



สำหรับสถานศึกษา





สำหรับสถานศึกษา



ข้อมูลบุหรี่และสุขภาพ สำหรับสถานศึกษา

ศ.นพ.ประทีป วาศีสาธกกิจ

ISBN 978-611-7230-00-4

ปรับปรุงครั้งที่ 2 ตุลาคม 2555 จำนวน 2,000 เล่ม

บรรณาธิการ :

ศ.นพ.ประทีป วาศีสาธกกิจ

ศิลปินกรรม :

คุณแก้ว วิฑูรย์เชียร

คุณเพ็ญประภา ชีระกุล

พิสูจน์อักษร :

คุณกนกวรรณ ชมเชย

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2278-1828 โทรสาร 0-2278-1830

<http://www.ashthailand.or.th> หรือ <http://www.smokefreeschool.net>

Email : info@smokefreeschool.net

พิมพ์ที่ : บริษัท มณปรียา กราฟฟิค จำกัด

สารบัญ

บุหรีกับสุขภาพ	5
บุหรีกับบุคลิกภาพ	7
สารพิษที่สำคัญในควันบุหรี	9
ควันบุหรี : สูดยอดสารก่อมะเร็ง	11
ควันบุหรี : ปอด	13
ควันบุหรี : หัวใจ หลอดเลือด เส้นเลือดสมอง	14
ควันบุหรี : ถุงลมปอด	15
ควันบุหรี : สมรรถภาพทางเพศ	16
ควันบุหรีมือสอง : อันตรายต่อสุขภาพ	17
ควันบุหรีมือสอง : ในบ้าน	18
ควันบุหรีมือสอง : ในที่ทำงาน	19
จะป้องกันตัวเองและคนที่รักจากควันบุหรีมือสองได้อย่างไร	20
สาเหตุที่ทำให้เยาวชนสูบบุหรี	21
ปัญหาบุหรีกับเยาวชน	23
ใครมีอิทธิพลต่อการสูบบุหรีของเยาวชน	24
การสูบบุหรีนำไปสู่สิ่งเสพติดชนิดอื่น	26
วัยรุ่นคือลูกค้าสำคัญของบริษัทบุหรี	29
กลยุทธ์การตลาดบริษัทบุหรี : เป้าหมายคือเยาวชน	30

มาตรการต่าง ๆ เพื่อลดการสูบบุหรี่ในเยาวชน	31
บุหรี่กับเศรษฐกิจ	32
ประโยชน์จากการเลิกบุหรี่	33
สิ่งที่จะได้รับจากการเลิกสูบบุหรี่	35
ประโยชน์ยิ่งมากขึ้น สำหรับผู้หญิงที่จะเลิกสูบบุหรี่	38
10 เคล็ดลับในการเลิกสูบบุหรี่	40
เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่	43
วิธีป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่	44
เขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมายโรงเรียนและสถานศึกษา	45
พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535	46

บุหรี่กับสุขภาพ

- บุหรี่เป็นสิ่งเสพติดที่มีผู้เสพติดมากที่สุดของโลก โดยทั่วโลกมีผู้เสพติดบุหรี่ 1,300 ล้านคน
- นิโคตินคือ สารที่ทำให้เกิดการเสพติดในควันบุหรี่ สารนิโคตินพบตามธรรมชาติในใบยา บริษัทบุหรี่เพิ่มอำนาจการเสพติดของบุหรี่โดยการพ่นนิโคตินลงบนใบยาที่ใช้ผลิตบุหรี่
- ในแต่ละปี มีชาวโลกเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ 5.4 ล้านคน วันละ 14,794 คน ชั่วโมงละ 616 คน นาทีละ 10 คน
- คนเสียชีวิตจากการได้รับควันบุหรี่มือสอง 603,000 คน ในจำนวนนี้เป็นเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ 165,000 คน
- บุหรี่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตก่อนเวลาที่สามารถป้องกันได้ที่สำคัญที่สุดของโลก
- ครึ่งหนึ่งของผู้ที่ติดบุหรี่แล้วไม่เลิกสูบ จะเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่
- ครึ่งหนึ่งของผู้ที่เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ จะเป็นผู้ที่มีอายุ 35-69 ปี
- โดยเฉลี่ยผู้สูบบุหรี่จะมีอายุสั้นกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ 10 ปี
- ในผู้ที่เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ บุหรี่แต่ละมวนทำให้อายุผู้สูบล้นลง 8 นาที
- การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับที่สามของคนไทย รองจาก

โรคเอดส์และสุรา

- ในแต่ละปีมีคนไทยเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ 48,244 คน วันละ 132 คน ชั่วโมงละ 5.5 คน
- ในแต่ละปีประมาณว่า มีคนไทยเสียชีวิตจากการได้รับควันบุหรี่มือสองปีละ 4,000 ถึง 5,000 คน
- อายุเฉลี่ยของคนไทยที่เริ่มเสพติดบุหรี่ คือ 17.4 ปี
- อายุเฉลี่ยของคนไทยที่เลิกสูบบุหรี่ได้ คือ 41 ปี
- โดยเฉลี่ยคนไทยที่ติดบุหรี่กว่าจะเลิกสูบได้ต้องใช้เวลา 23 ปี แม้ว่าผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่ ต้องการที่จะเลิกสูบบุหรี่
- ในผู้ที่มีโรคเรื้อรังประจำตัวอยู่แล้ว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง การสูบบุหรี่จะทำให้โรครักษายากขึ้น เกิดโรคแทรก เช่น เส้นเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดสมองตีบหรือแตก รวมทั้งเกิดไตวายเร็วขึ้น ขณะเดียวกันการเลิกสูบบุหรี่จะทำให้การรักษาโรคเรื้อรังประจำตัวทำได้ง่ายขึ้น กินยาน้อยลงและอาการดีขึ้น

Copyright 2002 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



ถ้าคุณไม่เลิกสูบ คุณอาจเป็น
1 ใน 5.5 ของคนไทย
ที่จากโลกไปทุก ๆ ชั่วโมง

บุหรี่ปั้กับบุคคลัีกภาพ

ผู้สูบบุหรี่ปั้บางคนเชื่อว่า บุหรี่ปั้ช่วยเสริมบุคคลัีกภาพให้ดูดี แต่ลองมา พัิจารณาข้อเท็จจริงเหล่านี้ดู ว่าบุหรี่ปั้ทำให้คุณบุคคลัีกดีจัริงหรือ

บุหรี่ปั้ทำให้หน้าตาหมองคล้ำ แก่เร็ว

ควันบุหรี่ปั้ทำให้ใบหน้าของผู้สูบมีผิวสีหมองคล้ำ ก้าน และไม่สดใส การกะพริบตาถี่ ๆ บ่อย ๆ ในขณะสูบบุหรี่ปั้ รวมถึงการขยับปาก เพื่อสูดควันเข้าสู่ร่างกายทำให้เกิดริ้วรอยที่หางตา และร่องรอยเหี่ยวย่นที่ มุมปาก

ผู้สูบบุหรี่ปั้จะเกิดรอยย่นบนใบหน้า (smoker's face) มากกว่า ผู้ไม่สูบบุหรี่ปั้ 3 เท่า ถ้าเป็นคนที่สูบบุหรี่ปั้จัด โอกาสที่ใบหน้าจะเหี่ยวก่อนวัย จะเพิ่มขึ้นเป็น 4.7 เท่า

โดยเฉลี่ยแล้ว อวัยวะทุกระบบของผู้สูบบุหรี่ปั้จะแก่เร็วขึ้นประมาณ 10 ปี

บุหรี่ปั้ทำให้ริมฝีปากมีสีคล้ำ ฟันเหลือง และเล็บเหลือง

เพราะนิโคตินจะทำให้เส้นเลือดฝอยทั่วร่างกายหดตัวตลอด เวลา เลือดจึงไปเลี้ยงผิวหนังและริมฝีปากน้อยลง ริมฝีปากจึง มีสีคล้ำกว่าปกติ การสูบบุหรี่ปั้ยังทำให้ฟันเป็นคราบสีเหลืองรวมทั้ง นิ้วและเล็บก็เป็นคราบสีเหลืองด้วย

บุหรี่ทำให้กลิ่นเหม็นของบุรุษติดตัว

ควันบุหรี่ที่สูบจะติดตัวผู้สูบไม่ว่า ที่ปาก เล็บ นิ้วมือ ผม และตามเสื้อผ้า เมื่อเดินไปที่ไหนก็ตาม คนเดินเข้าใกล้จะได้กลิ่นเหม็นของบุรุษจากตัวผู้สูบบุหรี่



“คนสูบบุหรี่ คือ คนเหม็น”

ศ.ดร.นพ.พิทยา นาควัชร

สารพิษที่สำคัญ ในควันบุหรี่

ในบุหรี่ 1 มวน ประกอบด้วย ไบยาสูบ กระดาษที่ใช้มวนและสารเคมีหลายร้อยชนิดที่ใช้ในการปรุงแต่งกลิ่นและรสเพื่อลดการระคายเคือง และเพื่อให้บุหรี่น่าสูบ เมื่อเกิดการเผาไหม้ จะทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด ซึ่งมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย และมีสารมากกว่า 70 ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็ง

