังไม่สามารถ อดใจสูบบุหรี่ได้ เพราะนอกจากจะส่งผลเสียต่อลูกในท้องแล้ว นัก วิทยาศาสตร์ ยังพบว่า อาจทำให้เกิดความเสี่ยงยาวไปถึงรุ่น "หลาน" ด้วย

ทีมนักวิจัยจากศูนย์การแพทย์ฮาร์เบอร์ ยูซีแอลเอใน แคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา พบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่สูบบุหรี่นั้น อาจเพิ่ม ความเสี่ยงทางด้านโรคภัยให้กับคนรุ่นหลาน เนื่องจากความผิดปกติ ของระบบยีนที่เกิดกับลูกในครรภ์ซึ่งจะส่งต่อไปยังคนรุ่นต่อไปอีกทอดหนึ่ง

จากการทดลองในหนู ทีมนักวิจัยค้นพบว่า สารนิโคติน อาจ ส่งผลต่อพัฒนาการด้านปอดของทารกในครรภ์ ซึ่งอาจทำให้เด็กโตขึ้น มาเป็นโรคหืด ซึ่งปัญหาดังกล่าวยังส่งต่อไปยังคนรุ่นที่ 3 ด้วย แม้ว่า คนในรุ่นที่ 2 จะไม่ได้สูบบุหรี่ก็ตาม

นายแพทย์วีเรนเดอร์เรซาน ซึ่งเป็นหัวหน้าทีมวิจัยกล่าวว่า โรค หืดนั้นเป็นโรคเรื้อรังที่พบมาในวัยเด็กและในขณะที่มีสาเหตุหลากหลาย ของการเป็นโรคหืดในวัยเด็กนั้น สาเหตุที่มาจาก การสูบบุหรี่ระหว่างการ ตั้งครรภ์นั้นจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถหลีกเลี่ยงได้มากที่สุด

"ผลกระทบจากการสูบบุหรี่ระหว่างช่วงการตั้งครรภ์ นั้น จะ เป็นสิ่งที่สร้างผลกระทบต่อเนื่องในระยะยาว ดังนั้น การให้การศึกษา เรื่องการหยุดสูบบุหรี่ และพยายามป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมเช่นนี้ ทั้ง ในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์และกลุ่มผู้ที่มีแผนจะมีบุตรนั้น จึงเป็นเรื่องที่จำเป็ นอย่างยิ่ง เพราะสารนิโคตินในบุหรี่ ไม่ได้ทำอันตรายเฉพาะลูกของคุณ เพียงอย่างเดียว แต่ยังสร้างปัญหาให้กับหลานของคุณด้วย" เรซาน กล่าว

ที่มา : หนังสือพิมพ์โพสท์ทูเดย์ คอลัมน์ต่างประเทศ หน้า Z4

วันที่ 1 พ.ย.2555



ตรวจเตือนและประชาสัมพันธ์ ปฏิบัติตาม พ.ร.บ.ควบคุมยาสูบ

**การออกตรวจเตือนและประชาสัมพันธ์เพื่อการปฏิบัติตามพระราชบัญญัติ
คุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ.2535 ณ พื้นที่เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ**

เมื่อวันที่ 25 ตุลาคม 2555 สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค ร่วมกับสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 และสำนักงานเขตป้อมปราบศัตรูพ่าย ได้ลงพื้นที่เพื่อสำรวจข้อมูล ประชาสัมพันธ์ และตรวจเตือนเกี่ยวกับการละเมิดกฎหมาย ตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2535 และพระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ.2535 ณ ตลาดนัดคลองถม โรงแรม และสถานประกอบการ ในพื้นที่เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ

การลงพื้นที่ในครั้งนี้เกิดขึ้นเนื่องจาก ได้รับเรื่องราวร้องเรียนการละเมิดกฎหมายทั้ง

สองฉบับในพื้นที่ดังกล่าว โดยจากการดำเนินการได้ตรวจพบการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ยาสูบที่ละเมิดต่อกฎหมาย ได้แก่ พบการแสดงฉลากรูปภาพและข้อความคำเตือนบนบรรจุภัณฑ์ของผลิตภัณฑ์ยาสูบไม่ปฏิบัติตามเงื่อนไขในประกาศกระทรวงสาธารณสุข

นอกจากนี้ ยังพบเห็นการสูบบุหรี่ในบริเวณตลาด ซึ่งมีการแสดงเครื่องหมาย



เรื่องบุหรีและยาสูบ กับการคุ้มครองผู้บริโภคในอียู

สหภาพยุโรป (อียู) ให้ความสำคัญกับการปกป้องและคุ้มครองผู้บริโภคอย่างมาก และได้ออกกฎหมายหลายฉบับที่ประสบความสำเร็จในการกำหนดและควบคุมประเทศสมาชิกให้ปฏิบัติตามหลักเกณฑ์กลางของอียูในการคุ้มครองสิทธิ สุขอนามัย และความปลอดภัยของผู้บริโภคยุโรปเรื่องบุหรีและยาสูบก็เป็นประเด็นที่อียูให้ความสำคัญอย่างยิ่งและพยายามกำหนดกฎหมายที่เคร่งครัดมากขึ้นเรื่อยๆ

ตามสถิติของอียู คาดว่าต่อปีมีประชากรยุโรปจำนวน 650,000 คน ต้องเสียชีวิตจากการบริโภคยาสูบ และสูบบุหรี่ ซึ่งรวมถึงผู้ที่ไม่ได้บริโภคหรือสูบบุหรี่โดยตรงแต่เสียชีวิตจากครกที่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ที่บ้าน ในที่ทำงาน และมีประชากรยุโรป เกือบ 3,000,000 คนต้องทุกข์ทรมานกับโรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ อาทิ มะเร็งในปอด

อันที่จริงอียูต้องการออกกฎหมายในระดับอียูเพื่อห้ามการสูบบุหรี่ในสถานที่สาธารณะ อาทิที่ทำงาน ร้านอาหาร และบาร์ ที่ปรับใช้เป็นหนึ่งเดียวกันทั่วทุกประเทศสมาชิกอียู แต่น่าเสียดายที่เรื่องนี้ไม่ได้อยู่ในอำนาจหน้าที่กลางของอียู แต่เป็นของประเทศสมาชิกทำให้เรื่องการห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะในยุโรปไม่เหมือนกันในแต่ละประเทศสมาชิก ปัจจุบันมีประเทศ อียู 15 ประเทศที่มีกฎหมายห้ามการสูบบุหรี่ที่สมบูรณ์ อาทิ ไอร์แลนด์ อังกฤษ กรีซ สเปน และฮังการี มีกฎหมายที่เคร่งครัดมาก

แม้จะไม่มีกฎหมายกลางของอียูกำหนดเรื่องการห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ แต่อียู

เขตปลอดบุหรี ไม่เพียงพอและทั่วถึง และการจัดอุดหนุนอำนาจความสะดวกในการสูบบุหรี่บริเวณประตูทางเข้าออกโรงแรมบริเวณที่ให้บริการอาหาร เช่น มัถงทราย ที่เชี่ยบุหรี ซึ่งเป็นสถานที่สาธารณะที่ต้องจัดให้เป็นเขตปลอดบุหรีทั้งหมด โดยพนักงานเจ้าหน้าที่ได้ชี้แจง ให้ความรู้ รวมถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาเบื้องต้น แก่ผู้รับผิดชอบของสถานที่ดังกล่าวทราบ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามกฎหมายได้ถูกต้องต่อไป



ยูได้ออกกฎหมายหลัก เพื่อกำหนดกฎเกณฑ์ในการผลิตและจำหน่ายบุหรีและสินค้ายาสูบในยุโรปไว้ 2 ฉบับได้แก่

1.กฎหมายว่าด้วยสินค้ายาสูบ (Tobacco Products Directive) ปี 2001 ซึ่งกำหนดว่าสินค้ายาสูบที่จำหน่ายในตลาดอียูต้องแสดงข้อความเตือนผู้บริโภค อาทิ "Tobacco Kills" หรือ "Tobacco can seriously harm you and others around you" และกำหนดให้ผู้ผลิตยาสูบต้องรายงานงบประมาณประเทศสมาชิกเกี่ยวกับส่วนผสมที่ใช้ในการผลิต และที่สำคัญได้กำหนดปริมาณสูงสุดของการใช้สารนิโคติน ทาร์ และคาร์บอนมอนอกไซด์ในการผลิตบุหรี

2.กฎหมายว่าด้วยการโฆษณายาสูบ (Tobacco Advertising Directive) ปี 2003 ห้ามการโฆษณาสินค้ายาสูบในสื่อสิ่งพิมพ์ วิทยุ และสื่อออนไลน์อื่นๆ รวมทั้งการ

สพอนเซอร์ในงานกิจกรรมสาธารณะ ทั้งนี้ อียูได้มีการห้ามการโฆษณาบุหรี่และสพอนเซอร์ผ่านโทรทัศน์มาตั้งแต่ปี 1989

ประเด็นล่าสุดที่กำลังเป็นที่จับตาของบริษัทยาสูบ กลุ่มล็อบบี้ยิสต์ของอุตสาหกรรมบุหรี่และยาสูบ รวมทั้งกลุ่มคุ้มครองผู้บริโภค และ NGO ในยุโรปคือการปรับแก้กฎหมายว่าด้วยสินค้ายาสูบ (Tobacco Products Directive) ของอียูปี 2001 ที่กล่าวถึงข้างต้น ซึ่งคาดว่า คณะกรรมาธิการยุโรปจะเสนอร่างกฎหมายที่เคร่งครัดขึ้น โดยเพิ่มข้อจำกัดเกี่ยวกับการประชาสัมพันธ์และจำหน่ายสินค้าบุหรี่และยาสูบประเภท smokeless tobacco คือ ยาสูบประเภทที่ไม่ใช้วิธีสูดดมแต่ใช้วิธีอมไว้ใต้ริมฝีปาก อาทิ สินค้า Snus ของสวีเดน) อาทิ การห้ามแสดงตราสัญลักษณ์หรือโลโก้ของยี่ห้อบุหรี่หรือยาสูบบนบรรจุภัณฑ์ และการเรียกร้องให้ร้านค้าไม่วางจำหน่ายสินค้ายาสูบในบริเวณที่เห็นได้ชัดแก่สาธารณะ

อย่างไรก็ดี การร่างและผ่านกฎหมายฉบับนี้มีใช้เรื่องง่าย เพราะมีเรื่องผลประโยชน์ขัดแย้งและการล็อบบี้ของกลุ่มผลประโยชน์เหล่านั้นผ่านล็อบบี้ยิสต์มีอาชีพที่กรุงบรัสเซลส์อย่างรุนแรง นำไปสู่การประกาศลาออกจากตำแหน่งของนักการเมืองระดับรัฐมนตรี นาย John Dalli อดีตคณะกรรมาธิการด้านสาธารณสุขและการคุ้มครองผู้บริโภคของอียูจากประเทศมอลตา ผู้รับผิดชอบการร่างและผ่านกฎหมายฉบับดังกล่าวของคณะกรรมาธิการยุโรป เนื่องจากถูกกล่าวหาว่ามีความเกี่ยวข้องกับการฉ้อโกง

ตามรายงานขององค์การเพื่อการป้องกันการฉ้อโกงของอียู หรือ OLAF แจ้งว่าล็อบบี้ยิสต์ชาวมอลตาได้ติดต่อบริษัทยาสูบของสวีเดน Swedish Match เสนอว่าสามารถใช้ความสัมพันธ์พิเศษของตนกับนาย Dalli เพื่อล็อบบี้ผลประโยชน์ของบริษัทเกี่ยวกับสินค้ายาสูบประเภท Snus ได้ ซึ่งข้อกล่าวหาดังกล่าวได้รับการแจ้งฟ้องโดยบริษัทยาสูบสวีเดน Sweedish Match อย่างไรก็ดี ในขณะที่

