

- สถานการณ์การสูบบุหรี่ของโลก
- สถานการณ์การสูบบุหรี่ของคนไทย
- บุหรี่...ไม่เลิกไม่ได้แล้ว
- เลิกบุหรี่...ได้ผลดีทันตาเห็น
- เลิกบุหรี่...วิธีไหนดีที่สุด
- คำแนะนำจากบุคลากรสาธารณสุข
- บุคลากรสาธารณสุขทำอะไรบ้าง



31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก



กำลังใจ
เพื่อวันใหม่ไร้บุรี



31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก



■ สถานการณ์การสูบบุหรี่ของโลก

- ปัจจุบันทั่วโลกมีผู้สูบบุหรี่ประมาณ 1,100 ล้านคน หรือเท่ากับ 1 ใน 3 ของประชากรที่เป็นผู้ใหญ่
- จากจำนวนผู้สูบบุหรี่ 1,100 ล้านคนนี้ พบว่า ร้อยละ 70 ของผู้สูบบุหรี่อยู่ในประเทศที่ประชากรมีรายได้ต่ำและปานกลาง
- คาดว่าในอีกประมาณ 20 - 30 ปีข้างหน้า หรือ ราว ค.ศ. 2030 จำนวนผู้สูบบุหรี่ในโลกจะเพิ่มขึ้นเป็น 1,600 ล้านคน ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้น และอีกส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะอัตราการบริโภคที่เพิ่มขึ้น
- จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขสหรัฐอเมริกา ปี 2547 (US Surgeon General Report , 2004) รายงานว่า บุหรี่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ 36 ชนิด ได้แก่ โรคมะเร็ง 10 ชนิด โรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด 4 ชนิด โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ 11 ชนิด โรคเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ 4 ชนิด และอื่น ๆ อีก 6 ชนิด
- ขณะนี้ทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ปีละประมาณ 5 ล้านคน หรือวันละ 13,000 คน
- หากสถานการณ์สูบบุหรี่ยังเป็นเช่นปัจจุบัน คาดว่าในปี ค.ศ. 2020 - 2030 จำนวนผู้เสียชีวิตด้วยโรคจากการสูบบุหรี่จะเพิ่มเป็น 10 ล้านคนต่อปี
- จากสัดส่วนของการเสียชีวิตดังกล่าวจะทำให้ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้สูบบุหรี่ในปัจจุบัน คือ 500 ล้านคน เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ในอนาคต

ที่มา : องค์การโลก : www.who.int/tobacco/wntd/en





■ สถานการณ์การสูบบุหรี่ของคนไทย

จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติที่ทำการสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของประชากร ปี 2547 พบว่า

- มีผู้สูบบุหรี่ประจำ 9.6 ล้านคน โดยลดลงจากการสำรวจเมื่อปี 2544 ที่มีผู้สูบบุหรี่ประจำ 10.6 ล้านคน
- ผู้สูบบุหรี่เป็นเพศชาย 9,627,686 คน เพศหญิง 525,695 คน
- ในจำนวนนี้เป็นผู้ที่ได้รับการศึกษาระดับประถมศึกษาและต่ำกว่า 6.2 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 64 ของผู้สูบบุหรี่
- ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีผู้สูบบุหรี่มากที่สุด คือ 3.5 ล้านคน และกรุงเทพมหานครมีผู้สูบบุหรี่น้อยที่สุดคือ 858,420 คน
- การเจ็บป่วยจากการสูบบุหรี่เป็นภาวะโรคอันดับที่ 2 ของคนไทย รองจากโรคเอดส์ และแอลกอฮอล์เป็นอันดับสาม
- โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของคนไทยมากที่สุด คือ โรคหัวใจและโรคมะเร็ง
- ปัจจุบันคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคจากการสูบบุหรี่ปีละ 52,000 คน หรือวันละ 142 คน หรือชั่วโมงละ 6 คน

ที่มา : ศูนย์ข้อมูล มุทนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



■ บุหรี่...ไม่เลิกไปได้แล้ว

เมื่อคุณตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ คุณจะได้รับแต่สิ่งที่ดี คือ...