นิโคติน เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติด และทำให้เกิดโรคหัวใจ

แอมโมเนีย เป็นสารที่ใส่ในบุหรี่เพื่อทำให้ร่างกายดูดซับนิโคติน ได้เร็วขึ้นเพิ่มอำนาจการเสพติด

บิวเทน เป็นสารที่ติดไฟง่าย เป็นส่วนประกอบของน้ำมัน

สารหนู เป็นสารพิษที่มีผลทำให้ริมฝีปากไหม้ เป็นสารก่อมะเร็ง

เบนซิน เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง สารนี้ใช้ในการกำจัดลัทธิ้นำโรคต่าง ๆ พวกหนูหรือแมลงสาบ และสารนี้เป็นสารลดแรงตึงผิวใน น้ำมัน

ฟอร์มมาลีน เป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็ง และเป็นอันตรายต่อปอด ผิวหนังและระบบย่อยอาหาร สารนี้ใช้ในการดองศพ

แคดเมียม เป็นอันตรายต่อ ตับ ไต และสมอง

อะซีโตน เป็นตัวทำละลายในอุตสาหกรรมละลายสีแลคเกอร์ มีพิษทำให้คลื่นไส้ เป็นอันตรายต่อตับและไต

เมโทพริน เป็นสารเคมีที่ใช้ในการกำจัดหมัดในสัตว์เลี้ยง

เบนโซไพรีน เป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุดของการเกิดโรคมะเร็ง

ตะกั่ว พืชจากตะกั่ว ทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก อาจเกิดการคลื่นไส้ อาเจียน และที่สำคัญเป็นอันตรายต่อสมอง โลหิตจาง

โพรพิลีน ไกลคอล สารนี้ช่วยให้ใบยาสูบแห้ง ช่วยในการกระตุ้นให้สารต่าง ๆ ในบุหรี่ปะสูดมองได้ดีขึ้น

คาร์บอนมอนนอกไซด์ เป็นก๊าซชนิดเดียวกับที่พ่นออกมาจากท่อไอเสียรถยนต์ ชัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และทำงานมากขึ้น

นอกจากนี้ยังมีสารเคมีอีกนับร้อยชนิด ที่บริษัทบุหรี่ปะสูมใช้ในการผลิต เพื่อปรุงแต่งกลิ่น รส ของบุหรี่ปะสูมแต่ละยี่ห้อ ซึ่งผลกระทบต่อร่างกายของสารเคมีเหล่านี้ ยังไม่มีข้อมูลว่าปลอดภัย และบริษัทบุหรี่ปะสูมปิดเป็นความลับ เพราะกลัวว่า หากคนรู้แล้วจะไม่สูบและที่สำคัญ เพื่อป้องกันการถูกฟ้องร้อง

Copyright 2008 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



นายครับ ผมเรียนการสูบบุหรี่ปะสูมจากนาย
ช่วยแนะนำวิธีเลิกท่น้อยซีครับ

ควันทบู่หรื :

สุดยอดสอรก่อมะเร็ง

- นักวิทยาศาสตร์แยกสอรก่อมะเร็งจากควันทบู่หรืได้มกกว่ 70 ชนิด ที่เบ็นสอรก่อมะเร็งในมนุษย์
- บู่หรืเบ็นแหล่งของสอรก่อมะเร็งที่สำคญที่สุดของมนุษย์ที่จะมีโอกสรสัสมผัสได้ รองจากกัมนัฒภพรังสีจากรเบ็ดปรมาณู หรืจากรองงนปฏิกรณนิวเคลียร์ที่รั่วไหลเท่นั้น
- สอรก่อมะเร็งต่ง ๆ เช่น เชื้อร้อลฟาท็อกซินในถั่ว สอรที่ปนเบื้อนมากับอหอร อหอรที่เมจกนเกรียม และสอรไฮโดรคาร์บอน จกการเผาไหม้ของเชื้อเพลิง ควนจกท่อไอเสียร์ถยนต์และโรงงนอุตสาหกรรม ทั้หมดนี้รวมกันแล้วก็ยังมีจนวนสอรก่อมะเร็งที่น้อยกว่ในบู่หรื
- บู่หรืรสเมทอลทำให้โอกสรเกิดมะเร็งสูงขึ้ แม้เมทอลไม่ใช่ออรก่อมะเร็ง แต่ทำให้สูบแล้วเย็นคอ ซาบบริเวณคอ ผู้สูบจึงสูบได้ลึกขึ้ และอัดควนอยู่ในปอดได้นานขึ้ ทำให้สอรก่อมะเร็งในควันทบู่หรืมีโอกสรอยู่ในปอดนานขึ้และตกค้ำงมกขึ้
- บู่หรืทุกชนิดเบ็นอันตรายต่อสุขภาพ ทั้บู่หรืที่ผลิตจกโรงงนและบู่หรืมวนด้วยใบจกหรือกระตษ บู่หรืที่ผลิตจกโรงงนมีรสขรตือร่อยกว่ จกการผสมสอรเคมี เพื่อปรุ้จแต่งกลิ่น รส

นับร้อยชนิด จึงทำให้ผู้สูบบุหรี่มากกว่าการสูบบุหรี่ใบจาก จึงอาจมีอันตรายมากกว่า

- บุหรี่ที่วาร์ลุ่ม ควันละเอียดสูบแล้วไม่ระคายคอ ไม่ทำให้ไอ ก็ยังทำให้สูบได้สะดวกและมากขึ้น ผลคือร่างกายได้รับสารก่อมะเร็งสูงขึ้น ด้วยเหตุนี้รัฐบาลไทยจึงออกกฎหมายห้ามใช้คำว่า บุหรี่รสอ่อนที่เรียกว่า ไลท์หรือไมล์ดพิมพ์บนซองบุหรี่
- มะเร็งที่พิสูจน์แล้วว่า เป็นผลจากการสูบบุหรี่ มี 10 ชนิด ตั้งแต่ช่องปาก กล่องเสียง หลอดอาหารส่วนต้น ปอด ตับอ่อน กระเพาะปัสสาวะ เม็ดเลือดขาว ปากมดลูก ไต และกระเพาะอาหาร

การเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ของคนไทย พ.ศ. 2552

■ จำนวนผู้เสียชีวิตจากทุกสาเหตุ	415,900	คน
■ จำนวนผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่	48,244	คน
	หรือ	11.59%
■ โรคที่เสียชีวิต		
○ มะเร็งปอด	11,210	คน
○ มะเร็งหลอดอาหาร	2,964	คน
○ มะเร็งชนิดอื่น ๆ	3,867	คน
○ ถุงลมโป่งพอง	11,614	คน
○ โรคปอดอื่น ๆ	2,841	คน
○ หัวใจและหลอดเลือด	10,945	คน
○ โรคอื่น ๆ	4,803	คน

ควนบุหรี : มะเร็งปอด

- บุหรีเป็นสาเหตุของมะเร็งทั้งหมด 10 ชนิด มะเร็งปอดเป็นชนิดที่พบมากที่สุด เพราะปอดเป็นอวัยวะที่สัมผัสสารก่อมะเร็งทุก ๆ วันในผู้ที่สูบบุหรี
- ร้อยละ 85-90 ของมะเร็งปอดมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรีหรือได้รับควนบุหรีมือสอง
- คนไม่สูบบุหรีที่เป็นมะเร็งปอด ร้อยละ 20-30 มีสาเหตุมาจากการได้รับควนบุหรีมือสอง
- ทั่วโลกเสียชีวิตจากมะเร็งปอด ปีละกว่าหนึ่งล้านคน เมืองไทยมีผู้ป่วยมะเร็งปอดรายใหม่ หนึ่งหมื่นคนต่อปี
- มะเร็งปอดเป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดของชายไทยทุกภาค ยกเว้นภาคอีสานที่มะเร็งตับพบบ่อยกว่ามะเร็งปอด
- ในปี พ.ศ. 2552 ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากมะเร็งปอดที่เป็นผลมาจากการสูบบุหรี 11,210 คน เป็นชาย 8,599 คน เป็นหญิง 2,611 คน
- โอกาสเกิดมะเร็งปอดเพิ่มขึ้นตามจำนวนบุหรีที่สูบ และอายุที่เริ่มติดบุหรี โดยคนที่ยังติดบุหรีเมื่ออายุน้อย ความเสี่ยงที่จะเกิดมะเร็งปอดยิ่งมาก
- การเกิดโรคมะเร็งปอดระยะแรกจะไม่มีอาการ เมื่อไรที่มีอาการแสดงว่าโรคเป็นมากแล้ว ผู้ที่เป็นมะเร็งปอดส่วนใหญ่มะเร็งจะเสียชีวิตภายใน 1 ปี