ที่ยังไม่มีหลักฐานมาสนับสนุนข้อกล่าวหาดังกล่าวอย่างชัดเจน รายงานของ OLAF แจ้งว่านาย Delli มิได้มีเข้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ แต่ก็ทราบความเป็นไป

หลายฝ่ายมองว่าเรื่องข้อกล่าวหาและการลาออกของนาย Dalli อาจเป็นกลลวงหรือเทคนิคการล็อบบี้ของบริษัทยาสูบ ที่ไม่ต้องการให้ร่างกฎหมายฉบับแก้ไขที่มีความเคร่งครัดมากขึ้นผ่านกระบวนการทางกฎหมายของอียูไปได้แบบฉลุย หรือต้องการสร้างความล่าช้าเพื่อยืดเวลาและโอกาสการล็อบบี้ผลประโยชน์ของตนเพิ่มเติม

ดูเหมือนว่าจะจะเป็นความจริงที่การลาออกของนาย Dalli คงส่งผลกระทบต่อการเล่นและผ่านร่างกฎหมายบุหรี่และยาสูบฉบับแก้ไขใหม่ของอียูดังกล่าว ล่าช้าออกไปจริงๆ เพราะต้องคอยดูกันว่าใครจะเข้ามารับตำแหน่งคณะกรรมาธิการ ด้านสาธารณสุขและการคุ้มครองผู้บริโภคของอียูต่อจากนาย Dalli และทิศทางทางการเมืองของทีมงานใหม่จะเป็นอย่างไร

กลุ่ม NGOS และล็อบบี้ยิสต์เพื่อปกป้องและคุ้มครองผู้บริโภคก็คอยจับตาเรื่องนี้อยู่อย่างใกล้ชิด เพราะเรื่องนี้ เกี่ยวพันกับสุขอนามัยและการคุ้มครองผู้บริโภคยุโรปโดยตรง อียูจึงไม่ควรละทิ้งหลักการในการปกป้องและคุ้มครองผู้บริโภคในอียู



ข้อมูลโดย ดร.อาจารย์ ธารวมาศ ที่มา : หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ คอลัมน์ต่างประเทศ วันที่ 5 พ.ย.2555 หน้า 12

ยาที่ทำให้เป็น โรคหายนสมรรถภาพทางเพศ

การสูบบุหรี่อาจกระตุ้นให้หลอดเลือดขององคชาตหดตัวหรือมีการรั่วของหลอดเลือดดำ ซึ่งส่งผลต่อการแข็งตัวขององคชาต

มีการรายงานการศึกษาการแข็งตัวขององคชาตในระหว่างนอนของผู้สูบบุหรี่ พบว่า มีความสัมพันธ์ตรงกันข้ามระหว่างการแข็งตัวขององคชาตช่วงเวลานอนหลับ และจำนวนบุหรี่ที่สูดต่อวัน ผู้ชายที่สูบบุหรี่มากกว่า 40 มวนจะทำให้การแข็งตัวขององคชาตในระหว่างนอนลดลงและเวลาการแข็งตัวขององคชาตสั้นลงมากที่สุด

นอกจากนี้ยังมีรายงานบ่งบอกว่า มีความสัมพันธ์อย่างมากระหว่างปริมาณสารและการตอบสนองต่อสารนั้นๆ (Dose response curve) อันเนื่องจากการสูบบุหรี่และโรคหายนสมรรถภาพทางเพศโดยเฉพาะจากการสูบบุหรี่มากกว่าหรือเท่ากับ 20 ซองต่อปี

การสูบน้ำควันบุหรี่จากสภาพแวดล้อมใกล้ชิดตัวเข้าไปเรียกว่า การสูบบุหรี่ทางอ้อมโดยไม่ได้ตั้งใจ (Passive Smoking หรือ Involuntary Smoking) ควันบุหรี่ที่ลอยลอยมาจากปลายมวนบุหรี่ ในขณะที่ผู้สูบบุหรี่ที่ถืออยู่ หรือวางอยู่บนที่เขี่ยบุหรี่ บางครั้งควันบุหรี่ชนิดนี้อาจเรียกว่าควันมือสอง (Secondhand Smoke) ก็ได้เช่นกัน



เนื่องจากในควันบุหรี่มีสารพิษ ทำให้มีความเสี่ยงของโรคหายนสมรรถภาพทางเพศเนื่องเปรียบเทียบกับควันบุหรี่ที่สูดดูดเข้าไป 10-19 ซองต่อปีและในที่สุดจะพ่นควันนี้ออกสู่บรรยากาศรอบๆ ตัวผู้สูบบุหรี่



ที่มา หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ คอลัมน์เสพเบิสม หน้า 24 วันที่ 31 ต.ค.2555

หนึ่งปี 2011 ร่วมเขียนบทและกำกับ การแสดงโดยมาดอนนา นำแสดงโดย James D'Arcy และ Andrea Riseborough ร่วมด้วย Abbie Cornish

เป็นหนังสือสวยงามถ่ายทำในลอนดอน ฝรั่งเศส อิตาลี และสหรัฐอเมริกาพร้อมด้วย ดนตรีประกอบไพเราะ น่านอน อบอุ่นไปด้วย ควันบุหรี่ตามสไตล์หนังพีเรียด ไม่นับว่า ควันบุหรี่ไม่เพียงมาจากทุกทิศทางแต่มาจาก ตัวละครหลักสองคนในประวัติศาสตร์อังกฤษ

W.E. ย่อมาจาก Wally และ Edward หนึ่งเล่าเรื่องชีวิตและความสัมพันธ์ระหว่าง นางวอลลิส ซิมป์สันและพระเจ้าเอ็ดเวิร์ดที่แปดซึ่งสละราชบัลลังก์เพื่อแต่งงานกับหญิงมีสามีแล้วชาวอเมริกัน

หนังใช้วิธีเล่าเรื่องสตรีที่ชื่อวอลลิส สองคน คนแรกคือ วอลลิส วินธโรปในยุคปัจจุบัน รับบทโดย Abbie Cornish วอลลิสแต่งงานกับสามีซึ่งเป็นหมอกที่สนใจสาวอื่นมากกว่าเธอ เธอหลงใหลในประวัติศาสตร์ความรักของวอลลิส และพระเจ้าเอ็ดเวิร์ดถึงกับเดินทางไปชม นิทรรศการแสดงสมบัติส่วนตัวของคนทั้งสอง ทุกวันก่อนการเปิดประมูลที่พระราชวังวินด์เซอร์ ระหว่างนั้นเองเธอเริ่มมีใจเอนเอียงให้แก่พนักงานรักษาความปลอดภัยชาวรัสเซียที่ภรรยาเพิ่งจะถึงแก่กรรม

คนที่สองคือนางวอลลิส ซิมป์สัน รับบทโดย Andrea Riseborough หนึ่งเล่าเรื่อง วอลลิสตั้งแต่การแต่งงานครั้งแรกและเป็นน้ำใต้ศอกให้แก่ทายาทที่เซียงไฮ้ ตั้งครุฑและถูกซ้อมอย่างรุนแรงจนกระทั่งแท้งบุตรไม่สามารถมีบุตรได้อีก หนึ่งเล่าถึงสามีคนที่สองที่ดีแสนดีจนกระทั่งภักษัตริย์อังกฤษก้าวเข้ามาในชีวิตของคนทั้งสอง มิสเตอร์ซิมป์สันก็ถอย ฉากออกไปอย่างเงียบเชียบเรียบร้อย หลังจาก นั้นจึงเป็นเรื่องราวความรักอันสุดแสนโรแมนติก หูหวิว และจริงใจ ระหว่างวอลลิสกับพระเจ้าเอ็ดเวิร์ดที่ 8 รับบทโดย James D'Arcy ซึ่งมีถือบุหรืตลอดเวลา พระองค์ใช้ชีวิตอยู่ตามงานสังคมและรู้กระทั่งวิธีใส่ยาในแก้วเหล้าของทุกคนเพื่อกระตุ้นความสนุกสนานมีชีวิตชีวาของงานเลี้ยง

หากจำกันได้พระเจ้าเอ็ดเวิร์ดคือพระ



เซาซึ่งเมื่อสละราชสมบัติแล้ว พระอนุชาที่ติดอ่างจะได้ขึ้นบัลลังก์ตามที่เราได้ดูกันไป ในหนังเรื่อง King's Speech เมื่อไม่นานมานี้

มาดอนนาให้สัมภาษณ์ว่า **“ประชาชนกล่าวหาวอลลิสมากมาย พวกเขาว่าเธอ เป่ามนตรัสให้แก่เอ็ดเวิร์ด บ้างว่าเธอเป็นกะเทยและเขาเป็นเกย์ บ้างว่าทั้งสองคนนิยมนาซี เหมือนคำตัดสินประหารจากฝูงชนที่คิดได้ว่าเขาสองคนมีอะไรมากมายที่ตัวเองไม่มี”** ดูเหมือนจะเป็นคำให้สัมภาษณ์ที่เห็นตนเองเป็นศูนย์กลางพิกล

การพบกับฮิตเลอร์ที่ Berchtesgaden มีใช้เรื่องแต่ง มาดอนนาเขียนบทให้วอลลิส วินธโรปแตกต่างแก่คนทั้งสองว่าไม่รู้และทำไปด้วยความซื่อ โดยรวม ๆ นี่คือนิทรรศการที่ถูกโจมตียับในเกือบทุกแง่มุม

หนึ่งดำเนินไปถึงตอนจบเมื่อวอลลิสได้อ่านจดหมายของวอลลิสที่เขียนถึงชีวิตของเธอและเควิต (ชื่อที่ใช้เรียกพระเจ้าเอ็ดเวิร์ดที่ 8) หลังจากนั้น เป็นชีวิตที่เงียบเหงา เลื่อมเกียรติ ไม่มีคนสนใจ และอายุยืนยาวถึงวัยชราด้วยความทุกข์ เสมือนหนึ่งจะชี้ให้เห็นถึงความทรงแท้ที่มีท่าทีของการเรียกร้องความเห็นใจสมอยู่ด้วย หรือจะเป็นกรรมที่คนสองคน ซึ่งละทิ้งความรับผิดชอบยิ่งใหญ่ต้องแบกรับ

ขอยืนยัน หนังสือสวยงาม เครื่องแต่งกายหรูหรา ดนตรีประกอบไพเราะ ควันบุหรื ล่องลอยหนังได้รับการเสนอชื่อชิงรางวัลสาขาการออกแบบเครื่องแต่งกาย ดนตรี และเพลง ทั้งออสการ์และลูกโลกทองคำ



สาเหตุหลักที่ทำให้วัยรุ่นเริ่มการสูบบุหรี่ **การสูบบุหรี่ในหน้าที่เขา**

การตลาดของบริษัทบุหรื การส่งเสริมการขาย และโปรโมชั่นของธุรกิจบุหรื
ค่านิยมของสังคม / อิทธิพลของเพื่อน

วัฒนธรรม และ แบบอย่างของครอบครัว

ลักษณะเฉพาะ **“วัยรุ่น”** แสดงความเป็นตัวของตัวเอง

เคน ดาห์ลเกรน โครงการวัยรุ่นต่อต้านบุหรื วิทยาลัยออร์ก

"อาวุธร้าย" ทำลายปอด

สูบบุหรี่ นอกจากจะเผาเงิน ยังเผาไฟเข้าสู่ร่างกาย เพราะบุหรี่เป็นอาวุธร้ายทำให้ปอดอักเสบและเกิดการอุดตันจนร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต

ความพิเศษของ **‘โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง’** (Chronic Obstructive Pulmonary Disease : COPD) คือ เป็นกลุ่มโรคที่มักจะถูกมองข้ามหรือไม่ได้รับการวินิจฉัยและเป็นสาเหตุการตายอันดับ 5 ของโลก ที่อาจจะขยับขึ้นเป็นอันดับ 3 ใน 18 ปีข้างหน้า หรือปี 2573 อีกด้วย