- มีบุคลิกดีขึ้นและมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น

ควันบุหรี่นอกจากจะทำให้ผู้สูบบุหรี่มีกลิ่นตัว กลิ่นปาก ลมหายใจเหม็น ฟันเหลืองเป็นคราบแล้ว ใบหน้าของผู้สูบบุหรี่มานานระยะหนึ่งจะมีริ้วรอยลึกที่สังเกตเห็นได้ง่าย และมีผิวพรรณหมองคล้ำมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแต่บั่นทอนบุคลิกภาพและความมั่นใจของผู้สูบบุหรี่ทั้งสิ้น แต่ถ้าคุณไม่สูบบุหรี่ กลิ่นที่น่ารังเกียจก็จะหายไป และผิวพรรณมีน้ำมีนวลขึ้น

- เป็นการเลิกทำร้ายสุขภาพของคนในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งลูก

จากการศึกษาทางการแพทย์ พบว่าควันบุหรี่เป็นอันตรายต่อผู้ที่ได้รับควันบุหรี่ โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีคนสูบบุหรี่ จะทำให้มีอาการป่วยด้วยโรคที่เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เช่น โรค หืด ทอนซิลอักเสบ หวัด และปอดบวม

- เป็นแบบอย่างที่ดีของลูก

จากการศึกษาพบว่า เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีคนสูบบุหรี่จะมีแนวโน้มที่จะคบเพื่อนที่สูบบุหรี่ และจะมีโอกาสติดบุหรี่สูงกว่าเด็กทั่วไป

- ไม่ต้องเสี่ยงต่อการถูกรบกวนจากโรคต่าง ๆ

ในควันบุหรี่มีสารเคมีถึง 4,000 ชนิด และมี 60 ชนิดที่เป็นสารก่อมะเร็ง จากรายงานทางการแพทย์ทั่วโลกระบุตรงกันว่า การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคหลายโรค เช่น โรคมะเร็งปอด โรคหัวใจ โดยเฉพาะเส้นเลือดหัวใจตีบ และโรคถุงลมโป่งพอง

- ชีวิตยืนยาวขึ้น

ทุกวันนี้ทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่วันละ 13,700 คน หรือ ชั่วโมงละ 570 คน หรือปีละ 5 ล้านคน สำหรับประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่วันละ 142 คน หรือปีละประมาณ 52,000 คน โดยกว่าครึ่งหนึ่งของผู้สูบบุหรี่จำนวนนี้ เสียชีวิตก่อนวัยอันควร (ก่อนอายุ 65 ปี)

- ประหยัดเงินในกระเป๋า

คุณสามารถมีเงินเหลือไว้ใช้จ่ายอีกอย่างน้อยเดือนละ 1,000 บาท หรือมากกว่านั้น





■ เลิกบุหรี่...ได้พลดีกับตาเห็น

ในทุกครั้งที่คุณสูดควันบุหรี่เข้าสู่ร่างกาย นอกจากนิโคตินที่ถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด และทาร์ที่เข้าไปตกค้างอยู่ที่ปอดแล้ว ร่างกายยังได้รับสารเคมีอีกหลายพันชนิดซึ่งรวมถึงสารพิษต่าง ๆ ด้วย แต่ทันทีที่เริ่มหยุดสูบบุหรี่ ทั้งร่างกายและจิตใจจะเริ่มมีการปรับตัวในทางที่ดีทันที

โดยภายใน 24 - 48 ชั่วโมง

ความดันเลือดและชีพจรปรับสู่ระดับปกติ เพราะนิโคตินที่อยู่ในกระแสเลือด รวมทั้งคาร์บอนมอนอกไซด์ที่จับแน่นอยู่กับเม็ดเลือดแดงจะถูกขับออกไปจากร่างกาย

ภายใน 48 ชั่วโมง

รู้สึกสดชื่นขึ้น เพราะไม่มีนิโคตินหลงเหลืออยู่ในร่างกายอีก ปอดจะเริ่มขจัดเสมหะ และสิ่งสกปรกต่าง ๆ จากการสูบบุหรี่ออกไปด้วย

ภายใน 72 ชั่วโมง

กินอาหารได้อร่อยขึ้น เพราะตุ่มรับรสที่ลิ้นทำงานได้ดีขึ้น ความรู้สึกหิวและกลิ่นจะกลับคืนมา นอกจากนั้นกลิ่นตัวก็จะปลอดกลิ่นบุหรี่ด้วย