ควันบุนหรี : โรคหัวใจ หลอดเลือด เส้นเลือดสมอง

- สถิติ พบว่า 1 ใน 4 หรือร้อยละ 25 ของผู้ที่เสียชีวิตจากโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ เป็นผลจากการสูบบุหรี่ โดยเฉพาะหัวใจวายในคนที่อายุน้อย
- การสูบบุหรี่หรือการได้รับควันบุนหรีมือสอง ทำให้เกิดความผิดปกติของระดับไขมันในเลือด โดยทำให้ไขมันชนิดดี (HDL) ลดลง ไขมันชนิดไม่ดี (LDL) เพิ่มขึ้น
- ทำให้เกล็ดเลือดจับตัวกันง่ายขึ้น สารพิษในควันบุนหรีทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดทั่วร่างกาย โดยเกิดคราบเกาะภายในหลอดเลือด ทำให้รูหลอดเลือดตีบลง จนเกิดการตีบตันของเส้นเลือด ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจ และส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้น้อยลง
- เมื่อหลอดเลือดตีบจนมีผลให้เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงหัวใจได้จะเกิดอาการจุกเสียด เจ็บหน้าอกและถึงขั้นหัวใจวายได้ในที่สุด
- การสูบบุหรี่และได้รับควันบุนหรีมือสองเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดอัมพฤกษ์ หรืออัมพาต จากเส้นเลือดในสมองตีบหรือแตก
- การได้รับควันบุนหรีมือสองแม้เป็นเวลาสั้น ๆ เพียง 30 นาที ก็ทำให้เกิดการอักเสบของผนังหลอดเลือด ทำให้เกล็ดเลือดเริ่มเกาะที่ผนังหลอดเลือด

คว้นบุนหรี : กุณลงมปอด

- คว้นบุนหรีประกอบด้วยสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด มี 250 ชนิดที่เป็นสารพิษต่อร่างกาย
- สารพิษจากคว้นบุนหรีถูกสูดเข้าสู่ทางเดินหายใจ เมื่อสัมผัสกับความชื้นของหลอดลม จะทำให้เกิดการอักเสบของเยื่อบุหลอดลม นาน ๆ เข้า เยื่อบุหลอดลมจะหนาขึ้น ทำให้รูลอดลมตีบลง ทำให้หายใจลำบาก
- ปี พ.ศ. 2552 มีคนไทยเสียชีวิตจากโรคกุณลงมปอดโป่งพองที่เกิดจากการสูบบุนหรี 10,945 คน เป็นชาย 9,506 คน หญิง 1,439 คน
- โรคกุณลงมโป่งพอง เป็นโรคที่เนื้อปอดค่อย ๆ เสื่อมสมรรถภาพจากการทำลายโดยสารพิษจากคว้นบุนหรี
- ในปอดคนเราจะมีกุณลงมเล็ก ๆ กระจายอยู่เต็มห้วปอด เพื่อทำหน้าที่รับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย สารไนโตรเจนไดออกไซด์ในคว้นบุนหรี จะทำลายเนื้อเยื่อในปอดและกุณลงมให้ฉีกขาด และรวมตัวกลายเป็นกุณลงมที่มีขนาดใหญ่ขึ้น เกิดโรคกุณลงมโป่งพอง
- เมื่อผิวเนื้อเยื่อภายในปอดรับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้น้อยลง ทำให้ต้องหายใจเร็วขึ้น เพื่อให้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายเพียงพอ
- ผู้ป่วยโรคกุณลงมโป่งพองในระยะท้าย ๆ ของโรค จะทำให้ผู้ป่วยทรมาณมาก เนื่องจากเหนื่อยจนทำอะไรไม่ได้ต้องนอนอยู่กับที่ และอาจต้องให้ออกซิเจนตลอดเวลา

คว้นบุหรี : สมรรถภาพทางเพศ

- สาเหตุที่สมรรถภาพทางเพศเสื่อมเกิดจากเส้นเลือดและเส้นประสาทที่ควบคุมการแข็งตัวของอวัยวะเพศชายเสื่อม
- ผลกระทบทำให้เส้นเลือดเล็ก ๆ ที่ไปเลี้ยงเส้นประสาทที่ควบคุมการแข็งตัวขององคชาติเสียไป ทำให้องคชาติไม่แข็งตัว กรณีเช่นนี้แม้กินยาปลูกเซลล์ก็จะไม่ช่วยให้องคชาติแข็งตัวได้
- จากการศึกษาพบตัวอสุจิในผู้สูบบุหรี่มีการเคลื่อนไหวผิดปกติมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ รวมทั้งจำนวนอสุจิลดลงด้วย
- ความเจ็บป่วยอื่น ๆ ที่เกิดจากคว้นบุหรีก็ทำให้ผู้สูบบุหรี่กังวลทำให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศได้ เพราะโรคที่เกิดล้วนเป็นโรคเรื้อรัง
- โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่และยารักษาโรคเหล่านี้หลายชนิดส่งผลต่อการมีสมรรถภาพทางเพศลดลง

Copyright 2002 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



ถ้าคุณไม่เลิกสูบ ไอ้ที่มาปรึกษาผมเรื่อง
แข็งตัวนั้น อย่าหวังเลยครับ

ควันทูหรือมือสอง : อันตรายต่อสุขภาพ

- **ควันทูหรือมือสอง**
หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่าควันทูหรือในสภาพแวดล้อม ประกอบด้วยควันทูจากปลายมวนบุหรี่ที่จุดไฟ ที่ลอยอยู่ในอากาศขณะไม่มีการดูดบุหรี่ และควันทูที่ผู้สูบบุหรี่สูดเข้าไปและหายใจออกมา
- **ในควันทูหรือมือสองมีสารพิษมากกว่า 7,000 ชนิด**
 - ควันทูหรือมือสองมีสารพิษอย่างน้อย 250 ชนิด และสารก่อมะเร็ง 70 ชนิด เหมือนกับควันทูที่คนสูบบุหรี่สูดเข้าไป
- **สถาบันพิทักษ์สิ่งแวดล้อมสหรัฐอเมริกา และศูนย์วิจัยโรคมะเร็งนานาชาติ พิสูจน์แล้วว่า** ควันทูหรือมือสองเป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์ ทั้งนี้เพราะ
 - ควันทูหรือมือสองมีสารก่อมะเร็งมากกว่า 70 ชนิด
 - เมื่อคนไม่สูบบุหรี่ได้รับควันทูหรือมือสอง เขาได้สูดดมสารก่อมะเร็งเข้าสู่ร่างกายเช่นเดียวกับคนสูบบุหรี่
- **ไม่มีระดับที่ปลอดภัยของควันทูหรือมือสอง** ที่จะไม่เกิดอันตรายต่อสุขภาพ แม้จะได้รับในปริมาณเพียงเล็กน้อยก็ตาม
- **การได้รับควันทูหรือมือสอง** แม้เพียงระยะเวลาสั้น ๆ ก็ทำให้เกิดการอักเสบของผนังเส้นเลือด ทำให้เกล็ดเลือดมาจับที่ผนังเส้นเลือดเมื่อมาจับมาก ๆ เข้า รุกลอดเลือดก็ตีบได้

ควันบุหรี่มือสอง : ในบ้าน

- บ้าน เป็นสถานที่ที่เด็กได้รับควันบุหรี่มือสองมากที่สุด และเป็นแหล่งใหญ่ของการได้รับควันบุหรี่มือสองของผู้ใหญ่
- การสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ร้อยละ 60 ของคนไทยที่สูบบุหรี่สูบบุหรี่ภายในบ้าน ทำให้คนไทยได้รับควันบุหรี่มือสองสิบกกว่าล้านคน และกว่าสองล้านคนเป็นเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี
- การได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้านมีความสัมพันธ์กับอัตราการเกิดโรคหัวใจ และมะเร็งปอดในผู้ใหญ่ที่ไม่สูบบุหรี่
- การห้ามสูบบุหรี่ในอาคารทุกชนิดเป็นทางเดียวที่จะปกป้องคนไม่สูบบุหรี่จากควันบุหรี่มือสอง การจัดเขตสูบบุหรี่ การใช้เครื่องฟอกอากาศในอาคาร ไม่สามารถป้องกันการได้รับควันบุหรี่มือสองได้อย่างสมบูรณ์
- การห้ามสูบบุหรี่ในบ้านและในรถยนต์ส่วนตัว สามารถลดโอกาสได้รับควันบุหรี่มือสองในเด็กและคนไม่สูบบุหรี่ได้ มาตรการดังกล่าว ยังสามารถทำให้คนสูบบุหรี่อยากเลิกสูบและเลิกสูบได้ และยังสามารถป้องกันวัยรุ่นจากการเริ่มสูบบุหรี่ได้อีกด้วย