ย้อนกลับไปในปี 2548 มีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้ถึง 3 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 5 ของจำนวนผู้เสียชีวิตรวมทุกสาเหตุทั่วโลก ทั้งนี้องค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่า จะมีผู้เสียชีวิตเนื่องจากโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเพิ่มขึ้นอีกร้อยละ 30 ในอีก 10 ปีข้างหน้า นอกเสียจากว่า จะมีการจัดการป้องกันและบรรเทาอย่างจริงจังโดยเฉพาะพฤติกรรมสูบบุหรี่ ซึ่งถือเป็นสาเหตุหลักของโรค

‘โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง’ นั้น จะทำให้เกิดอาการปอดอักเสบเรื้อรัง ซึ่งทำให้โครงสร้างของหลอดลมเปลี่ยนไปจนแคบลงจากการสูดเอาสารพิษต่างๆ เช่น คาร์บอนหรือสารเคมีมีผลให้อาการอักเสบแพร่ขยายออกไปกว้างขึ้น “ศ.พญ.สุมาลี เกียรติบุญศรี หน่วยโรคระบบการหายใจและเวชบำบัดวิกฤต คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี และนายกสมาคมอุรเวชช์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ อธิบาย **‘ถึงแม้ว่าการสูบบุหรี่จะเป็นสาเหตุใหญ่ที่สุดของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง’** แต่ ศ.พญ.สุมาลี ย้ำว่า **‘ไม่ได้หมายความว่าสูบบุหรี่จะเป็นสาเหตุใหญ่เพียงอย่างเดียว ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่เลยหรือเลิกสูบบุหรี่แล้ว ก็อาจล้มป่วยจากโรคนี้ได้เช่นกัน’**

ปอดอุดกั้นเรื้อรังถือเป็นกลุ่มโรคเรื้อรังในระบบทางเดินหายใจ ประกอบด้วย โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง และโรคถุงลมโป่งพอง ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้น จะมีอาการหายใจติดขัด หอบ ไอเรื้อรัง เหนื่อยง่ายและมีเสมหะมาก

จากการสำรวจระดับชาติและผลกระทบจากโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังในทวีปเอเชีย โดยบริษัททาเคด้าฟาร์มาซูติคอล ถือเป็นการสำรวจขนาดใหญ่เกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นครั้งแรกของเอเชีย ซึ่งครอบคลุมกลุ่มตัวอย่างกว่า 100,000 คนทั่วโลกในจีน ฮองกง

อินโดนีเซีย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ ไต้หวัน และเวียดนาม **จะเห็นได้ว่าความชุกของโรคอยู่ในกลุ่มคนวัย 40 ปี ขึ้นไป คิดเป็นประมาณร้อยละ 6 นอกจากนี้ยังพบอีกว่า 1 ใน 5 ของกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยที่มีอาการอยู่ในระดับรุนแรง**

ร.ศ.นพ.วัชร บุญสวัสดิ์ ประธานเครือข่ายคลินิกโรคหืดและโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เพิ่มเติมว่า ในประเทศไทย ร้อยละ 61 ของผู้ที่เข้าร่วมการสำรวจจำนวน 214 คน เป็นผู้ป่วยที่ได้ไปพบแพทย์แล้ว เนื่องจากมี

อาการของโรคและอาการกำเริบต่างๆ ซึ่งผู้ป่วยเหล่านี้ส่วนใหญ่มีโอกาสเจ็บป่วยสูงเนื่องจากมีปัจจัยเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่และอาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ที่มีมลพิษทางอากาศอยู่รอบตัว

คนกลุ่มเสี่ยงคือ ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป สูบบุหรี่ ไอ มีเสมหะ แพทย์แนะนำให้เข้ารับการตรวจสภาพปอดอยู่เสมอเพื่อจะได้ตรวจหาอาการของโรคพบแต่เนิ่นๆ และรับการรักษาที่ถูกต้อง โดยการ inhale ยา กิน สิ่งสำคัญคือ ต้องลดพฤติกรรมเสี่ยงที่จะไปสัมผัสกับสารพิษ โดยเฉพาะการสูบบุหรี่ร่วมกับการออกกำลังกาย และรับประทานอาหาร ให้ครบ 5 หมู่เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร



การตรวจสมรรถภาพปอด (Spirometer)

การตรวจสมรรถภาพของปอด คือการตรวจวัดอากาศที่หายใจเข้าและออกจากปอดด้วยเครื่องสไปโรมิเตอร์ (Spirometer) เพื่อบ่งชี้ถึงการเสื่อมของปอด

ก่อนตรวจ ผู้เข้าทดสอบไม่ควรออกกำลังกายก่อนมาตรวจอย่างน้อย 30 นาที ไม่สวมเสื้อผ้าที่รัดบริเวณอกและท้อง เลี่ยงการทานอาหารจนอิ่มมาก่อนตรวจ 2 ชั่วโมง งดสูบบุหรี่อย่างน้อย 2 ชั่วโมง ส่วนผู้ป่วยโรคหืดต้องหยุดยาขยายหลอดลมก่อนตรวจ

วิธีทดสอบ เริ่มจากยืนตัวตรงตามสบาย จากนั้นหนีบจมูก แล้วหายใจเข้าจนเต็มท้องจนกระบังลมตึงและปิดปากให้แน่นไม่ให้มีลมรั่วออกภายนอกเมื่อหายใจออกมาต้องหายใจออกให้เร็ว และแรงอย่างเต็มที่กว่าจะไม่มีอากาศออกจากปอดอีก ซึ่งควรใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 6 วินาที

จากนั้น จะวัดจำนวนของอากาศที่วัดได้ เมื่อหายใจออกหรือ (FVC : Forced Vital Capacity) และตรวจหาความผิดปกติซึ่งอาจจะเป็นมีการอุดกั้นของหลอดลม ความยืดหยุ่นของปอดลดลง หรือความผิดปกติทั้ง 2 อย่างร่วมกัน ซึ่งต้องตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียดเพื่อรักษาต่อไป



ดินสอ เทปหน้า B และหมูนกวนเข็มนาฬิกา

เมื่อคนเราเผชิญความมืด ในสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย เรามักถูกลนและไขว่คว้าไปอย่างไร้ทิศทางและบ่อยครั้งจบลงด้วยความเจ็บปวดเพราะชนเข้ากับของแข็งคม สำหรับผม... การเผชิญหน้ากับความมืดควรเริ่มด้วยการหยุดและหลับตา กระทั่งกลืนหายใจ ในระหว่างที่รอสายตาค้นชินกับความมืดนั้น เสียงเพลง Didn't it rain สำเนียงหลุยส์ อาร์มสตรองค์ เบาๆ จากเครื่องเล่นเก่าๆ ลอยมากระทบหู ผมค่อยๆ ลืมตา ตาที่เริ่มชินกับความมืดแล้วระดับหนึ่ง คล้ายๆ เปิดทีวีจอดำยุคต้นๆ ที่ต้องอุ่นหลอดก่อนและเสียงของทีวีจะชัดขึ้นมาก่อนภาพเสมอ ชัดแย้งกับกฎทางฟิสิกส์ที่แสงเดินทางเร็วกว่าเสียง ในยุคทีวีตู้จอขาว-ดำ เสียงเดินทางเร็วกว่าแสงหลายเท่าตัว

ผมมองสายสายตาจนกระทั่งปะติดปะต่อภาพรวมทั้งหมดได้ข้อสรุปเบื้องต้นก็คือ ผมกำลังอยู่ในห้องสี่เหลี่ยม ไม้กระดานชีวิตถูกตอตรงใจจนเป็นพื้น ผืน และผ้า เสียงเสียดกันจนดัง เอี้ยดอ๊าด มีให้ได้ยินเพียงถ่านน้ำหนักลงขาทั้งสองข้างไม่เท่ากัน ชายในชุดหูกระต่ายใหญ่แก้ง่ามยืนเซ็ดแก้วน้ำอยู่ที่บาร์ แสงสลัวของไฟสีเขียวส่องจากเพดานทำให้มองเห็นหน้าของเขาไม่ชัดนัก แต่พอที่จะคาดได้ว่าตอนนั้นผมมาอยู่ที่ไหนกันแน่.....น่าจะเป็นบาร์เล็กๆ แห่งหนึ่ง ผมกล่าวกับตัวเอง

เพลงเปลี่ยนเป็น Fly me to the moon สำเนียงแฟรงค์ ซินาตรา แต่ชายคนดังกล่าวยังคงเซ็ดแก้วน้ำอีกใบคล้ายการนับลูกประคำให้ใจสงบ หากไม่มีลูกคำเข้านานซักเดือน ไม่น่าชายคนนี้อาจจะได้พบพานจากการเซ็ดแก้ว

คงไปถึงดวงจันทร์ได้ยาก ผมกล่าวมุขตื้นๆ ตื้นๆ พร้อมกับนั่งลงหน้าเคาน์เตอร์ ชายคนดังกล่าวหยุดเซ็ดแก้วแล้วหันมาที่ผมด้วยสายตาว่างเปล่า ผมกระแอมเล็กน้อยแล้วจึงกล่าวเฉลยๆ แบบแห้งๆ ว่า "ทัศนวิสัยไม่ค่อยดี ข้างนอกฝนตกหนัก..." แบบนี้คงไปถึงดวงจันทร์ไม่ไหว" ทั้งทำด้วยยิ้มเขินความผิด

"คุณกระต่าย เลยมาติดแทงกอยู่ที่นี้?" ชายคนดังกล่าวถาม

"อะไรประมาณนั้น" ผมกล่าวตอบ

"เช่นนั้น คุณคงต้องรอหน่อยก่อนจะกลับออกไปข้างนอก ...รอนกว่าด้านมืดของดวงจันทร์จะผ่านไป หากคุณกลับออกไปผิวดังหะ...เจอเข้ากับด้านมืด กลับทิศผิวดทางจากด้านสว่าง...คงลำบากที่จะกลับมาก็ได้ อีก ชายคนดังกล่าวหยุดเซ็ดแก้ว มือของเขาจับแก้วจนขึ้นรอยนิ้วมือชัดเจน (คงต้องเซ็ดใหม่ให้ใสสว่างเท่าที่เคยเป็น) หลังจากนั้น เขาก็หันหลังไล่นิ้วตามขอบผืนหนาที่เรียงรายอยู่ด้านหลังของเขา คล้ายขึ้นหนังสือเก่าที่มีแต่เนื้อหารสชาติดีรอให้หนอนหนังสือลิ้มรส กระทั่งมาถึงขอบที่เก่าที่สุดขอบหนึ่งบนชั้น สาบานได้ว่า ผมคิดว่าในขอบจะมีแมงมุมทำรังอยู่มากกว่าจะเป็นน้ำเหลืองอำพันรสชาติดี

เขาเทของเหลวลงในแก้วสี่เหลี่ยมทรงเตี้ยราวครึ่งนี้ แล้วเลื่อนเข้าฝ่ามือของก่อนกล่าวว่า "อบอุ่นร่างกายเสียหน่อย" คำเชิญชวนนี้จะถ่อมตัวอยู่มาก เพราะเพียงจิบแรกเนื้อตัวผมก็ร้อนไปทั่ว ผืนไม้บางๆ ก้นกลางระหว่างผมที่ร้อนไปทั้งตัว และเบื้องนอกที่ชุ่มโชกหนาวเย็น ดูจากสภาพน่าแปลกทีเดียวที่มันยังสามารถปิดกั้นไม่ให้น้ำหยดเป็นสายมาจากหลังคาหรือผนัง ผิดกับบ้านจัดสรรทุกวันนี้ ดูไม่มีแม้รอยรั่วแต่ไม่เคยสมบูรณ์แบบเป็นต้องมึนๆ ไม่จุดใดก็จุดหนึ่ง