ภายใน 96 ชั่วโมง

รู้สึกสงบและสบายตัวมากขึ้น เพราะอาการอยากบุหรี่ยาลดลงมาก

ภายใน 3 สัปดาห์

ออกกำลังกายได้มากขึ้น เพราะการทำงานของปอดดีขึ้น

ไม่เหนื่อยง่าย และเป็นการคุมน้ำหนักไปในตัวด้วย นอกจากนี้อาการไอก็จะดีขึ้นด้วย

ภายใน 2 เดือน

มีกำลังวังชามากขึ้น เพราะเลือดสามารถไหลเวียนไปสู่แขนขาได้ดีขึ้น

ภายใน 3 เดือน

สุดลมหายใจได้เต็มปอดขึ้น เพราะระบบการขจัดสิ่งสกปรกในปอดจะทำงานได้เป็นปกติ โอน้อยลง การหายใจดีขึ้น สำหรับผู้ชาย ในช่วงนี้เชื้ออสุจิจะกลับเคลื่อนไหวได้ใกล้เคียงกับสภาวะปกติและจำนวนเชื้ออสุจิก็นับเพิ่มขึ้นด้วย

ภายใน 6 ปี

สุขภาพโดยรวมดีขึ้น อัตราเสี่ยงต่อการเกิดอาการหัวใจขาดเลือดจะลดลงเท่ากับครึ่งหนึ่งของคนที่ไม่เคยสูบบุหรี่

ภายใน 10 - 15 ปี

อัตราเสี่ยงต่อการป่วยลดลง โดยเฉพาะโรคร้ายต่าง ๆ ที่เกิดจากบุหรี่ยรวมทั้งมะเร็งปอด จะมีความใกล้เคียงกับผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรี่





■ เลิกบุหรี่...วิธีไหนดีที่สุด

จากสถิติพบว่า ร้อยละ 80 ของผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ สามารถเลิกได้ด้วยตนเองและผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จส่วนใหญ่ใช้วิธีไม่สูบบุหรี่เลย ในผู้เลิกสูบบุหรี่ด้วยวิธีค่อย ๆ ลดจำนวนนิยมนที่สูบลงนั้น ส่วนใหญ่จะไม่สามารถเลิกสูบได้

สำหรับการเลิกสูบบุหรี่แล้ว ไม่ว่าจะสูบบุหรี่มานานเท่าใด ไม่ว่าผู้สูบบุหรี่จะมีอายุมากเท่าไรหรือป่วยด้วยโรคจากการสูบบุหรี่แล้วหรือไม่ การหยุดสูบบุหรี่ทันทีจะไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ จะมีก็แต่เพียงอาการหงุดหงิดอยากสูบบุหรี่ในผู้ที่ติดบุหรี่มาก ซึ่งจะเกิดขึ้นในระยะสัปดาห์แรกที่หยุดสูบเท่านั้น แต่สำหรับร่างกายแล้วจะดีขึ้นทันทีที่หยุดสูบ

เวลาที่จะเลิกสูบบุหรี่ที่ดีที่สุดคือก่อนที่จะป่วย นั่นคือก่อนอายุ 35 ปี แต่แม้เมื่อป่วยแล้ว การเลิกสูบบุหรี่ก็จะบรรเทาอาการป่วยลง และทำให้การรักษาโรคมมีประสิทธิภาพดีขึ้น

■ เคล็ดลับ...ในการเลิกบุหรี่

หากคุณตัดสินใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้ปฏิบัติดังนี้

- ทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ให้หมด ไม่ว่าจะเป็นบุหรี่ ที่เขี่ยบุหรี่ และไฟแช็ค
- ตั้งสติให้มั่น เข้มแข็งเมื่อมีอาการหงุดหงิด
- จัดความเคยชิน หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่มักจะทำร่วมกับการสูบบุหรี่ เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- คุมอาหารด้วยการเลือกรับประทานอาหารจำพวกผักผลไม้ให้มากกว่าเดิม
- จดจำเหตุผลที่คุณตัดสินใจเลิกบุหรี่ไว้ให้ขึ้นใจ เพื่อเป็นกำลังใจเวลาท้อ
- เตือนตนเองอยู่เสมอว่า "คุณไม่สูบบุหรี่แล้ว"

■ เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่ คุณควรที่จะ...

- อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ คุณควรจะประวิงเวลาของการสูบบุหรี่ไปเรื่อย ๆ
- ดื่มน้ำ หรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวาย
- สูดลมหายใจเข้า - ออกลึก ๆ และช้า ๆ ทำเช่นนี้ 2 - 3 ครั้ง คุณจะผ่อนคลายขึ้น
- ปรับเปลี่ยนอิริยาบถ หรือหันไปทำกิจกรรมอื่น เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจไปจากความ

อยากสูบบุหรี่





■ คำแนะนำจากบุคลากรสาธารณสุข เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ผู้สูบบุหรี่ พยายามเลิกสูบบุหรี่ ไม่ว่าจะเลิกได้สำเร็จหรือไม่ก็ตาม

ตั้งแต่ปี 2531 เป็นต้นมา องค์การอนามัยโลกได้กำหนดให้ วันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปี เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก ทั้งนี้เพื่อกระตุ้นให้ทุก ๆ ประเทศตระหนักถึงอันตราย และความสูญเสียทั้งทางสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมที่เกิดจากการสูบบุหรี่

ในปี 2548 องค์การอนามัยโลกได้กำหนดประเด็นการรณรงค์คือ **ทีมสุขภาพร่วมใจ ขจัดภัยบุหรี่ (Health Professionals And Tobacco Control)** โดยการสนับสนุนให้บุคลากรสาธารณสุข อันได้แก่ แพทย์ ทันตแพทย์ รวมถึงแพทย์เฉพาะทางต่าง ๆ พยาบาล เภสัชกร และนักวิชาการสาธารณสุข แสดงบทบาทในการเป็นผู้นำในการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่

ทั้งนี้เพราะแพทย์และบุคลากรสาธารณสุขเป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับอย่างสูง และมีอิทธิพลในการเป็นผู้นำในชุมชน ดังนั้นจึงเป็น **"กลุ่มที่มีศักยภาพสูงสุดในสังคมที่จะส่งเสริมการลดการบริโภคยาสูบ"**

ที่มา : www.who.int/tobacco/world/en

จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติปี พ.ศ. 2546 พบว่า ขณะนี้มีผู้เลิกสูบบุหรี่ปีละ 200,000 คน หรือโดยเฉลี่ยจะมีผู้เลิกสูบบุหรี่ วันละ 584 คน ใน 20 ปี ที่ผ่านมามีคนไทยเลิกสูบบุหรี่ได้เกือบ 3 ล้านคน คุณก็เป็นอีกคนหนึ่งที่จะเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ และคุณจะมีใจที่ คุณทำได้

การสูบบุหรี่ทำให้

- อัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจสูงขึ้นเป็น 2 เท่า
- อัตราเสี่ยงของการเกิดโรคถุงลมโป่งพองสูงขึ้นเป็น 6 เท่า
- อัตราเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งปอดสูงขึ้นเป็น 10 เท่า





บุคลากรสาธารณสุขควรทำอะไรบ้าง ในการสร้างสรรค์ สังคมไทยปลอดบุหรี่

1. เป็นตัวอย่างด้วยการไม่สูบบุหรี่
2. จัดสถานที่ทำงาน คลินิก หรือโรงพยาบาลเป็นเขตปลอดบุหรี่ โดยติดสัญลักษณ์ไม่สูบบุหรี่ให้เห็นอย่างชัดเจน
3. ให้คำแนะนำในการเลิกสูบบุหรี่แก่ผู้สูบบุหรี่ในทุกครั้งที่มีโอกาส
4. ให้ความรู้แก่ประชาชนถึงอันตรายของการสูบบุหรี่โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันไม่ให้เยาวชนตกเป็นเหยื่อของการส่งเสริมการขายบุหรี่
5. ให้การชี้แนะแก่สังคมไม่ว่าจะเป็นรัฐบาล นักการเมือง หรือนักธุรกิจที่มีส่วนเกี่ยวข้องในเรื่องนโยบายการควบคุมการบริโภคยาสูบของประเทศ
6. สนับสนุนให้มีการปฏิบัติตามพระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ โดยเฉพาะการไม่สูบบุหรี่ในสถานที่สาธารณะที่ต้องเป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย
7. ไม่สนับสนุนหรือทำกิจกรรมร่วมกับบริษัทบุหรี่ รวมทั้งไม่รับการสนับสนุนจากบริษัทบุหรี่ทุกรูปแบบ

ที่มา : www.who.int/tobacco/wntd/en



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ 36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ พญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 <http://www.ashihalland.or.th> <http://www.smokefreezone.or.th>
สื่อการเลิกสูบบุหรี่ โทร. 1600 Quitline สายนี้ปลอดบุหรี่ ทุกวันจันทร์ - ศุกร์ ตั้งแต่เวลา 09.00 - 17.30 น.