ควนบุหรีมือสอง : ในที่ทำงาน

- ที่ทำงานเป็นแหล่งที่ผู้ใหญ่นิยมได้รับควนบุหรีมือสองมากที่สุด
- การได้รับควนบุหรีมือสองในที่ทำงานมีความสัมพันธ์กับอัตราการเกิดโรคหัวใจและมะเร็งปอดเพิ่มขึ้นในผู้ใหญ่ที่ไม่สูบบุหรี
- การกำหนดให้ที่ทำงานปลอดบุหรีทั้งหมด เป็นทางเดียวที่มีประสิทธิภาพในการขจัดโอกาสได้รับควนบุหรีมือสองในที่ทำงาน
- การจัดเขตสูบบุหรีที่อยู่ในอาคารเดียวกับที่ห้ามสูบบุหรี และการใช้เครื่องฟอกอากาศในอาคารที่ทำงานไม่สามารถขจัดควนบุหรีมือสองออกได้หมด และไม่สามารถป้องกันคนไม่สูบบุหรี จากการได้รับควนบุหรีมือสองได้
- กระทรวงสาธารณสุขไทย กำหนดให้ที่ทำงานที่ติดเครื่องปรับอากาศทั่วประเทศ และสถานที่สาธารณะต่าง ๆ เป็นเขตปลอดบุหรีตามกฎหมาย
- องค์การอนามัยโลกเรียกร้องให้ประเทศต่าง ๆ ออกกฎหมายห้ามสูบบุหรีในที่ทำงานและสถานที่สาธารณะทุกประเภท รวมทั้งที่ที่ไม่ได้ติดเครื่องปรับอากาศด้วย

จะป้องกันตัวเองและคนที่รัก จากควันบุหรี่มือสองได้อย่างไร

- **คุณสามารถป้องกันตัวคุณเองและคนที่คุณรักจากควันบุหรี่มือสองได้**
 - ทำให้บ้านและรถยนต์ส่วนตัวปลอดบุหรี่
 - ขอร้องคนสูบบุหรี่อย่าสูบบุหรี่ใกล้คุณและลูกของคุณ
 - ทำที่ทำงานของคุณให้ปลอดบุหรี่
 - เผื่อระวังดูว่าที่รับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนที่ลูกของคุณเรียนอยู่ เป็นสถานที่ปลอดบุหรี่
 - เลือกรับประทานอาหารในภัตตาคารที่ปลอดบุหรี่ทั้งร้าน ขอขอบคุณเจ้าของร้านที่เป็นภัตตาคารปลอดบุหรี่ บอกให้เจ้าของกิจการที่ยังอนุญาตให้มีการสูบบุหรี่ได้ทราบว่า ควันบุหรี่มือสองเป็นอันตรายต่อสุขภาพของประชาชน
 - สอนให้ลูกของคุณอยู่ห่างจากควันบุหรี่มือสอง
 - หลีกเลี้ยงควันบุหรี่มือสองให้มาก หากคุณหรือลูกของคุณเป็นโรคของระบบทางเดินหายใจอยู่แล้ว หรือคุณเป็นโรคหัวใจ หรือตั้งครรภ์
- **หากคุณเป็นคนสูบบุหรี่** วิธีเดียวที่ดีที่สุดที่จะปกป้องครอบครัวของคุณจากควันบุหรี่มือสองคือการเลิกสูบบุหรี่ หรือหากทำไม่ได้อย่างน้อย ก็ไม่สูบบุหรี่ในบ้านและในรถยนต์ของคุณ การสร้างมาตรการไม่สูบบุหรี่ในบ้านจะช่วยให้คุณเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

สาเหตุที่ทำให้เยาวชน สูบบุหรี่

1. อยากเป็นผู้ใหญ่และคิดว่าโก้

การโตเป็นผู้ใหญ่ คือ สุดยอดปรารถนาของเด็ก ๆ โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่น

พวกเขาคิดว่าผู้ใหญ่ทำอะไรก็ได้ ไม่มีใครว่า เด็กจึงเลือกใช้บุหรี่เพื่อแสดงความเป็นผู้ใหญ่

บางคนจะรู้สึกโก้และเท่มากขึ้น ถ้าได้สูบบุหรี่ต่างประเทศ ซึ่งเป็นความรู้สึกเดียวกับที่ได้ใช้สินค้าอื่น ๆ ที่เป็นยี่ห้อที่เป็นที่นิยม เช่น ถ้าใส่กางเกงยีนส์ ก็ต้องเป็นยี่ห้อจากต่างประเทศ เป็นต้น

2. อยากให้เพื่อนยอมรับ

ความต้องการที่จะเข้าเป็นส่วนหนึ่งและการได้รับการยอมรับจากเพื่อน คือหนึ่งในพฤติกรรมธรรมชาติของวัยรุ่น ดังนั้น ถ้าเพื่อนของเขาสูบบุหรี่ จึงไม่แปลกเลยที่เขาจะถูกชักชวนให้สูบบ้าง และหากเขาขาดความเชื่อมั่นในตัวเองที่จะทำให้เพื่อนยอมรับ เขาก็จะใช้บุหรี่เป็นใบเบิกทางไปสู่การยอมรับนั้นแทน

3. เพื่อช่วยคลายเครียด

จากประสบการณ์ของเด็กที่มักเห็นผู้ใหญ่หรือในภาพยนตร์ต่างประเทศแสดงการใช้บุหรี่ปริศหรือคลายเครียดเสมอ ๆ ดังนั้นเมื่อวัยรุ่นเองมีปัญหาไม่รู้จะปรึกษาใคร และคิดว่าไม่มีใครเข้าใจ บุหรี่จึงถูกเลือกให้เป็นทางออกหนึ่งของการแก้ไขปัญหาที่พวกเขากำลังประสบอยู่

4. ความอยากเสี่ยงและรู้สึกดีที่ได้ชบถต่อสังคม

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพลังมากมาย ที่จะคิดและทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่นอกเหนือไปจากกิจวัตรทั่ว ๆ ไป ดังนั้นเพื่อให้ชีวิตมีสีสัน พวกเขาจึงอยากลองทำอะไรที่แปลก ๆ และเสี่ยงดูบ้าง โดยไม่ทันได้คิดถึงผลเสียที่จะเกิดตามมาภายหลัง

5. การเข้าถึงบุหรี่ได้ง่าย เช่น การที่ร้านขายบุหรี่ป้ายด้วยการแบ่งซองขายเป็นมวน ๆ

Copyright 2007 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



ลูกเป็นวัยรุ่นมีปัญหาปรึกษาพ่อแม่ได้ อย่าเลือก
บุหรี่ปริศเป็นทางออก
(พ่อแม่เป็นตัวอย่างให้ผมก่อนซิครับ)

ปัญหาบุหรี่กับเยาวชน

- นิโคตินเป็นยาเสพติด วัยรุ่นที่สูบบุหรี่เป็นประจำเพราะติดสารนิโคติน และเกิดอาการเลียนยาเมื่อไม่ได้สูบ เช่นเดียวกับในผู้ใหญ่
- การสูบบุหรี่ในวัยรุ่น/เยาวชนเป็นสัญญาณสำคัญที่บ่งชี้ว่าเด็กคนนี้มีโอกาสติดยาเสพติดอื่น ๆ เช่น แอลกอฮอล์ กัญชา เฮโรอีน
- การสูบบุหรี่เป็นสัญญาณสำคัญที่บ่งถึงการมีพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ เช่น การเที่ยวกลางคืน การมีเพศสัมพันธ์ การทะเลาะวิวาท การเล่นการพนัน เป็นต้น
- ในแต่ละปีมีเยาวชนไทยเสพติดบุหรี่ใหม่ และกลายเป็นผู้ที่ต้องสูบบุหรี่เป็นประจำ 100,000 คน ทดแทนผู้ใหญ่ที่สูบบุหรี่ที่เสียชีวิตหรือเลิกสูบ ทำให้จำนวนผู้สูบบุหรี่ไทยคงที่อยู่ที่ 10-11 ล้านคน ในยี่สิบปีที่ผ่านมา
- วัยรุ่นเริ่มทดลองสูบบุหรี่ เพราะความอยากรู้อยากเห็น เอาอย่างเพื่อน ต้องการให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน เลียนแบบผู้มีชื่อเสียง และพ่อแม่
- การเสพติดบุหรี่ของวัยรุ่นเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพที่สำคัญที่สุด เนื่องจากการเลิกสูบบุหรี่เป็นเรื่องยาก นำมาสู่ปัญหาการเกิดโรคเรื้อรังเมื่อเป็นผู้ใหญ่

ใครมีอิทธิพล

ต่อการสูบบุหรี่ของเยาวชน

ครอบครัว

วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวไม่สูบบุหรี่มีเพียง 1 ใน 10 เท่านั้น
ที่มีโอกาสกลายเป็นนักสูบ

วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวสูบบุหรี่ มีโอกาสติดบุหรี่ถึง 1 ใน 7
วัยรุ่นที่มีพี่ชายหรือพี่สาวสูบบุหรี่จะมีโอกาสติดบุหรี่ถึง 1 ใน 2
จะเห็นได้ว่าพี่ชายหรือพี่สาวที่สูบบุหรี่ จะมีอิทธิพลอย่างมากต่อการ
สูบบุหรี่ของผู้เป็นน้อง

เพื่อน

วัยรุ่นที่มีเพื่อนสูบบุหรี่ จะมีโอกาสติดบุหรี่ถึง 1 ใน 3
มีรายงานว่าร้อยละ 37 ของเยาวชนที่สูบบุหรี่แล้วพยายามเลิก ส่วน
ใหญ่ต้องกลับไปสู้อีกเพราะเพื่อนชวน