เสียงเพลงหยุดลงเมื่อไหร่ผมไม่รู้ตัว เขาเดินไปกดปุ่มอีเจ็คหยิบเทปออกมา เอาดินสอไม้ที่อยู่หลังเคาน์เตอร์มาเสียบเข้าหนึ่งในสองรูกลางตัวเทป แล้วเริ่มหมุนอย่างเป็นจังหวะเพื่อกรอเทปกลับไปจุดเริ่มต้น เสียงแกรกๆ ดังกล่าววนใจผมด้วยเหตุผลที่ยากอธิบาย ผมเอ่ยปากถามเขาว่า "ทำไมคุณไม่พลิกไปเล่นหน้า B ?" เทปม้วนนี้มีเพียงหน้าเดียว อีกด้านหนึ่งว่างเปล่าฟังดูคล้ายข้ออ้างปกปิดความลับมากกว่าเป็นถ้อยความสัตย์จริงเหมือนการแอบไปซักรางเกงในหลังผืนเปียกครั้งแรกในวัยหนุ่ม ชายคนนี้จะซ่อนบางอย่างเอาไว้หลังเทปหน้า B เป็นแน่แท้

ผมหยิบเอาเศษกระดาษเปียกหน้าที่บัดนี้ข้อความอ่านไม่ได้ศัพท์แล้วออกมาดูเมื่อข้อความอ่านไม่ได้ผมก็พลิกกระดาษดังกล่าวลงพบว่าลงพินิจพิเคราะห์ภาพประกอบด้านหลังกระดาษ แล้วก็ทำให้ผมรู้มาตาขยาย เพราะกระดาษที่ใช้จดถึงงานเทศกาลนั้นคือกระดาษแผ่นเดียวกับกระดาษรองแก้วเบื้องหน้าผมทุกประการ จังหวะนั้นเองเครื่องเสียงก็เล่นแทร็กเพลง I'll move on สำเนียงโอลิเวีย ออง พอดี้ และชายเซ็ดแก้วเบื้องหลังหูกระต่ายก็เอ่ยปากขึ้น

"คุณอาจจะต้องเลือกแล้วละว่า ต้องการคำตอบสำหรับคำถามในใจตอนนี้ หรือกลับออกไปเพื่อจะก้าวไปให้ถึงดวงจันทร์...สองเรื่องนี้จะเป็นเรื่องเดียวกันไม่ได้ บางครั้งชีวิตเราไม่มีโอกาสได้ทุกสิ่งทุกอย่างพร้อมๆ กันเมื่อได้สิ่งหนึ่งมาก็ต้องเสียอีกสิ่งหนึ่งไปอย่างเท่าเทียมสมค่ากัน ยุติธรรมและเจ็บปวด "คุณเข้าใจไหม?" เขาจ้องมองมาที่ผมอย่างเอาจริงเอจัง อย่างน้อยก็เท่าๆ กับแวตตาที่เขาใช้ยามเซ็ดแก้ว แล้วกล่าวยั่วว่า "เวลามีไม่มาก คุณต้องเลือกแล้ว จะอยู่เพื่อถามคำถาม หรือก้าวต่อไป"

ผมกำเศษกระดาษลงกระเป๋าวางเงินไว้จำนวนหนึ่งแล้วเดินจากมา ภาพสุดท้ายเขายังคงเซ็ดแก้วอยู่เหมือนผมจะเห็นรอยยิ้มเล็กน้อยให้หนวดที่ตัดมาอย่างดีของเขา ประตูปิดลงและลงกลอนเกือบจะทันทีทันใด ผมพยายามจะลองบิดประตูกลับเข้าไปแต่บางส่วนในใจผมปรามเอาไว้ กลิ่นหลังฝนตกฉ่ำไหลนองพื้นหญ้า ฟ่ำใส่เห็นดวงจันทร์

กระเป๋าสื่อเพื่อ โรงเรียนปลอดบุหรี่



ซึ่งภายในกระเป๋ามีสื่อทั้งหมด 24 รายการ



หลายคนคงสงสัยว่ากระเป๋าสื่อเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่คืออะไร กระเป๋าสื่อมีไว้เพื่ออะไร ถ้าอยากได้ต้องทำอะไร ครูไทยของเราถ้าใครมีอะไรแจกละก็ ฉันต้องขอไว้ก่อนส่วนได้แล้วจะใช้หรือไม่ใช้ค่อยว่ากันทีหลัง บางทีตอนเค้าแจกยื้อแย่งกันสุดชีวิตเพื่อให้ได้มา แต่พอได้แล้วก็เอาไปโยนๆ ไว้ที่ทำงานก็มี

กระเป๋าสื่อเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่เป็นกระเป๋าสื่อที่เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ โดยการสนับสนุนของมูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการพัฒนา (สสส.) จัดทำขึ้นเพื่อให้ครูใช้ควบคู่กับหนังสือคู่มือครู จัดกิจกรรมการเรียนรู้โรงเรียนปลอดบุหรี่ โดยหนังสือมีทั้งหมด 14 เรื่อง ในแต่ละเรื่องจะมีสื่อ Power point ประกอบ อีกทั้งมีคลิปการทดลอง มีภาพโปสเตอร์ เพื่ออำนวยความสะดวกให้ครูผู้สอนสามารถนำไปใช้สอนได้ทันที ไม่เพียงแต่จะนำไปใช้สอนเท่านั้นยังสามารถนำสื่อในกระเป๋าใบนี้ไปใช้ในการจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อปกป้องและสร้างภูมิคุ้มกันแก่นักเรียนให้รู้เท่าทันพิษภัยอันตรายของบุหรี่

แนวทางในการใช้กระเป๋าสื่อประกอบการจัดการเรียนรู้

- 1) บูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มสาระ
- 2) เปิดสอนเป็นวิชาเพิ่มเติม
- 3) บูรณาการในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เช่น กิจกรรมชุมนุม กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมเลือก

4) บูรณาการในการจัดกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน เช่น จัดค่ายอบรมนักเรียนแกนนำ กิจกรรม walk rally กิจกรรมกีฬาดีของโรงเรียน การปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ การประชุมผู้ปกครอง การประชุมครู เป็นต้น

5) รูปแบบอื่น ๆ ตามบริบทของโรงเรียน

ทราบกันไปแล้วว่ากระเป๋าสื่อเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่คืออะไร มีอะไร อยู่ในกระเป๋าสื่อบ้าง และสามารถนำไปใช้ได้อย่างไร หลายคนแค่เห็นของในกระเป๋าสื่อก็สนใจแล้ว ต่อไปนี้การให้นักเรียนมีความรู้เรื่องพิษภัยอันตรายของ บุหรี่ รู้เท่าทันกลยุทธ์ของบริษัทบุหรี่ เพื่อป้องกันนักสูบหน้าใหม่และการช่วยนักเรียนที่สูบบุหรี่ให้สามารถ ลด ละ และเลิกสูบบุหรี่ไม่ใช่สิ่งที่ยากอีกต่อไป แค่มีกระเป๋าสื่อใบนี้ก็สามารถหาข้อมูลนำมาใช้เพื่อปกป้อง สร้างภูมิคุ้มกัน และช่วยเหลือนักเรียนให้พ้นจากการตกเป็นทาสของ บุหรี่ได้เป็นอย่างดี

ถ้าอยากได้กระเป๋าสื่อทำอะไร ไม่ยาก.....แต่คุณครูมีความตั้งใจจริงที่จะนำไปใช้ตามแนวทางในการใช้กระเป๋าสื่อประกอบการจัดการเรียนรู้ แนวทางไหนก็ได้ ใน 5 แนวทางนั้นคุณครูสามารถติดต่อขอรับกระเป๋าสื่อเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ได้ที่ www.smokefreeschool.net หรือ info@smokefreeschool.net



ข้อมูลโดย เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่

เร่งแก้กฎหมายปกป้องเด็ก ห้ามเด็กเป็นคนขาย ขยายอายุผู้ซื้อ

ตะลึง! ผลสำรวจชี้ เด็กไทยเข้าถึงบุหรี่แบ่งมวนง่ายตายมากกว่า 50% มีรุ่นพี่ขายรุ่นน้องถึงในโรงเรียน ทาง่าย ซื้อมั่วทั้งบ้าน โรงเรียนอีกกว่า 70% ระบุคนขายไม่เคยขอบัตร แม้กฎหมายห้ามขายให้เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี นักวิชาการหนุนเร่งแก้กฎหมายปกป้องเด็ก ห้ามเด็กเป็นคนขายขยายอายุผู้ซื้อ

เมื่อวันที่ 22 ต.ค.ที่คณะสาธารณสุขศาสตร์ ม.มหิดล ดร.ศิริวรรณ พิทยรังสฤษฏ์ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวในการแถลงข่าว “ยุติการให้เด็กขายบุหรี่” ว่าจากการสำรวจอัตราการสูบบุหรี่ โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า อัตราการสูบบุหรี่ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปในรอบ 20 ปีที่ผ่านมา มีอัตราการสูบลดลงตลอด โดยในปี 2554 มีอัตราการสูบบุหรี่ร้อยละ 21.36 แต่แนวโน้มการสูบบุหรี่ในกลุ่มเยาวชนมีอัตราเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในช่วงอายุ 15-18 ปี อยู่ที่ร้อยละ 9.2 สูงจาก 10 ปีที่แล้วคือ ในปี 2544 มีอัตราการสูบบุหรี่เพียงร้อยละ 6.44 และพบเยาวชนเริ่มสูบบุหรี่อายุน้อยที่สุดที่ 6 ปี ส่วนกลุ่มอายุ 19-24 ปี มีอัตราการสูบบุหรี่ลดลงต่ำสุด ในปี 2547 อยู่ที่ร้อยละ 20.9 และเพิ่มสูงขึ้นเป็นร้อยละ 22 ในปี 2554 สาเหตุเพราะเยาวชนสามารถเข้าถึงการซื้อบุหรี่ได้ง่าย จึงจำเป็นต้องเร่งหามาตรการปกป้องเยาวชนไทยไม่ให้กลายเป็นนักสูบหน้าใหม่ โดยควรต้องปรับปรุงกฎหมายให้มีประสิทธิภาพและมีการบังคับใช้ได้จริง

ผศ.ดร.ศิริรัช ลาภใหญ่ นักวิชาการคณะนิเทศศาสตร์ ม.รังสิต กล่าวว่า จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคยาสูบของกลุ่มเยาวชนอายุต่ำกว่า 18 ปี ซึ่งอยู่ในระดับมัธยมศึกษาในเรื่องการซื้อขายบุหรี่ พบว่า เยาวชนร้อยละ 56.1 ระบุว่า มีรุ่นพี่ รุ่นน้อง หรือเพื่อนในโรงเรียนนำบุหรี่มาแบ่งขายเป็นมวนๆ ในโรงเรียน รวมทั้งสามารถหาซื้อบุหรี่ได้จากทั้งหน้าโรงเรียน ร้านชำแถวบ้าน โดยพบว่ามีร้านค้าจำนวนมากที่ขายบุหรี่แบ่งมวนๆ ให้เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 74.4 ระบุว่า สามารถซื้อบุหรี่ได้ง่ายๆ เพราะผู้ขายไม่

เคยขอบัตรประชาชน ทำให้เด็กสามารถเข้าถึงบุหรี่ได้อย่างง่าย สะดวก รวดเร็ว

ผศ.ดร.ลักขณา เต็มศิริกุลชัย หัวหน้าภาควิชาสุศึกษา และพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ความเห็นว่า ร่างกฎหมายควบคุมการบริโภคยาสูบใหม่จะช่วยให้เด็กสูบบุหรี่น้อยลง เพราะได้เพิ่มอายุขั้นต่ำที่จะซื้อบุหรี่จากเดิมอายุ 18 ปี เป็น 20 ปี และห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปีขายบุหรี่ รวมทั้งห้ามวิธีการขายที่เด็กๆ จะเข้าถึงได้ง่าย อาทิ ห้ามขายทางอินเทอร์เน็ต ห้ามขายผลิตภัณฑ์ยาสูบบุหรี่ยี่ห้อต่ำกว่าซองละยี่สิบมวน ห้ามแบ่งขายเป็นมวนๆ ห้ามขายผลิตภัณฑ์ยาสูบในสถานศึกษา