การโฆษณาและส่งเสริมการขายทางอ้อม

การพิมพ์ยี่ห้อบุหรี่ลงบนสินค้าอื่น ๆ เช่น เสื้อยืด หมวก สติกเกอร์
และพวงกุญแจ เป็นต้น สิ่งนี้ทำให้เด็ก ๆ คุ่นเคยกับบุหรี่และไม่รู้สึก
ว่าบุหรี่เป็นสินค้าอันตราย

การที่บริษัทบุหรีเป็นสปอนเซอร์ในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ทางด้านศิลปะ กีฬา และดนตรี สามารถจูงใจเยาวชนผู้รักศิลปะ และกีฬาให้ชื่นชมบุหรียิ่งขึ้นโดยไม่รู้ตัว

การขายบุหรีอย่างไม่รับผิดชอบ โดยการขายให้แก่เด็ก และแบ่งขายเป็นมวน ๆ

บุคคลที่มีบทบาทในสังคม หรือเป็นที่ชื่นชมของวัยรุ่น

พฤติกรรมการสูบบุหรีของผู้มีบทบาทในสังคม เช่น ดารา นักร้อง ซึ่งเป็นบุคคลที่วัยรุ่นให้ความสนใจ หรือการสูบบุหรีของตัวละครในภาพยนตร์ จะมีส่วนกระตุ้นให้วัยรุ่นเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลเหล่านั้น

มีหลักฐานชัดเจนว่า บริษัทบุหรีจ้างให้ดาราสูบบุหรีในภาพยนตร์ที่แสดง จ้างให้ผู้สร้างภาพยนตร์ทำให้มีฉากสูบบุหรีในภาพยนตร์

Copyright 2002 by Randy Glasbergen. www.glasbergen.com



ยายวิ ผู้ชายมองผู้หญิงสูบบุหรีไม่ใช่ดารา
แต่เป็นพวกอยู่แถวเสาไฟฟ้ามากกว่า

การสูบบุหรี่นำไปสู่ สิ่งเสพติดชนิดอื่น

จากการวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า ผู้ที่ติดสิ่งเสพติดอื่น เช่น เหล้า เฮโรอีน รวมทั้งฝิ่น กัญชา หรือโคเคน ล้วนแต่เริ่มจากการติดบุหรี่ก่อนทั้งสิ้น

วัยรุ่นที่ติดเหล้า

- ร้อยละ 62 เริ่มจากติดบุหรีก่อน
- ร้อยละ 20 ติดเหล้าก่อนติดบุหรี
- ร้อยละ 18 ติดเหล้าและบุหรีพร้อมกัน

วัยรุ่นที่ติดฝิ่นและกัญชา

- ร้อยละ 75 เริ่มจากติดบุหรีก่อน
- ร้อยละ 14 ติดบุหรีและกัญชาพร้อมกัน
- ร้อยละ 11 ติดกัญชาก่อนบุหรี

วัยรุ่นที่ติดเฮโรอีนและโคเคน

- ร้อยละ 95 เริ่มจากติดบุหรีก่อน
- ร้อยละ 3 ติดบุหรีและโคเคนพร้อมกัน
- ร้อยละ 2 ติดโคเคนก่อนบุหรี

นอกจากนี้การวิจัยยังพบว่า วัยรุ่นที่ติดบุหรี่เมื่ออายุน้อย
โอกาสที่จะติดสิ่งเสพติดที่ร้ายแรงกว่าจะยิ่งมากขึ้น

จากการวิจัยของสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ ถึงความสัมพันธ์ของการ
สูบบุหรี่ของนักเรียน นักศึกษาไทยกับพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ พบว่า

วัยรุ่นที่สูบบุหรี่

- ร้อยละ 88 ดื่มสุรา
- ร้อยละ 68 เที่ยวกลางคืน
- ร้อยละ 10 ใ้ยาเสพติด

วัยรุ่นที่ไม่สูบบุหรี่

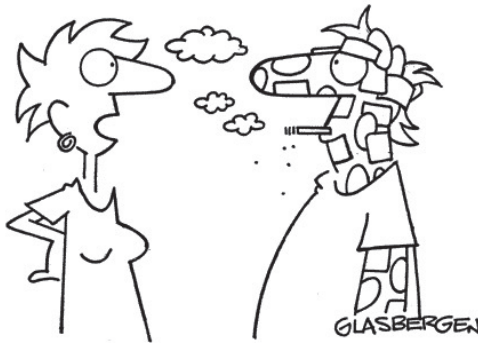
- ร้อยละ 25 ดื่มสุรา
- ร้อยละ 21 เที่ยวกลางคืน
- ไม่ถึง ร้อยละ 1 ใ้ยาเสพติด

● กลุ่มนักเรียน นักศึกษาที่สูบบุหรี่

- มีผู้ที่ดื่มเหล้ามากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 3.5 เท่า
- มีผู้เที่ยวกลางคืนมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 3.2 เท่า
- เคยมีเพศสัมพันธ์มากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 3.7 เท่า
- เล่นการพนันมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 3.3 เท่า
- ใ้ยาเสพติดอื่นมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 16 เท่า

- นักเรียนชั้นมัธยมต้นที่สูบบุหรี่จะมีผู้ที่ใช้ยาเสพติดมากกว่านักเรียนที่ไม่สูบบุหรี่ 27 เท่า
- นักศึกษาปริญญาตรี ผู้ที่สูบบุหรี่ใช้ยาเสพติดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 10 เท่า
- ในด้านจิตวิทยา บุหรี่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงขั้นต้นที่จะนำเยาวชนเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด เมื่อกำลังทำในสิ่งที่พ่อแม่และสังคมไม่ยอมรับเป็นเรื่องแรก การทำสิ่งอื่น ๆ ที่ไม่เหมาะสมก็จะเกิดขึ้นอย่างไม่ยากเย็น

Copyright 2002 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



ฉันว่าเธอติดแผ่นนี้โคตรนิโคตินผิดที่ควรปิดที่ปากมากกว่า

วัยรุ่นคือลูกค้าสำคัญ ของบริษัทบูทรี

จากบันทึกของบริษัทบูทรีเอง

“ฐานการทำธุรกิจของบริษัทเรา อยู่ที่นักเรียนระดับมัธยมปลาย”

บริษัท ลอริลลาร์ด

“หากจะให้บริษัทเราอยู่รอดและก้าวหน้าต่อไป เราจะต้องช่วงชิงส่วนแบ่งตลาดที่เป็นเยาวชนมาเป็นของเราในระยะยาว เราต้องออกบูทรียี่ห้อใหม่ ๆ ให้มีรูปลักษณ์เ้ายวนใจผู้สูบบุหรี่อายุน้อย ๆ เราต้องพิจารณาถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลให้ผู้ที่น่าจะสูบได้ตัดสินใจลองสูบและเรียนรู้วิธีสูบที่ถูกต้อง กระทั่งกลายเป็นผู้สูบบุหรี่จนติดเป็นนิสัย”

บริษัท อาร์ เจ เรย์โนลด์

“ต้องมีความรู้ให้มากที่สุดถึงแบบแผนและทัศนคติของพฤติกรรม การสูบบุหรี่ในเด็กวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงที่เลือกบูทรียี่ห้อแรกมาลอง ความสำเร็จส่วนหนึ่งของบูทรีมาร์ลโบโรเรดในช่วงที่ยอดขายเติบโตอย่างรวดเร็วที่สุด อย่างน้อยก็เนื่องมาจากเป็นยี่ห้อที่เด็กวัยรุ่นเลือกและไม่เปลี่ยนแปลงยี่ห้ออื่นตลอดเวลาที่เติบโตสู่วัยผู้ใหญ่”

บริษัท ฟิลลิป มอร์ริส

กลยุทธ์การตลาด

บริษัทบุหรี : เป้าหมายคือเยาวชน

เยาวชน คือ กลุ่มเป้าหมายของบริษัทบุหรี เพื่อชดเชยลูกค้าเก่าที่ทยอยเสียไป เนื่องจากเสียชีวิตด้วยโรคจากการสูบบุหรี่ และการเลิกบุหรี่

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้เท่าทัน

- บริษัทบุหรีมีการวางแผนอย่างดีในการชักจูงเยาวชนให้สูบบุหรี่
- บริษัทบุหรีให้ความสนใจเป็นพิเศษในการเพิ่มจำนวนผู้สูบบุหรี่รุ่นใหม่ และส่วนแบ่งตลาดในแต่ละยี่ห้อ
- บริษัทบุหรีใช้มาตรการทางการตลาดที่ครบวงจร โดยการโฆษณาเป็นเพียงช่องทางหนึ่ง และยังมีวิธีการอื่นรวมถึงการออกแบบซองบุหรี่ การโฆษณา ณ จุดขาย การสื่อสารทางไปรษณีย์และอินเทอร์เน็ต
- บริษัทบุหรีวางเป้าหมายลูกค้าด้วยบุหรียี่ห้อเฉพาะ ราคาบุหรี และวิธีการเข้าถึงกลุ่มลูกค้าเป้าหมาย เพื่อให้ลูกค้าพอใจ เพื่อที่จะเพิ่มยอดขายและสูบบุหรี่ต่อไปอย่างต่อเนื่อง
- บริษัทบุหรีจ้างให้ดาราสูบบุหรี่ในภาพยนตร์ที่แสดง เพื่อต้องการให้วัยรุ่นและคนหนุ่มสาวที่ชอบดูภาพยนตร์เกิดการเลียนแบบ เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องโก้เก๋

มาตรการต่าง ๆ

เพื่อลดการสูบบุหรี่ในเยาวชน

- ทำให้บ้านปลอดบุหรี่
- ทำโรงเรียนและสถานศึกษาให้ปลอดบุหรี่อย่างแท้จริง
- ผู้ใหญ่โดยเฉพาะผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างที่ดี โดยการไม่สูบบุหรี่ กรณีที่ยังเลิกสูบไม่ได้ ควรจะไม่สูบบุหรี่ในบ้าน จะให้ดีที่สุด คือ ไม่สูบบุหรี่ให้ลูกและเด็ก ๆ เห็น
- พ่อแม่และผู้ใหญ่ต้องไม่ใช้เด็กไปซื้อบุหรี่
- ครูต้องเป็นแบบอย่างที่ดี ด้วยการไม่สูบบุหรี่
- วัยรุ่นที่เสพติดบุหรี่ใหม่ จะประเมินความเสี่ยงของอันตรายจากการสูบบุหรี่ต่ำกว่าที่เป็นจริง พอถึงวัยผู้ใหญ่ส่วนใหญ่จะเสียใจที่เสพติดบุหรี่ แต่ไม่สามารถที่จะเลิกสูบได้ เพราะตกอยู่ภายใต้การเสพติดนิโคตินแล้ว
- วัยรุ่นขาดวุฒิภาวะในการประเมินความเสี่ยงจากการเสพติดบุหรี่ ไม่สามารถประเมินความเสียหายที่จะเกิดขึ้นในอนาคตจากการเสพติดบุหรี่
- ต้องควบคุมการโฆษณาและส่งเสริมการขายบุหรี่ทั้งทางตรงและทางอ้อมอย่างเข้มงวด
- รัฐบาลต้องขึ้นภาษีบุหรี่อย่างสม่ำเสมอ ตามการเปลี่ยนแปลงของค่าครองชีพ เพราะราคาบุหรี่ที่แพงขึ้น จะป้องกันการริเริ่มการสูบบุหรี่ของเยาวชนได้ดีที่สุด

บุหรืกับเศรษฐกิจ

- ผู้ที่มีระดับการศึกษายิ่งต่ำ อัตราการสูบบุหรืจะยิ่งสูงและอัตราการป่วยจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรืยิ่งสูง
- การสำรวจการสูบบุหรื พ.ศ. 2552 พบว่า ในกลุ่มประชากรครัวเรือนที่จนที่สุดของประเทศไทย 955,000 คนที่สูบบุหรืซิการ์แทมมีรายได้เฉลี่ย 2,094 บาทต่อเดือน แต่เสียเงินซื้อบุหรื 450 บาทต่อเดือน
- ผู้ที่ฐานะยิ่งยากจน อัตราการป่วยจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรื ยิ่งสูงกว่าผู้ที่มีฐานะดีกว่า
- ผู้สูบบุหรืเพิ่มภาระให้แก่ผู้อื่นในสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อมทางเศรษฐกิจ ถ้าหากว่าผู้สูบบุหรืจะต้องรับภาระค่าใช้จ่ายและผลกระทบที่เกิดขึ้นทั้งหมดจากการสูบบุหรืด้วยตนเอง ผู้สูบบุหรืจะสูบน้อยลง
- แม้รัฐบาลจะเก็บภาษีได้จำนวนมากในแต่ละปี แต่ก็ไม่เพียงพอที่จะใช้ในการรักษาโรคที่เกิดจากการสูบบุหรื
- ธนาคารโลกแนะนำให้รัฐบาลทุกประเทศควบคุมการสูบบุหรืเพื่อลดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคที่เกิดจากการสูบบุหรื
- ธนาคารโลกงดการให้สินเชื่อหรือเงินกู้สำหรับกิจการยาสูบทุกชนิด
- เนื่องจากคนจนสูบบุหรืกันมาก ธนาคารโลกจึงแนะนำให้รัฐบาลประเทศต่าง ๆ ควบคุมยาสูบ เพื่อแก้ปัญหาความยากจน

ประโยชน์จากการเลิกบุหรี่

ประโยชน์ทันที

1. สุขภาพดีขึ้น หายใจโล่งขึ้น โดยเฉพาะเมื่อต้องออกแรง
2. เป็นอิสระจากนิสัยที่บั่นทอนสุขภาพและสิ้นเปลืองเงินทอง
3. ลมหายใจจะสดชื่นขึ้น กลิ่นเหม็นของลมหายใจ และกลิ่นปากจะหายไป นิ้วมือจะหายเหลืองและฟันจะไม่ดำอีกต่อไป
4. จะมีเงินเหลือไว้ใช้จ่ายอีกสัปดาห์ละ 200-300 บาท
5. ไม่ต้องกังวลว่ากำลังพยายามฆ่าตัวตายผ่อนส่ง
6. คนที่รักและเป็นห่วงคุณดีใจที่คุณเลิกสูบบุหรี่ได้

ประโยชน์ในอนาคต

1. สุขภาพดีขึ้น
2. หายจากอาการไอเรื้อรังเพราะบุหรี่
3. เป็นหวัด หรือโรคติดเชื้อทางเดินหายใจอื่น ๆ น้อยลง
4. หลุดพ้นจากอันตรายที่ผู้สูบบุหรี่ต้องเผชิญ ได้แก่
 - คนจำนวนมากที่ตายเพราะโรคร้ายจากการสูบบุหรี่ จะมีชีวิตยืนยาวอีก 10, 20 หรือ 30 ปี ถ้าเขาไม่สูบบุหรี่หรือเลิกได้ โดยเฉลี่ยแล้วคนที่เสียชีวิตเพราะการสูบบุหรี่จะขาดทุนชีวิตของตนไป 10-20 ปี

- ผู้สูบบุหรี่ที่ยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว 1,000 คน หากสูบบุหรี่ต่อไปเรื่อย ๆ ประมาณ 500 คน จะเสียชีวิตด้วยโรคอันเนื่องจากการสูบบุหรี่ โดยประมาณ 250 คน จะเสียชีวิตในวัยกลางคน และประมาณ 250 คน จะเสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ในวัยสูงอายุ
- ถ้าหยุดสูบบุหรี่ก่อนที่จะเกิดโรค คุณจะหลุดพ้นจากความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต หรือป่วยเรื้อรังอันเนื่องจากการสูบบุหรี่ ยิ่งหยุดสูบเมื่ออายุน้อย โอกาสที่จะเกิดโรคจะยิ่งน้อย

ประโยชน์ที่ครอบครัวและ ผู้ใกล้ชิดจะได้รับเมื่อเลิกสูบบุหรี่

- เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก หลาน ลดโอกาสที่ลูกหลานของคุณจะกลายเป็นผู้สูบบุหรี่ในอนาคต
- พวกเขาจะได้รับอากาศบริสุทธิ์มากขึ้น
- พวกเขาจะรู้สึกว่าคุณน่าใกล้ชิดมากขึ้น ภูมิใจในตัวคุณที่เลิกบุหรี่ได้
- เด็ก ๆ ที่อาศัยในบ้านที่ไม่มีควันบุหรี่จะป่วยเป็นไข้หวัด หลอดลมอักเสบ หูน้ำหนวก โรคหืดและโรคทางเดินหายใจอื่น ๆ น้อยลง
- ครอบครัวมีความสุขไม่ต้องกังวลว่าจะเกิดโรคจากควันบุหรี่

สิ่งที่จะได้รับ

จากการเลิกสูบบุหรี่

เมื่อคุณตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ คุณจะได้รับแต่สิ่งที่ดี คือ

- **ไม่ต้องรับสารพิษเข้าร่างกาย**

ในควันบุหรี่มีสารเคมีที่เป็นพิษอยู่ ถึง 7,000 ชนิด และมี 70 กว่าชนิดที่เป็นสารก่อมะเร็ง

- **รับประทานอาหารได้ร่อยรื่น**

เมื่อสูบบุหรี่สารพิษหลายชนิดในควันบุหรี่ จะทำให้ต่อมรับรสที่ลิ้นไม่สามารถรับรู้รสชาติอาหารได้ตามปกติ ทำให้รับประทานอาหารไม่ร่อยรื่น เมื่อหยุดสูบแล้วต่อมรับรสชาติที่ลิ้นจะทำหน้าที่ได้ดีขึ้น รับประทานอาหารได้ร่อยรื่น