นพ.ชูชัย ศุภวงศ์ อธิบดีรองประธานคณะกรรมการการยกร่างรัฐธรรมนูญ 2550 ในฐานะผู้ได้รับรางวัลบุคคลดีเด่นในการมีส่วนร่วมควบคุมการบริโภคยาสูบขององค์การอนามัยโลก ประจำปี 2551 กล่าวว่า ประเทศไทยได้ลงนามในอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก ทำให้รัฐมีหน้าที่ต้องมีมาตรการทางกฎหมายเพื่อคุ้มครองเด็กให้พ้นจากสิ่งผิดกฎหมาย ยาเสพติด สารมีพิษให้โทษ เพื่อให้ได้รับการพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ซึ่งกฎหมายเพื่อคุ้มครองไม่ให้เด็กกลายเป็นักสูบหน้าใหม่ ทั้งการขยายอายุในการซื้อบุหรี่ และห้ามไม่ให้เด็กเกี่ยวข้องกับการขายบุหรี่ ถือเป็นการคุ้มครองปกป้องไม่ให้เด็กและเยาวชนตกอยู่ในภาวะที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และมองเห็นว่าสิ่งที่เป็พิษต่อสุขภาพเป็นเรื่องปกติ ถือว่า ไม่ใช้การกลั่นกรองสิทธิเสรีภาพของเด็กแต่อย่างใด เพราะเจตนารมณ์ของกฎหมายทำเพื่อปกป้องสุขภาพ ซึ่งถือว่าสอดคล้องกับกฎหมายระหว่างประเทศในการคุ้มครองสิทธิเด็กด้วย



ข้อมูลโดย หริสร์ ทวีวัฒนา

ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)

“จำเลย (ผู้บริหารบริษัทบุหรี่) ได้วางแผนการตลาดสินค้าที่เป็นอันตรายถึงชีวิตด้วยความมุ่งมั่น ด้วยวิธีที่หลอกลวง หมกมุ่นถึงแต่เพียงผลกำไร ที่เป็นตัวเงิน เลยไม่คำนึงถึงความเสียหายนะของผู้บริโภค และความสูญเสียที่สังคมได้รับจากผลกำไรของตน”

ผู้พิพากษา แกลดิส เคสสเลอร์ ศาลสหรัฐอเมริกา พ.ศ.2546

ไม่สูบบุหรี่ ทำไม? ยังเป็นมะเร็งปอด

ใครๆ ก็รู้โทษภัยของบุหรี่เป็นอย่างดีไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่เพราะวงการแพทย์และสาธารณสุขบ้านเราเขารณรงค์เรื่องนี้กันมาอย่างต่อเนื่อง ว่าเป็นต้นเหตุของสารพัดมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งปอดจนหลายคนเข้าใจผิดคิดว่าผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งปอดนั้นสูบบุหรี่กันทุกคน เห็นได้จากคำถามยอดฮิตที่สอบถามกันบ่อยๆ ว่า ไม่ได้สูบบุหรี่ทำไมถึงเป็นมะเร็งได้ ยิ่งล่าสุดอดีตนักกีฬาแบดมินตันทีมชาติไทยที่เพิ่งเสียชีวิตจากมะเร็งปอดทั้งๆ ที่ไม่สูบบุหรี่ไม่ดื่มเหล้า และแข็งแรงดีมาตลอด แสดงให้เห็นว่า คนส่วนใหญ่ยังมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนเรื่องสาเหตุของมะเร็งปอดในผู้ป่วยที่ไม่สูบบุหรี่อยู่มากเลยทีเดียว

จากสถิติพบผู้ป่วยมะเร็งปอดที่ไม่สูบบุหรี่อยู่ประมาณ 10 - 15 เปอร์เซ็นต์ของผู้ป่วยมะเร็งปอดทั้งหมด และ 2 ใน 3 ของผู้ป่วยกลุ่มนี้มักเป็นผู้หญิง ในระยะหลังพบว่า มะเร็งปอดในผู้หญิงเอเชียที่ไม่ได้สูบบุหรี่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

นอกจากนั้น ชนิดของเซลล์มะเร็งปอดที่พบในผู้ป่วยมะเร็งปอดทั้ง 2 กลุ่มก็มีความแตกต่างกันในผู้ป่วยมะเร็งปอดที่สูบบุหรี่ มักเป็นเซลล์มะเร็งชนิดสแควร์เซลล์ที่มักพบก่อนบริเวณทางเดินหายใจ มักมีอาการแสดงให้เห็นได้เร็วกว่า เช่น มีอาการไอหรือไอเป็นเลือด ในขณะที่ผู้ป่วยมะเร็งปอดที่ไม่สูบบุหรี่นั้น มักเป็นเซลล์มะเร็งชนิดอะดีโนคาร์ซิโมมาที่มักพบก่อนที่จะเนื้องอกในส่วนที่ห่างจากทางเดินหายใจ ทำให้ไม่แสดงอาการให้เห็นในช่วงแรก อาการที่พบบ่อยก็เช่น หายใจสั้น อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย หรือปวดตามข้อหรือตามกระดูกจาก

มะเร็งแพร่กระจายไปทางกระแสเลือด เซลล์มะเร็งปอดอีกชนิดหนึ่งที่พบได้บ่อยในคนที่ไม่สูบบุหรี่ คือ บรอนโคแอลจิโอลาร์คาร์ซิโนมาหรือบีเอซี ซึ่งมักพบในผู้หญิงอายุน้อยและในช่วงหลังนี้กำลังอุบัติการณ์เพิ่มสูงขึ้นทั่วโลกโดยไม่ทราบสาเหตุ

หากไม่นับเรื่องการได้รับควันบุหรี่ที่ตนเองไม่ได้สูบบ่อยหรือที่เรียกว่าได้รับควันบุหรี่มือสองที่เป็นสาเหตุของมะเร็งปอดได้เช่นกัน อยู่แล้วนั้น ปัจจัยอื่นๆ ที่พบว่าเป็นสาเหตุได้บ่อยในกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งปอดที่ไม่ได้สูบบุหรี่และไม่เคยสูบบุหรี่เลยก็เช่น ก๊าซเรดอน กรรมพันธุ์ แร่ใยหิน มลพิษทางอากาศ ไอละอองจากน้ำมันทอดซ้ำ

3 หัวข้อหลังเคยพูดถึงในตอนก่อนๆ มาแล้ว ส่วนเรื่องก๊าซเรดอน เอาไว้ในโอกาสหน้าดีกว่ากันเพราะมีเนื้อหาละเอียด ค่อนข้างมาก ในเรื่องของกรรมพันธุ์นั้น งานวิจัยส่วนใหญ่เห็นพ้องต้องกันว่าในคนที่มียีนเอมพา ตายายพี่น้องสายตรงเป็นมะเร็งปอด บุคคลผู้นั้นมีโอกาสเป็นมะเร็งปอดมากกว่าคนทั่วไปอยู่แล้ว ไม่ว่าจะสูบบุหรี่หรือไม่สูบก็น่าจะ เพราะฉะนั้นคนที่ไม่เคยสูบบุหรี่เลย แต่มีญาติพี่น้องสายตรงเป็นมะเร็งปอดก็มีความเสี่ยงมากพออยู่แล้ว และหากได้รับสาเหตุปัจจัยอื่นๆ ข้างต้น ผสมโรงเข้าไปด้วยอีก ก็คงไม่ต้องสงสัยหรือมาตั้งคำถามกันอีกนะครับว่า ไม่ได้สูบบุหรี่ทำไมถึงเป็นมะเร็งปอดได้

ก่อนจากขอย้ำอีกครั้งว่ามะเร็งปอดในคนที่ไม่สูบบุหรี่ เมื่อผู้ป่วยแสดงอาการและมาพบแพทย์มักเป็นในระยะที่โรคลุกลามไปมากแล้ว เพราะฉะนั้น หมั่นตรวจร่างกายและเอ็กซเรย์ปอดเป็นประจำ ถ้ามีอาการผิดปกติของระบบทางเดินหายใจและไม่ดีขึ้น มากกว่าหนึ่งหรือสองสัปดาห์ ก็รีบไปพบแพทย์นะครับ...ขอบอก



ที่มา : หนังสือพิมพ์คม ชัด ลึก คอลัมน์บันเทิง/สุขภาพ หน้า 17

วันที่ 26 ต.ค.2555

เมื่อกลุ่มประเทศจี-20 ขอให้บิล เกตต์ เสนอทางเลือกเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพในประเทศยากจน

"ในบรรดาข้อเสนอทางเลือกที่จะเพิ่มรายได้ให้แก่รัฐบาล เพื่อการพัฒนาที่ผมได้วิเคราะห์ภาษียาสืบเป็นที่น่าสนใจเป็นพิเศษ เพราะมันทำให้ผู้สูบบุหรี่อยากเลิกสูบบุหรี่ ทำให้เด็ก ๆ ไม่อยากเริ่มสูบบุหรี่ และทำให้รัฐบาลมีรายได้เพิ่มขึ้น มันเป็นวินวิน สำหรับการสาธารณสุขของโลก"

บิล เกตต์ เสนอต่อ จี-20 ซัมมิต ฝรั่งเศส 2011

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข

เรื่องหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขการแสดงรูปภาพ ข้อความคำเตือนเกี่ยวกับพิษภัยและช่องทางติดต่อเพื่อการเลิกยาสูบ ในฉลากของยาเส้นหรือยาเส้นปรุง ตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2535 (ฉบับที่ 17) พ.ศ.2555

อาศัยอำนาจตามความในวรรค 2 ของมาตรา 12 แห่งพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2535 อันเป็นกฎหมายที่มีบทบัญญัติบางประการเกี่ยวกับการจำกัดสิทธิและเสรีภาพของบุคคลซึ่งมาตรา 29 ประกอบกับมาตรา 43 และมาตรา 45 ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย บัญญัติให้กระทำได้โดยอาศัยอำนาจตามบทบัญญัติแห่งกฎหมาย รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขจึงออกประกาศไว้ ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ให้ยกเลิกประกาศกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2550 เรื่อง หลักเกณฑ์ วิธีการและเงื่อนไขการแสดงฉลากรูปภาพและข้อความคำเตือนถึงพิษภัยของยาเส้น ตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2535 ลงวันที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ.2550

ข้อ 2 ยาเส้นหรือยาเส้นปรุงที่ผลิตหรือนำเข้ามาในราชอาณาจักร ต้องจัดให้มีการแสดงฉลากรูปภาพ ข้อความคำเตือนถึงพิษภัยของยาเส้นปรุงและช่องทางติดต่อเพื่อการเลิกยาสูบ เป็นรูปภาพ 4 สี ดังต่อไปนี้

แบบที่ 1 รูปภาพประกอบข้อความคำเตือน สูบยาเส้นเป็นมะเร็งปอดตาย

แบบที่ 2 รูปภาพประกอบข้อความคำเตือน สูบยาเส้นเป็นมะเร็งกล่องเสียง

แบบที่ 3 รูปภาพประกอบข้อความคำเตือน สูบยาเส้นเป็นมะเร็งช่องปาก

แบบที่ 4 รูปภาพประกอบข้อความคำเตือน ควันยาเส้นทำให้เป็นมะเร็ง 10 ชนิด

การแสดงฉลากรูปภาพ ข้อความคำเตือนถึงพิษภัยของยาเส้นหรือยาเส้นปรุงและช่องทางติดต่อ เพื่อการเลิกยาสูบตามที่กำหนดไว้ในวรรคหนึ่ง ให้จัดพิมพ์ 4 แบบในอัตรา 1 แบบต่อ 500 ซองหรือภาชนะบรรจุยาเส้นหรือยาเส้นปรุง

ในการพิมพ์ฉลากรูปภาพ ข้อความคำเตือนถึงพิษภัยของยาเส้นหรือยาเส้นปรุง

และช่องทางติดต่อเพื่อการเลิกยาสูบ ผู้ผลิตหรือผู้นำเข้ายาเส้นหรือยาเส้นปรุงต้องพิมพ์จากต้นแบบที่ขอรับจากกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขเท่านั้น ทั้งนี้ ตำแหน่งของตัวอักษร รูปภาพ ข้อความคำเตือน รวมทั้งความคมชัดต้องเป็นไปตามที่ปรากฏในต้นแบบฉลากท้ายประกาศฉบับนี้

ข้อ 3 ผู้ผลิตหรือผู้นำเข้ายาเส้นหรือยาเส้นปรุงต้องพิมพ์ฉลากรูปภาพ ข้อความคำเตือนถึงพิษภัยของยาเส้นหรือยาเส้นปรุงและช่องทางติดต่อเพื่อการเลิกยาสูบตามข้อ 2 ที่ภาชนะบรรจุยาเส้นหรือยาเส้นปรุงดังนี้

1) กรณีภาชนะบรรจุยาเส้นหรือยาเส้นปรุงมีลักษณะเป็นซองหรือห่อ การแสดงฉลากรูปภาพข้อความคำเตือนถึงพิษภัยของยาเส้นหรือยาเส้นปรุงและช่องทางติดต่อเพื่อการเลิกยาสูบ ต้องมีขนาดพื้นที่ไม่น้อยกว่าร้อยละ 55 ของด้านที่มีพื้นที่มากที่สุดอย่างน้อยสองด้าน

2) กรณีภาชนะบรรจุยาเส้นหรือยาเส้นปรุงมีรูปร่างอย่างอื่น นอกเหนือจาก 1. การแสดงฉลากรูปภาพ ข้อความคำเตือนถึงพิษภัยของยาเส้นหรือยาเส้นปรุงและช่องทาง

การสูบบุหรี่อย่างฉลาด...ทำลายสุขภาพ

ปัจจุบันมีการณรงค์และต่อต้านการสูบบุหรี่กันอย่างกว้างขวาง ทั้งการสื่อสารให้เห็นอันตรายของการสูบบุหรี่ การขึ้นภาษี การจำกัดการโฆษณา ฯลฯ การรณรงค์อย่างเข้มข้นเป็นรูปธรรมเกิดขึ้น หลังจากมีมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ นำไปสู่การเคลื่อนไหวของภาครัฐและกฎหมายออกมาปกป้องสิทธิของผู้ไม่สูบบุหรี่และมีการลงโทษผู้ฝ่าฝืน อย่างไรก็ตาม จำนวนผู้สูบบุหรี่ก็ยังมีส่วนสูงอยู่ มีคนไทยหลายล้านคนที่สูบบุหรี่และไม่สามารถเลิกได้ ดังนั้นผู้เขียนมีอีกวิธีหนึ่งนำเสนอ อย่างน้อยก็อาจเป็นทางเลือกหนึ่งที่ช่วยผ่อนหนักเป็นเบาได้ เรียกว่า **‘การสูบบุหรี่อย่างฉลาด’** หรือ Clever Smoking ซึ่งน่าจะช่วยลดอัตราการป่วยและเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ลงได้บ้าง

ก่อนอื่นทำความเข้าใจเรื่องทางเดินหายใจของคนเรา แบ่งเป็นทางเดินหายใจส่วนบนซึ่งประกอบด้วย จมูก โพรงอากาศข้างจมูก และคอหอย ทางเดินหายใจส่วนล่าง ประกอบด้วย กล่องเสียง หลอดลมใหญ่ในคอ หลอดลมที่มีขนาดลดหลั่นกันมา และถุงลม เมื่อหายใจเข้าตามปกติซึ่งจะมีอากาศเข้าไปประมาณครึ่งละครึ่งลิตรในผู้ใหญ่ประมาณร้อยละ

70 จะเข้าไปสู่ถุงลมเพื่อแลกเปลี่ยนก๊าซ อีกร้อยละ 30 จะอยู่ในหลอดลมควันหรือและฝุ่นละอองต่างๆ ที่หายใจเข้าไปจะอยู่เฉพาะในหลอดลม ซึ่งจะมีการขับสิ่งที่คั่งค้างออกมาโดยมีเมือกดักจับไว้ และมีขนเล็กๆ พัดออกมาจนถึงคอหอยแล้วกลืนลงไปโดยไม่รู้ตัว แต่ถ้ามีมากก็จะไอออกมาเป็นเสมหะ

ควันหรือและฝุ่นละอองบางอย่างจะตกค้างอยู่ในหลอดลมฝอย ก่อให้เกิดการอักเสบอ่อนๆ เรื้อรัง ซึ่งเป็นการตอบสนองของร่างกายเพื่อใช้เม็ดเลือดขาวและเซลล์เก็บขยะมาจัดตั้งสกปรกที่ตกค้างอยู่นั้น ต่อมมูกก็จะโตขึ้น หลังมูกออกมามากขึ้น การอักเสบเรื้อรังและการมีมูกมากจะทำให้ลมหายใจผ่านเข้าออกไม่สะดวก เรียกว่าภาวะอุดกั้น



ติดต่อการเลิกยาสูบ ต้องมีขนาดพื้นที่ไม่น้อยกว่าร้อยละ 30 ของพื้นที่ทั้งหมดของ ภาชนะบรรจุยาเส้นหรือยาเส้นปรุง

ขนาดของฉลากรูปภาพ ข้อความคำเตือนถึงพิษภัยของยาเส้นหรือยาเส้นปรุงและ ช่องทางติดต่อ เพื่อการเลิกยาสูบ สามารถย่อหรือขยายได้ตามความเหมาะสม แต่ต้องไม่ ทำให้สัดส่วนความกว้างและความยาว รวมทั้งความคมชัดของฉลากรูปภาพ ข้อความคำ เตือนถึงพิษภัยของยาเส้นหรือยาเส้นปรุงและช่องทางติดต่อเพื่อการเลิกยาสูบเปลี่ยนแปลงไป หากไม่สามารถย่อหรือขยายเพื่อดึงสัดส่วนความกว้าง และความยาวได้ ให้แสดงฉลาก รูปภาพคำเตือนถึงพิษภัยของยาเส้นหรือยาเส้นปรุงและช่องทางติดต่อเพื่อการเลิกยาสูบ 2 รูปภาพต่อด้านได้

การแสดงฉลากรูปภาพ ข้อความคำเตือนถึงพิษภัยของยาเส้นหรือยาเส้นปรุงและ ช่องทางติดต่อเพื่อการเลิกยาสูบ ให้แสดงในตำแหน่งบนสุดของภาชนะบรรจุยาเส้นหรือ ยาเส้นปรุง

ข้อ 4 ประกาศฉบับนี้ให้ใช้บังคับกับยาเส้นหรือยาเส้นปรุงที่ผลิตหรือนำเข้ามา ในราชอาณาจักรดังต่อไปนี้

1) ยาเส้นหรือยาเส้นปรุงที่ผลิตหรือนำเข้ามาเพื่อการจำหน่ายนอกราชอาณาจักร หรือเพื่อเป็นตัวอย่างในการทดสอบ วิเคราะห์ หรือวิจัย โดยมีหลักฐานในการผลิตหรือนำ

ทางเดินหายใจเรื้อรัง ทำให้การแลกเปลี่ยนก๊าซมีปัญหาจนท้ายที่สุดจะเกิดภาวะการหายใจ ล้มเหลว คนที่สูบบุหรี่เป็นเกือบทั้งหมดจะสูบบุหรี่จนหายใจออกสุดแล้วและเริ่มหายใจเข้า ควันบุหรี่ยิ่งป็นอากาศเข้าไปเต็มจำนวนครั้งลิตร เข้าไปอยู่ในหลอดลมทั้งใหญ่และเล็ก อย่างทั่วถึง คนที่สูดลึกยิ่งมีโอกาสเกิดอันตรายจากบุหรี่ได้มาก หนักไปกว่านั้นคือ การสูด ลึก ๆ แล้วพยายามกลืนไว้แล้วค่อยระบายออกมาช้า ๆ ควันบุหรี่ยิ่งมีเวลาจับผนังหลอดลม นานขึ้น

การสูบบุหรี่อย่างฉลาดคือ การหายใจเข้าตามปกติจนเกือบสุดแล้วจึงค่อยสูบบุหรี่ วิธีนี้จะทำให้อากาศเข้าไปบรรจุอยู่ในถุงลมและหลอดลมฝอยจนเต็มเหลือที่ไว้ในหลอดใหญ่ เมื่อสูดควันบุหรี่ยิ่งเข้าไปก็จะอยู่ในบริเวณหลอดลมใหญ่นั้นไม่กระจายไปทั่วปอด ขณะ เดียวกันก็พร้อมจะหายใจออกมาตามปกติทันที จึงทำให้มีเวลาสั้นลงมากที่ควันบุหรี่ยิ่งจะ อยู่ ในหลอดลม นอกจากเทคนิคดังกล่าวแล้ว การสูบบุหรี่อย่างฉลาดยังประกอบด้วยข้อควร ปฏิบัติดังนี้

1. อย่าสูบบุหรี่ในที่อับอากาศ เช่น ห้องนอน ห้องน้ำ หรือแม้แต่ห้องที่มีอากาศ ถ่ายเทก็ตาม ควรสูบบุหรี่ในที่โล่งแจ้งเท่านั้น

2. อย่าสูบบุหรี่ เพราะรู้สึกว่าง เหงาปาก หรือเคยชิน ให้สูบเมื่อมีความรู้สึกอยาก จริง ๆ โดยถ้อยปากเล็กน้อยให้พยายามยืดเวลาออกไปจนอยากมาก ๆ ถึงค่อยสูบ

เข้ามาเพื่อการดังกล่าวอย่างชัดเจน

2) ยาเส้นหรือยาเส้นปรุงที่ผู้เดิน ทางนำติดตัวเข้ามาตามจำนวนที่ได้รับการ ผ่านพินให้นำติดตัวเข้ามาโดยไม่ต้องขออนุญาต จากเจ้าพนักงานตามประกาศกรมสรรพสามิต ทั้งนี้ เฉพาะเพื่อการบริโภคของผู้นั้น

5. ยาเส้นหรือยาเส้นปรุงที่ได้มีการ ปฏิบัติตามประกาศฉบับนี้ ทั้งนี้ ต้องไม่เกิน หนึ่งร้อยแปดสิบวันนับแต่วันที่ประกาศฉบับ นี้มีผลใช้บังคับ

6. กรณีมีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติ หรือดำเนินการตามประกาศฉบับนี้ ให้ อธิการบดีกรมควบคุมโรคเป็นผู้วินิจฉัยชี้ขาด

7. ประกาศฉบับนี้ให้ใช้บังคับเมื่อ พ้นกำหนดสามร้อยหกสิบวัน นับแต่วัน ประกาศในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 2 กรกฎาคม พ.ศ.2555

วิทยา บุรณศิริ

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข



3. อย่าสูบเพราะเสียดายโดยเฉพาะ สูบจนเกือบหมดมวน หรือสูบมวนต่อมวน

สิ่งที่ดีที่สุดคือ พยายามหาทางเลิก สูบบุหรี่ โดยนึกถึงพิษภัยของบุหรี่ต่อตนเอง และครอบครัว

"การสูดลึก ๆ แล้วพยายามกลืนไว้ แล้วค่อยระบายออกมาช้า ๆ ควันบุหรี่ยิ่งมี เวลาจับผนังหลอดลมนานขึ้น"