- **มีบุคลิกดีขึ้นและมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น**

ควันบุหรี่นอกจากจะทำให้ผู้สูบบมีกลิ่นตัว กลิ่นปาก ลมหายใจเหม็น ฟันเหลืองเป็นคราบแล้ว ใบหน้าของผู้สูบบุหรี่มานานจะมีริ้วรอยลึกที่สังเกตเห็นได้ง่าย และมีผิวสีหมองคล้ำมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ ริ้วรอยดังกล่าวจะปรากฏเป็นรอยตีนกาที่หางตาและรอยเหี่ยวย่นที่มุมปาก รวมถึงอาจมีร่องลึกที่โหนกแก้มอีกด้วย สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนบั่นทอนบุคลิกภาพและความมั่นใจของผู้สูบบุหรี่ทั้งสิ้น

- **ประหยัดเงินในกระเป๋า**

คุณสามารถมีเงินเหลือไว้ใช้จ่ายอีกอย่างน้อยสัปดาห์ละเกือบ 200-300 บาท หรือมากกว่านั้นถ้าคุณสูบบุหรี่ต่างประเทศหรือสูบมากกว่าวันละ 1 ซอง

- **คุณจะไม่ดูแลก่อนวัย**

การสูบบุหรี่ทำให้อวัยวะต่าง ๆ เสื่อมก่อนวัยถึง 10 ปี

- **มีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น**

ผู้สูบบุหรี่เป็นประจำมักจะพบว่าตัวเองเจ็บป่วยบ่อย เช่น เป็นหวัดง่าย ไอ เจ็บคอ รวมทั้งเหนื่อยหอบง่ายกว่าปกติ เมื่อเป็นหวัดแล้วจะหายช้ากว่าปกติอีกด้วย

- **เป็นการคุ้มครองสุขภาพของบุคคลในครอบครัว**

พบว่าวันบุหรี่เป็นอันตรายต่อผู้ที่ไม่สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่ โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีคนสูบบุหรี่ ทำให้มีอาการป่วยด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจสูงขึ้น เช่น โรคหืด ทอนซิลอักเสบ หวัด ปอดบวม

- **เป็นแบบอย่างที่ดีของลูก**

เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีคนสูบบุหรี่มีโอกาสติดบุหรี่สูงกว่าเด็กทั่วไป

- **มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น**

ครึ่งหนึ่งของผู้ที่ไม่เลิกสูบบุหรี่จะเสียชีวิตก่อนเวลาจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ผู้ที่สูบบุหรี่อายุน้อยจะสั้นลงโดยเฉลี่ย 10-20 ปี

- **ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ**

พบว่า ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ 2.4 เท่า โดยเฉพาะหากเป็นทั้งความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูงจะเสี่ยงถึง 8 เท่า การสูบบุหรี่จะทำให้เส้นเลือดตีบตัน เร็วกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ 10-15 ปี และผู้สูบบุหรี่ในช่วงอายุ 30-40 ปี มีโอกาสเป็นโรคหัวใจวายสูงกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ 5 เท่า

- **ช่วยคุ้มครองสิ่งแวดล้อม**

บ้านคุณ สำนักงานของคุณจะสะอาดขึ้น ลดอันตรายจากอุบัติเหตุไฟไหม้

- **ถ้าคุณเลิกสูบก่อนอายุ 30 ปี** คุณจะมีโอกาสดีที่จะไม่เกิดโรคร้ายจากการสูบบุหรี่

- **แต่ไม่ว่าคุณจะเลิกสูบบุหรี่เมื่ออายุเท่าไร** คุณก็จะได้ประโยชน์จากการที่สุขภาพของคุณดีขึ้น โอกาสเกิดโรคลดลง

- **หรือแม้แต่เมื่อคุณเกิดโรคจากการสูบบุหรี่แล้ว** การเลิกสูบบุหรี่จะทำให้โรคที่คุณเป็นดีขึ้น รักษาง่ายขึ้นและอาจมีโอกาสรักษาได้ถ้ายังเป็นไม่มาก

ประโยชน์ยิ่งมากขึ้น

สำหรับผู้หญิงที่จะเลิกสูบบุหรี่

- **ผิวหนังและริมฝีปากของคุณจะไม่หมองคล้ำ**

เพราะนิโคตินทำให้เส้นเลือดฝอยหดตัว เลือดไปเลี้ยงผิวหนัง และริมฝีปากน้อยลง และเลือดผู้สูบบุหรี่นำออกซิเจนได้น้อย ทำให้เลือดมีสีคล้ำกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ ผลคือริมฝีปากของคนสูบบุหรี่จะคล้ำกว่าคนทั่วไป

- **ลดความเสี่ยงต่อการเกิดหัวใจวายและอัมพาตถ้าคุณกินยาคุมกำเนิด**

ผู้หญิงสูบบุหรี่และกินยาคุมกำเนิดจะทำให้อัตราเสี่ยงต่อการเกิดหัวใจวายสูงขึ้น 39 เท่า และเกิดโรคลมปัจจุบันสูงขึ้น 20 เท่า

- **ลดความผิดปกติด้านเจริญพันธุ์**

ผู้หญิงที่สูบบุหรี่จะมีประจำเดือนมาไม่ปกติ ถึงวัยหมดประจำเดือนเร็วกว่าปกติ มีโอกาสตั้งครรภ์ยากกว่าผู้หญิงทั่วไป และหากตั้งครรภ์ก็มีโอกาสแท้งสูง

- **ต่ออายุให้ลูกในครรภ์**

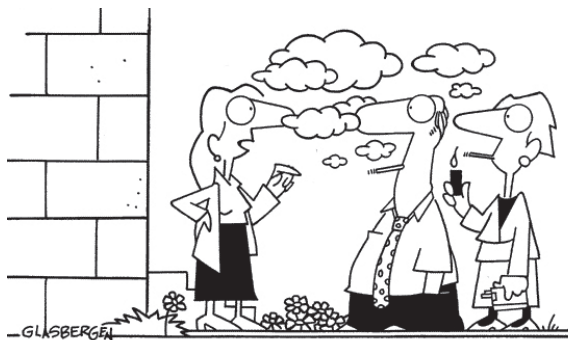
ผู้หญิงที่สูบบุหรี่ระหว่างตั้งครรภ์ จะมีผลให้ทารกแรกคลอดมีน้ำหนักตัวน้อยและมีโอกาสเสียชีวิตขณะคลอด หรือหลังคลอดสูงกว่าปกติ รวมทั้งมีโอกาสคลอดก่อนกำหนดสูงขึ้น

● ลดความเสี่ยงต่อโรคร้ายต่าง ๆ

- ผู้หญิงที่สูบบุหรี่จะเกิดมะเร็งปอดได้ง่ายกว่าผู้ชายที่สูบบุหรี่
- ผู้หญิงสูบบุหรี่มีโอกาสเป็นมะเร็งปากมดลูกมากกว่าหญิงทั่วไป 4 เท่า
- มีภาวะผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์ เช่น ครรภ์เป็นพิษและเสียเลือดมากระหว่างคลอด
- ผู้หญิงที่สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านม มากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่หรือสูบแล้วเลิกได้ ร้อยละ 25
- ลดความเสี่ยงโรคกระดูกพรุน
- ลดโอกาสที่จะหกล้มและกระดูกสะโพกหัก

● ลดโอกาสการติดบุหรี่ของลูก โดยเฉพาะลูกสาว เพราะ

หลักฐานพบว่า การสูบบุหรี่ของแม่ เป็นสาเหตุสำคัญอันดับที่สองที่ทำให้ลูกสาวกลายเป็นคนสูบบุหรี่ โดยอันดับแรกเกิดจากการที่มีเพื่อนหญิงที่สูบบุหรี่



เธอบ่นอยู่เรื่อยว่าลูกริสูบบุหรี่ก็ใครเป็นตัวอย่างให้ลูกล่ะ

10 เคล็ดลับ

ในการเลิกสูบบุหรี่

10 เคล็ดลับต่อไปนี้เป็นวิธีการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ที่คุณสามารถนำไปใช้เพื่อการเลิกสูบบุหรี่

1. ขอคำปรึกษาถ้าคุณไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร

ถ้าคุณเคยลองเลิกแล้วไม่สำเร็จ หรือไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร คุณอาจโทรศัพท์ขอ คำแนะนำในการเลิกสูบบุหรี่ หมายเลข 1600 หรือขอคำปรึกษาจากคนที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ หรือปรึกษาเภสัชกรตามร้านขายยา หรือไปรับบริการที่คลินิก อดบุหรี่ตามโรงพยาบาลต่าง ๆ

2. หากำลังใจ

บอกให้คนใกล้ชิดได้ทราบถึงความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ เพราะกำลังใจจากคนรอบข้าง จะช่วยให้คุณเลิกสูบบุหรี่ได้ เพื่อคนที่คุณรัก

3. เป้าหมายอยู่ข้างหน้า

กำหนดวันที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกเอาวันสำคัญต่าง ๆ ทั้งนี้ ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป เพราะคุณอาจหมดไฟเสียก่อน

4. ไม่รอช้าลงมือ

ทิ้งอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ให้หมด รวมทั้งปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่คุณมักทำร่วมกับการสูบบุหรี่

5. ถือคำมั่น... ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ บอกกับตัวเองว่าคุณกำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวเองและคนใกล้ชิด คิดทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้คุณตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่

6. ห่างไกล... สิ่งกระตุ้น

หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้คุณอยากสูบบุหรี่ เช่น ถ้าเคยดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์แล้วต้องสูบบุหรี่ด้วย ควรงดดื่มในช่วงนี้ และหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับกลุ่มคนที่สูบบุหรี่ด้วย

7. ไม่หมกมุ่นความเครียด...

เมื่อรู้สึกเครียดให้หยุดพักสักครู่ เพื่อผ่อนคลายด้วยการพูดคุยกับคนอื่น ๆ ฟังระลึกไว้เสมอว่า มีคนที่สูบบุหรี่อีกมากที่คลายเครียดได้โดยไม่ต้องสูบบุหรี่

8. เจียดเวลา... ออกกำลังกาย

คุณควรจัดเวลาออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที นอกจากจะควบคุมน้ำหนักที่อาจเพิ่มขึ้นหลังเลิกบุหรี่ ยังทำให้สมองปลอดโปร่ง และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจและปอด

9. ไม่ทำทนายบุรี

อย่าคิดว่าลองสูบบุหรี่สักมวนคงไม่เป็นไร เพราะการสูบบุหรี่เพียงมวนเดียวอาจหมายถึงการหวนคืนไปสู่ความเคยชินเก่า ๆ คุณมาไกลมากแล้ว อย่าปล่อยให้ตัวเองถอยหลังลงคลองอีกเลย

10. หากต้องเริ่มต้นใหม่อีกที่... ก็อย่าท้อ

ถ้าคุณหันกลับไปสูบบุหรี่ ไม่ได้แปลว่าคุณเป็นคนล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวในครั้งต่อไป ขอให้ถือว่า คุณอาจพ่ายแพ้ในบางสมรภูมิ แต่คุณจะเป็นผู้ชนะสงครามในที่สุด ขอเพียงพยายามต่อไป กำหนดวันที่จะหยุดและหยุดต่อไปตลอดกาล

Copyright 2008 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



จะเลิกบุหรี่ คุณต้องอึด!
ผม...กว่าจะเลิกได้ เลิกมาร้อยกว่าครั้ง

เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่

- อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ
- ควรประวิงเวลาสูบบุหรี่ออกไปเรื่อย ๆ 3-5 นาที
- ทำอย่างอื่นแทน เช่น ดื่มน้ำ อมน้ำ บ้วนปาก ล้างหน้า หรือแปรงฟัน
- เมื่อรู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวาย สูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ และช้า ๆ ทำเช่นนี้ 2-3 ครั้ง คุณจะผ่อนคลายขึ้น
- ออกกำลังกาย
- หาเพื่อนพูดคุย
- เปลี่ยนอิริยาบถที่ทำอยู่

Copyright 2002 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



ผมทำตามหมอลแล้วครับ ไม่สูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ
แต่มีกสูบตอนไม่ทันที่ครับ จะอย่างไรดี

วิธีป้องกัน

การกลับไปสูบบุหรี่

- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เมียงเบนความสนใจ ทำกิจกรรมอย่างอื่น
- ห่างไกลสิ่งกระตุ้น เช่น กลุ่มคนที่สูบบุหรี่ แอลกอฮอล์ สถานที่ที่เคยสูบ
- จดจำสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น คุณเป็นอิสระแล้ว ไม่ต้องพึ่งพาบุหรี่ คุณหายใจสะดวกขึ้น ไม่เหน็ดเหนื่อย
- ปฏิเสธเมื่อมีคนชักชวนให้สูบบุหรี่

Copyright 2007 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



คุณรู้ไหมอาหารมื้อนี้ เป็นมื้อที่ผมสะสม
จากค่าบุหรี่ เป็นวันที่ผมภูมิใจมาก

เขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย โรงเรียนและสถานศึกษา

- โรงเรียนหรือสถานศึกษาหรือสถาบันการศึกษาระดับที่ต่ำกว่าอุดมศึกษาเป็นสถานที่สาธารณะที่ทำให้มีการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ โดยกำหนดให้เป็นเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด (ไม่มีข้อยกเว้น)
- มหาวิทยาลัยหรือสถานศึกษาหรือสถาบันการศึกษาตั้งแต่ระดับอุดมศึกษาขึ้นไปเป็นสถานที่สาธารณะที่ทำให้มีการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ โดยพื้นที่ส่วนที่เป็นอาคาร/สิ่งก่อสร้างต้องเป็นเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด
 - บริเวณที่อยู่นอกอาคารสิ่งปลูกสร้างอาจจะจัดให้มีหรือไม่มี “ที่สูบบุหรี่” ก็ได้
 - บริเวณที่จัดไว้เป็น “ที่สูบบุหรี่” เป็นการเฉพาะสภาพและลักษณะของเขตสูบบุหรี่จะต้องเป็นไปตามที่กฎหมายประกาศ กำหนดคือ
 - ต้องไม่อยู่ใกล้บริเวณทางเข้าออกมหาวิทยาลัย
 - ต้องไม่เป็นการรบกวนผู้อื่นที่ไม่สูบบุหรี่
 - ต้องอยู่ในที่ลับตา



ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ

เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตามแผนยุทธศาสตร์การควบคุมยาสูบแห่งชาติ
พ.ศ.๒๕๕๕-๒๕๕๗ ในสถานศึกษา

เนื่องจากการบริโภคยาสูบ ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพครอบครัว และสิ่งแวดล้อม ส่งผลกระทบต่อสังคมและเศรษฐกิจ คณะรัฐมนตรีจึงมีมติเมื่อวันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๕ เห็นชอบแผนยุทธศาสตร์การควบคุมยาสูบแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๕-๒๕๕๗ โดยมีมาตรการต่าง ๆ ในควบคุมยาสูบ ลดปัญหาที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งของตนเองและบุคคลใกล้เคียง เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ สร้างความตระหนักถึงพิษภัย และป้องกันเด็กและเยาวชนมิให้เข้าถึงยาสูบได้ง่าย ดังนั้น เพื่อป้องกันเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะนักเรียน นักศึกษา มิให้เข้าถึงการบริโภคยาสูบได้ง่าย รวมถึงการลดปัญหาและผลกระทบที่จะเกิดขึ้น กระทรวงศึกษาธิการจึงกำหนดให้สถานศึกษาทุกระดับและหน่วยงานในสังกัดและในกำกับของกระทรวงศึกษาธิการปฏิบัติ ดังนี้

๑. ห้ามมิให้หน่วยงาน สถานศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม หรือรับการสนับสนุนใด ๆ จากผู้ประกอบการธุรกิจยาสูบ ซึ่งรวมถึงรูปแบบการดำเนินกิจกรรมของผู้ประกอบการธุรกิจยาสูบภายใต้นโยบาย “ความรับผิดชอบต่อสังคมของบริษัท” (Corporate Social Responsibility : CSR)

๒. ให้สถานศึกษาต้องบรรจุเรื่องโรคเกี่ยวกับบุหรืไว้ในหลักสูตร
การเรียนการสอน

๓. ให้สถานศึกษาทุกแห่งติดป้ายห้ามสูบบุหรืในสถานศึกษา
และห้ามมิให้มีการสูบบุหรืในสถานศึกษา ตลอดจนกำชับให้นักเรียน นักศึกษา
ห้ามสูบบุหรืขณะอยู่ในเครื่องแบบนักเรียน นักศึกษา

๔. ให้ผู้บริหารการศึกษา ครู อาจารย์ ตลอดจนบุคลากรใน
สถานศึกษา ควรประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีโดยการเลิกสูบบุหรื

๕. ให้การสนับสนุนงบประมาณในการผลิตสื่อนวัตกรรมที่
เกี่ยวข้องเพื่อการเรียนรู้ด้านพิษภัยจากบุหรื และการวิจัยเพื่อปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมสุขภาพ

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๒๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๕



(ศาสตราจารย์สุชาติ ชาติดำรงเวช)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ

ตัวอย่าง

ผลงานการประกวดสื่อ วัยมันไร้ควันบุหรี่



การแก้ปัญหายาเสพติด

จะสำเร็จได้ต้องป้องกันเยาวชนไม่ให้ติดบุหรี่

เพราะบุหรี่เป็นสิ่งเสพติดที่เป็นจุดเริ่มต้นของยาเสพติดร้ายแรงอื่น ๆ
และทำให้เยาวชนก้าวสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ

หนทางที่จะช่วยแก้ปัญหาได้

การร่วมกันสร้างวัฒนธรรมที่ส่งเสริมให้เยาวชนไม่สูบบุหรี่

จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง

ISBN 978-611-7230-00-4



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828 โทรสาร 0-2278-1830

www.smokefreeschool.net Email : info@smokefreeschool.net

รับปรุงเพื่อเผยแพร่เดือนตุลาคม 2555