ที่มา : หนังสือ คลินิก ฉบับประจำเดือนตุลาคม 2555
คอลัมน์ คุยกับหมอ 3 บาท นพ.พินิจ ลิ้มสุคนธ์

นิวซีแลนด์ปลอดบุหรี่ ค.ศ.2025

ขณะนี้ในนิวซีแลนด์มีการวิพากษ์วิจารณ์อย่างกว้างขวางถึงข้อเสนอของนักวิชาการ ที่เรียกว่าเป็น **'End game'** สำหรับการสูบบุหรี่ในนิวซีแลนด์ภายในอีกสิบกว่าปีข้างหน้า

เช่นเดียวกับประเทศอื่นๆ การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่ป้องกันได้ อันดับหนึ่งของนิวซีแลนด์แนวทางที่จะนำนิวซีแลนด์ไปถึงจุดหมายปลายทาง **'End game'** ประกอบด้วย 4 แผนงานคือ

1. การจำกัดซัพพลาย หรือการจำกัดจำนวนสินค้ายาสูบที่จะเข้าถึงประเทศนิวซีแลนด์นิวซีแลนด์ไม่มีการผลิตบุหรี่ภายในประเทศสามารถที่จะลดจำนวนบุหรี่ที่นำเข้าที่ละน้อยจนถึงเป้าหมายที่ศูนย์
2. การทำให้โอกาสที่จะเห็นสินค้าบุหรี่น้อยลง จากการห้ามโฆษณาอย่างเบ็ดเสร็จ การห้ามตั้งของบูโหรี่ที่จุดขาย
3. การทำให้การหาซื้อบุหรี่ยากขึ้นและราคาแพงขึ้น ด้วยการลดจำนวนร้านค้าปลีกที่จะขายบุหรี่ และขึ้นภาษีบุหรี่ทุกปี
4. ช่วยให้ผู้สูบบุหรี่เลิกสูบบุหรี่อย่างเต็มที่ ด้วยเงินที่เก็บได้เพิ่มขึ้นจากการขึ้นภาษี

มีความเป็นไปได้ที่นิวซีแลนด์จะทำได้สำเร็จตามแผนที่นักวิชาการเสนอ เพราะนิวซีแลนด์เป็นเกาะ การควบคุมบุหรี่หนีภาษีเขาทำได้คืออยู่แล้ว คนนิวซีแลนด์มีการศึกษาสูงผู้สูบบุหรี่ก็อยากที่จะเลิกสูบบุหรี่

เพียงแต่ยังเลิกไม่ได้

การสำรวจความคิดเห็นของชาวนิวซีแลนด์ ส่วนใหญ่ก็เห็นด้วยกับการทำให้ **ไม่มีการสูบบุหรี่ในคนของเขาในอนาคต** แต่ระหว่างที่ถกเถียงกันถึงแผน **'End game'** นี้

ทางกระทรวงสาธารณสุขนิวซีแลนด์ก็เตรียมผลักดันร่างกฎหมาย **'ซองบุหรี่เรียบ'** หรือ **'ซองบุหรี่ไร้สี'** เหมือนกับกฎหมายของออสเตรเลีย ที่จะมียกเลิกใช้เดือนธันวาคมนี้แล้ว

มันเป็นตรรกง่ายๆ ที่ว่า **'เมื่อเพื่อนบ้านเราทำได้ เราก็ต้องทำได้'**



กฎหมายประเทศแรกของโลกที่ปลอดบุหรี่

ตั้งแต่ พ.ศ.2548 รัฐบาลนิวซีแลนด์ ห้ามนำเข้า ห้ามจำหน่ายบุหรี่ และห้ามปลูกยาสูบ กลายเป็นประเทศแรกในโลกที่จะ **'ปลอดบุหรี่'** การสูบบุหรี่ในวัฒนธรรมนิวซีแลนด์ ถือว่าเป็น **'พฤติกรรม'** ที่ไม่ดี และ **ชาวนิวซีแลนด์ไม่ควรจะทำในฐานะที่เป็นชาวพุทธ**

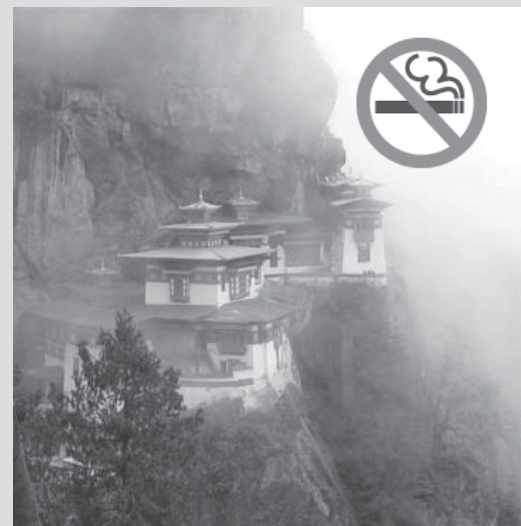
แต่การสูบบุหรี่ก็ใช่ว่าจะหมดไปจากประเทศนิวซีแลนด์

กฎหมายยังอนุญาตให้ชาวนิวซีแลนด์ที่เดินทางกลับจากต่างประเทศ นำบุหรี่ติดตัวเข้ามาเพื่อสูบเองได้ไม่เกินเดือนละ 10 ซอง โดยรัฐบาลจะเก็บภาษีสูงมาก

ใครที่สูบบุหรี่โดยไม่สามารถแสดงหลักฐานว่าเป็นเจ้าของบุหรี่โดยการเสียภาษีให้แก่ศุลกากรในการนำเข้าบุหรี่ มีโทษจำคุกสามปี ใครที่ขายบุหรี่หนีภาษี ถูกจับได้จะมีโทษจำคุกห้าปี

มีรายงานว่าอัตราการสูบบุหรี่ของชาวนิวซีแลนด์อยู่ที่ประมาณร้อยละ 12 ซึ่งเป็นอัตราที่ต่ำที่สุดในโลก

เทียบกับอเมริกาที่อัตราการสูบบุหรี่เท่ากับ 23% ชายไทยอัตราการสูบบุหรี่ยังสูงถึง 40 กว่าเปอร์เซ็นต์ และชายจีนที่ยังสูบบุหรี่ถึง 60 เปอร์เซ็นต์



ในช่วง 4-5 วันที่ผู้เขียนไปประชุมที่ภูฏานเมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา พบเห็นคนสูบบุหรี่เพียงคนเดียว

อีกก็สิบปีประเทศอื่นๆ จึงจะตามทันประเทศภูฏานในเรื่องห้ามสูบบุหรี่



มะเร็งปอด มะเร็งปอด มะเร็งปอด

ในช่วงเวลาไล่เลี่ยกันไม่กี่สัปดาห์ หนังสือพิมพ์ลงข่าวคุณปราโมทธีระวิวัฒน์ อดีตนักแบดมินตันทีมชาติไทยเสียชีวิตจากมะเร็งปอด

คุณมีศักดิ์ นาครัตน์ เสียชีวิตจากมะเร็งปอด

ลูกชายถามผมว่ามีญาติเพื่อนเป็นมะเร็งปอดอยากจะไปรักษาที่อเมริกาจะไปที่ไหนดี

เพื่อนอีกคนหนึ่งบอกว่า ต้องเลิกสูบบุหรี่เด็ดขาดแล้วครั้งนี้ เพราะเพิ่งไปเผาศพเพื่อนอีกคนที่เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่

ใช่แล้วครับ มะเร็งปอดเป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดของชายไทยทุกภาค ทั้งภาคกลาง เหนือ ใต้ ยกเว้นภาคอีสานที่มะเร็งตับมาอันดับหนึ่ง

ในปี พ.ศ.2552 มีคนไทยเสียชีวิตจากโรคมะเร็งจากการสูบบุหรี่ 18,041 คน ในจำนวนนี้เป็นมะเร็งปอด 11,210 คน

ในระดับโลก มะเร็งปอดเป็นมะเร็งที่ทำให้คนเสียชีวิตมากที่สุด 1.37 ล้านคนในปี พ.ศ.2551 ในจำนวนนี้ ร้อยละ 71 หรือ 972,700 คน

สาเหตุมาจากการสูบบุหรี่

การติดตามการศึกษาการเกิดโรคในแพทย์อังกฤษที่สูบบุหรี่ พบว่า ในคนที่สูบบุหรี่ถึงอายุ 75 ปี ร้อยละ 16 จะเสียชีวิตจากมะเร็งปอด

ด้วยตัวเลขชายไทยที่สูบบุหรี่ 10 - 11 ล้านคนตลอดยี่สิบปีที่ผ่านมา

ด้วยสถิติที่พบว่า คนไทยที่ติดบุหรี่ 10 คน สุดท้ายมี 3 คนเท่านั้น ที่จะเลิกสูบได้ก่อนเสียชีวิต

เราจะได้ยินข่าวคนไทยเสียชีวิตจากมะเร็งปอดมากขึ้นและถี่ขึ้นไปอีกนาน

จริงอยู่ แม้ในข่าวไม่ได้ระบุประวัติการสูบบุหรี่ของคนที่ยตายจากมะเร็งปอด

แต่อย่างน้อย 7 ใน 10 รายที่เสียชีวิตจากมะเร็งปอดมีการสูบบุหรี่เป็นสาเหตุตามสถิติขององค์การอนามัยโลก

การเสียชีวิตจากโรคมะเร็งทั่วโลกในปี พ.ศ.2551 = 7,600,000 คน โดย 6 อันดับแรกคือ

● มะเร็งปอด	1,370,000 คน
● มะเร็งกระเพาะอาหาร	736,000 คน
● มะเร็งตับ	695,000 คน
● มะเร็งลำไส้	608,000 คน
● มะเร็งเต้านม	453,000 คน
● มะเร็งปากมดลูก	275,000 คน

แหล่งข้อมูล : องค์การอนามัยโลก

ศ.นพ.ประทีป วาทีสาธกกิจ

24 ตุลาคม 2555



สูบบุหรี่ขณะขับรถ สร้างมลพิษเกินพิกัด

ดอกเตอร์เชียน เซ็มเปิล จากมหาวิทยาลัยอะเบอร์ดีน ระบุว่า เด็กมีโอกาสได้รับผลเสียจากการรับสารพิษทางอากาศได้มากกว่า เนื่องจากระบบการหายใจของเด็กที่มีความอ่อนไหวเพราะอัตราการหายใจที่เร็วกว่าผู้ใหญ่ และระบบการเผาผลาญที่ยังพัฒนาไม่เต็มที่

ทั้งนี้ ทีมวิจัยทำการทดลองติดเครื่องมือเพื่อวัดคุณภาพอากาศบริเวณเบาะหลังของรถที่มีผู้สูบบุหรี่ ซึ่งจะเดินทางในระยะเวลาานานราว 10 นาทีถึง 1 ชั่วโมง การเดินทางทั้งหมด 49 ครั้งจากทั้งหมด 85 ครั้ง ผู้ขับที่สูบบุหรี่มากถึง 4 มวน ในจำนวน 49 ครั้งนี้ มีฝุ่นละอองที่เป็นพิษในอากาศถึง 85 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร สูงกว่ามาตรฐานอากาศภายในอาคารขององค์การอนามัยโลกอยู่ถึง 3 เท่า และแม้ว่าผู้ขับที่สูบบุหรี่จะเปิดหน้าต่างสูบบุหรี่ไปด้วย ค่าความเป็นพิษยังคงสูงเกินมาตรฐานในบางช่วงของการเดินทาง ผลการทดสอบแตกต่างกันอย่างมากกับค่าเฉลี่ยในการเดินทางที่ไม่มีการสูบบุหรี่ที่ 7.4 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร

ทั้งนี้ ทีมวิจัยดังกล่าวเน้นไปที่การสูบบุหรี่ในที่ซึ่งอากาศไม่ถ่ายเทจะส่งผลร้ายต่อผู้ที่สูดดมควันบุหรี่ในบริเวณใกล้เคียงและเสนอว่าควรที่จะมีกฎหมายห้ามการสูบบุหรี่ในรถซึ่งมีเด็กโดยสารไปด้วย ซึ่งศาสตราจารย์จอห์น บริดตัน ผู้อำนวยการกลุ่มที่ปรึกษาด้านการเลิกสูบบุหรี่แห่งราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งสกอตแลนด์ ระบุว่ากฎหมายห้ามนั้นมีความจำเป็น เนื่องจากเด็กซึ่งสูดดมควันบุหรี่ราว 20,000 คนต่อปี ต้องติดเชื้อทางระบบทางเดินหายใจ 200 ราย เป็นโรคหอบหืดสมองอักเสบจากการติดเชื้อ แบคทีเรีย ในขณะที่ทารก 40 ราย ต้องเสียชีวิตจากการสูดดมควันบุหรี่



ที่มา : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ คอลัมน์วิทยากร-ไอที-ภูมิภาค

หน้า 9 วันที่ 22 ตุลาคม 2555

ลมหายใจหอมได้ใน..."วันพ่อ"

๑

ช่างเป่ เพื่อนคนงานคู่กันหายไ้ไหนแล้ว ทำไมจะไม่หายละครับ ทำไมหรือ เขาทำตัวเขาเองช่างเป่ว่า วยุ่นยังไม่รู้จักชีวิต ทั้งกินเหล้าสูบบุหรี่ แล้วเป็นโง่ละ กินธรรมดาพอว่า กินแล้วทะเลาะกัน รุ่งขึ้นทำงานไมไ่ไหนอีก ขึ้นให้อยู่ ก็ไม่รู้แค่มบคนงานจะเป็นโง่บ้าง เลิกงานดกเย็นตั้งวงทุกวัน เสียงดัง พอรุ่งเช้าก็ลุกขึ้นทำงานไมไ่ไหน คนงานขาดทุกวัน ขึ้นให้อยู่ต่อเจ้ง หัวหน้าเลยให้ไปอยู่ที่อื่น แล้วทำไมถึงขยันกินขยันสูบกันนะ ผมก็ไมไ่เข้าใจเหมือนกัน แล้วช่างเป่ไมไ่กินไมไ่สูบบุหรี่ หัวเราะไ่รู้ว่าไ่เป็นมาก่อนทั้งหม่นนั้นแหละ แต่เลิกแล้ว เลิกมาตั้งแต่ลูกสาวอยู่ป.สี่ จนวันนี้อายุสี่สิบห้า มาทำงานก่อสร้างอยู่ด้วยกันกับผมไ่ละ ผมรอดมาได้เพราะลูกสาวคนนี้ครับ ช่างเป่ว่า

๒

พ่อชา หนูมีเรื่องมารบกวนพ่อ พ่อช่วยหนูด้วย มีเรื่องอะไรหรือว่ามาเลย ทำได้พ่อทำให้ลูกอยู่แล้ว ไมไ่มีปัญหา ครูให้นักเรียนพาพ่อไปโรงเรียนในงานวันพ่อให้ลูกๆได้กราบพ่อที่ห้องเรียนครูเลือกเอาพ่อของนักเรียนไ่กัคน แล้วครูเลือกให้หนูชวนพ่อไปด้วยคนหนึ่ง จะดีหรือลูก ทำไมหรือ พ่อชาเป่อย่างนี้ ขึ้นเวทีขากะเผลกๆๆ ไปล้มกลิ้งขึ้นมา อายุเขาลูก

พ่อเป็นพ่อของหนู ไม่ว่าพ่อจะเป็นอย่างไร หนูไมไ่อายหรือก หนูภูมิใจในตัวพ่อ

ภูมิใจอะไรพ่อ พ่อเป็นคนดีตั้งใจทำมาหากินเลี้ยงแม่เลี้ยงหนูให้โตมาจนถึงวันนี้ไ่ละพ่อ

ขอบใจนะลูกไปบอกครูเถอะพ่อขอโทษ พ่อกลัวลูกเสียหน้าทำให้ลูกอายเป่เล่าๆ

ไมไ่ไ่ละพ่อ พ่อครูบอกหนูตั้งใจจะให้พ่อไป ให้หนูกราบพ่อเหมือนลูกคนอื่นเขา ไมไ่ไปไมไ่ไ่ละพ่อ

ขอนอนคิดคืนหนึ่ง พรุ่งนี้ให้คำตอบ ก็ได้ๆๆ แต่พรุ่งนี้ต้องตอบว่าตกลงนะพ่อ

เออๆ ก็ได้ๆ ตกลงนะพ่อ พูตที่เล่นที่จริงรับปากบอกลูกไป ตั้งใจว่าถึงวันจริงจะรับไปทำงานแต่มืด ใจกลัวลูกจะอายไมไ่กล้าที่จะไปเข้าสังคม เรามันกรรมกรก่อสร้างรับจ้างรายวัน

๓

ไอ้โฮพ่อตื่นแต่เช้า แต่งตัวชะล่อเลย เสื้อสะอาด หอมไมไ่เห็นเหมือนช่างก่อสร้างเลย อ้าว เสื้อตัวนี้ไมไ่เคยเห็นใส่มาก่อนนี่นา มันมีความหมายได้มาตอนรักกับแม่ใหม่ๆ ไปเที่ยวงานไหนกันมาแม่เขาซื้อให้ยี่สิบกว่าปีแล้วยังเก็บรักษาไว้ในตู้อย่างดี นี่เป็นของรักของหวง เป็นของขวัญชิ้นแรกที่แม่เขาให้แม่สุดส่าห์เก็บเงินและตั้งใจซื้อให้นะ เป็นผ้าฝ้าย ลายผ้าขาวม้าสวย ชอบ

ใหม่ ชอบจะสวยดี ไปกันเหอะไป เดี่ยวสายทำให้คนอื่นเขาต้องรอเราจะไมไ่ดีไอ้โฮ พ่อหนู ไ่ไหนว่าไมไ่อยากไป ไมไ่ตื่นตื่นใจละ อ้าวเพื่อลูกเป็นหน้าที่เดี๋ยวเสียชื่อลูกหมด หัวเราะ

ครูสมชัยผู้เป็นพิธีกรงานวันพ่อของโรงเรียน ประกาศเชิญผ่านไมไ่โครโฟน ลำดับต่อไปนี้ไ่เป็นคุณพ่อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่๔ ขึ้นบนเวทีทั้งหมดมีไ่กัท่าน

ดังมีรายนามต่อไปนี้ ท่านที่หนึ่งสอง สาม สี่ ห้าเร่ยมาจนถึงท่านที่ไ่กั ขอเรียนเชิญช่างวารินทร์ อุดมการณ์ คุณพ่อของน้องจินต์สมัย อุดมการณ์ หัวหน้าชั้นประถมศึกษาปีที่สี่ ขึ้นบนเวที

เสียงปรบมือทั้งห้องประชุม วารินทร์ตั้งใจเดินอย่างระมัดระวังไมไ่ให้พลาด ขึ้นนั่งบนเวทีเรียบร้อย หัวใจเต้นตุ้มๆ ต่อมๆ เกิดมาก็ไ่เพิ่งเคยขึ้นเวทีโรงเรียนคราวนี้

เอาก็เอาเพื่อลูก สุตลมหายใจลึกๆ บนเวที ยิ้มเข้าไว้ ทักทายกับพ่อของเพื่อนที่นั่งข้างๆ พ่อน้องเอ็งสบายดีนะครับ สบายดีช่างวารินทร์ละ ก็ดีครับ ค่อยใจขึ้นขึ้นหน่อยมีคนรู้จัก

ต่อไปนี้ขอเชิญนักเรียนที่เป็นลูกขึ้นเวทีพร้อมพวงมาลัยดอกรักที่ลูกร้อยเองขึ้นไปกราบพ่อ



ถึงตรงหน้าแล้วรอพร้อมกัน พร้อมแล้ว กราบไปแทบเท้าคุณพ่อ ท่านผู้ไ่แหละครับที่รักเรา เลี้ยงดูเรามาจนถึงวันนี้ ไมไ่มีพ่อ จะมีเราวันนี้ไ่ได้อย่างไร กราบแล้วพุดคุยกันตามประสาพ่อลูกนะครับ

๔

หนูกราบแทบเท้าพ่อ ขอขอบคุณพ่อที่เลี้ยงดูลูกมาจนถึงวันนี้ พ่อรับพวงมาลัยประคองสองมือลูกอวยพรให้ เป็นคนดีเจริญๆนะลูกพ่อ แล้วก็ไ่ พ่อชา วันนี้เป็นงานวันพ่อ หนูขออาราธนาคุณพระปกปักรักษาพ่อให้สุขภาพแข็งแรง เป็นร่มโพธิ์ร่มไทร ไปนานๆนะ

ขอบใจมากลูก ตอบไปน้ำตาก็คลอเบ้าไป



(อ่านต่อฉบับหน้า)



 เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศลลำดับที่ 383 ตามประกาศกระทรวงการคลัง เงินบริจาคสามารถนำไปหักลดหย่อนภาษีเงินได้ประจำปี ตามที่กฎหมายกำหนดไว้ วารสาร SMART ยอดพิมพ์ 12,000 ฉบับต่อเดือน ไม่สงวนสิทธิ์ สามารถนำไปเผยแพร่ต่อได้”

บรรณาธิการ ศ.เกียรติคุณ นพ.ประทีป วาทีสาอภิกข กอธบรรณาธิการ นพ.ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์/นิเวศน์ กันไทยราษฎร์/อ้วน อรรถ/ประพันธ์ อมรรตวงศ/เบ้งค์ จามอรุณโชติ/แสงเดือน สุวรรณรัตน์/สถาพร จิรัตนานนท์/ชูรณี พิชญกุลมงคล/อวิชัย ก้อนบุญ/สมปอง ดวงใส/ผศ.ดร.ปิยะรัตน์ นิมพิทักษ์พงศ์/ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้ (ศจว.) /สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กระทรวงสาธารณสุข/เครือข่ายครูนักกรณรงค์ฯ

ประสานงานกองบรรณาธิการ / ศิลปกรรม สุชนันต์ เสลานนท์ **มูลนิธิธรรมดเพื่อการพัฒนา** : ดร.ไพโรจน์ เปรมปรีดิ์ **รองประธาน** : คุณพงษ์ศักดิ์ พัมมิเวียร **กรรมการและเลขาธิการ** : ศ.เกียรติคุณ นพ.ประทีป วาทีสาอภิกข **กรรมการและเลขาธิการ** : คุณวิงนา แสงเสนา **กรรมการ** : ผศ.อำนาจ เอ็นสหาย/คุณทวสิน สติยรัตน์ชีวัน/คุณสันติ วิริยะรังสฤษฎ์/อาจารย์อารีย์ ปาลเดชพงศ์ คุณสวณ ลีวโนนธ์/ดร.นิรันดร์ จิวสันติการ/คุณเจต ประภามนตรีพงศ์/คุณอรสา คุณวัฒน์/คุณบงอร ฤทธิภักดี/อาจารย์สนธิ ไชยวงศ์คต/คุณสมพร ไข้อย่าง **ที่ปรึกษา** คุณอดิกัน กัญญามาลย์/คุณดำรง พุฒตาล/คุณกรรณิกา ธรรมเกษร/คุณรมิดา รัสเซลล์

สำนักงาน เลขที่ 36/2 ซ.ประดิพัทธ์ 10 ถ.ประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 <http://www.ashthailand.or.th> Facebook: ashthailand.com

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ร่วมกับ บริษัทรักลูก กรุ๊ป จัดกิจกรรม School Tour
ตอน หนูทันควัน ณ โรงเรียนวัดสิตาราม เมื่อวันที่ 13 พฤศจิกายน 2555



สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)