

ข้อมูล **บุหรี่** และ **สุขภาพ** สำหรับสถานศึกษา



ddd. สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ข้อมูลบุหรื และ สุขภาพ สำหรับสถานศึกษา



ข้อมูลบุหรี่และสุขภาพ

ศ.นพ.ประทีป วาศาสระกกิจ

ISBN 978-611-7230-00-4

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2552 จำนวน 3,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 ตุลาคม 2553 จำนวน 3,000 เล่ม

บรรณาธิการ :

ศ.นพ.ประทีป วาศาสระกกิจ

ศิลปกรรม :

คุณแก้ว วิฑูรย์เขียว

เพ็ญประภา ชีระกุล

พิสูจน์อักษร :

กนกวรรณ 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.smokefreezone.or.th>

Email : ashthai@asianet.co.th

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดรักบี้พิมพ์

สารบัญ

บุหรีกับสุขภาพ	5
บุหรีกับบุคลิกภาพ	7
สารพิษที่สำคัญในวันบุหรี	9
คว้นบุหรี : สูดยอดสารก่อมะเร็ง	11
คว้นบุหรี : ปอด	13
คว้นบุหรี : หัวใจ หลอดเลือด เส้นเลือดสมอง	14
คว้นบุหรี : ถุงลมปอด	15
คว้นบุหรี : สมรรถภาพทางเพศ	16
คว้นบุหรีมือสอง : อันตรายต่อสุขภาพ	17
คว้นบุหรีมือสอง : ในบ้าน	18
คว้นบุหรีมือสอง : ในที่ทำงาน	19
จะป้องกันตัวเองและคนที่รักจากคว้นบุหรีมือสองได้อย่างไร	20
สาเหตุที่ทำให้เยาวชนสูบบุหรี	21
ปัญหาบุหรีกับเยาวชน	23
ใครมีอิทธิพลต่อการสูบบุหรีของเยาวชน	24
การสูบบุหรีนำไปสู่สิ่งเสพติดชนิดอื่น	26
วัยรุ่นคือลูกค้าสำคัญของบริษัทบุหรี	29
กลยุทธ์การตลาดบริษัทบุหรี : เป้าหมายคือเยาวชน	30
มาตรการต่าง ๆ เพื่อลดการสูบบุหรีในเยาวชน	31
บุหรีกับเศรษฐกิจ	32

ประโยชน์จากการเลิกบุหรี่	33
สิ่งที่จะได้รับจากการเลิกสูบบุหรี่	35
ประโยชน์ยิ่งมากขึ้น สำหรับผู้หญิงที่จะเลิกสูบบุหรี่	38
10 เคล็ดลับในการเลิกสูบบุหรี่	40
เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่	43
วิธีป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่อีก	44
เขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมายโรงเรียนและสถานศึกษา	45
พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535	46

บุหรีกับสุขภาพ

- บุหรีเป็นสิ่งเสพติดที่มีผู้เสพติดมากที่สุดในโลก โดยทั่วโลกมีผู้เสพติดบุหรี 1,300 ล้านคน
- นิโคตินคือ สารที่ทำให้เกิดการเสพติดในควันบุหรี สารนิโคตินพบตามธรรมชาติในใบยา บริษัทบุหรีเพิ่มอำนาจการเสพติดของบุหรี โดยการพ่นนิโคตินลงบนใบยาที่ใช้ผลิตบุหรี
- ในแต่ละปี มีชาวโลกเสียชีวิตจากการสูบบุหรี 5.4 ล้านคน วันละ 14,794 คน ชั่วโมงละ 616 คน นาทีละ 10 คน
- บุหรีเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตที่ป้องกันได้ที่สำคัญที่สุดของโลก
- ครึ่งหนึ่งของผู้ที่ติดบุหรีแล้วไม่เลิกสูบ จะเสียชีวิตจากการสูบบุหรี
- ครึ่งหนึ่งของผู้ที่เสียชีวิตจากการสูบบุหรีจะเป็นผู้ที่มีอายุ 35-69 ปี
- โดยเฉลี่ยผู้สูบบุหรีจะมีอายุสั้นกว่าผู้ไม่สูบบุหรี 10 ปี
- ในผู้ที่เสียชีวิตจากการสูบบุหรี บุหรีแต่ละมวนทำให้อายุผู้สูบล้นลง 8 นาที
- การสูบบุหรีเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับที่สามของคนไทย รองจากโรคเอดส์และสุรา

- ในแต่ละปีมีคนไทยเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ 42,000 คน
วันละ 115 คน ชั่วโมงละ 5 คน
- ในแต่ละปีประมาณว่า มีคนไทยเสียชีวิตจากการได้รับควันบุหรี่มือสองปีละ 4,000 ถึง 5,000 คน
- อายุเฉลี่ยของคนไทยที่เริ่มเสพติดบุหรี่ คือ 18 ปี
- อายุเฉลี่ยของคนไทยที่เลิกสูบบุหรี่ได้ คือ 41 ปี
- โดยเฉลี่ยคนไทยที่ติดบุหรี่กว่าจะเลิกสูบได้ต้องใช้เวลา 23 ปี
แม้ว่าผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่ ต้องการที่จะเลิกสูบบุหรี่
- ในผู้ที่มีโรคเรื้อรังประจำตัวอยู่แล้ว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง การสูบบุหรี่จะทำให้โรคร้ายมากขึ้น เกิดโรคแทรก เช่น เส้นเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดสมองตีบหรือแตก รวมทั้งเกิดไตวายเร็วขึ้น ขณะเดียวกันการเลิกสูบบุหรี่จะทำให้การรักษาโรคเรื้อรังประจำตัวทำได้ง่ายขึ้น กินยาน้อยลงและอาการดีขึ้น

Copyright 2002 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



ถ้าคุณไม่เลิกสูบ คุณอาจเป็น 1 ใน 5
ของคนไทย ที่จากโลกไปทุก ๆ ชั่วโมง

บุหรี่กับบุคลิกภาพ

ผู้สูบบุหรี่บางคนเชื่อว่า บุหรี่ช่วยเสริมบุคลิกภาพให้ดูดี แต่ลองมาพิจารณาข้อเท็จจริงเหล่านี้ดู ว่าบุหรี่ทำให้คุณบุคลิกดีจริงหรือ

บุหรี่ทำให้หน้าตาหมองคล้ำ แก่เร็ว

ควันบุหรี่ทำให้ใบหน้าของผู้สูบบุหรี่มีผิวสีหมองคล้ำ ก้ำก้าน และไม่สดใส การกะพิบตาถี่ ๆ บ่อย ๆ ในขณะที่สูบบุหรี่ รวมถึงการขยับปาก เพื่อสูดควันเข้าสู่ร่างกายทำให้เกิดริ้วรอย ที่หางตาและร่องรอยเหยยวนที่มุมปาก

ผู้สูบบุหรี่จะเกิดรอยย่นบนใบหน้า (smoker's face) มากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ 3 เท่า ถ้าเป็นคนที่สูบบุหรี่จัด โอกาสที่ใบหน้า จะเหี่ยวก่อนวัยจะเพิ่มขึ้นเป็น 4.7 เท่า

โดยเฉลี่ยแล้ว อวัยวะทุกระบบของผู้สูบบุหรี่จะแก่เร็วขึ้นประมาณ 10 ปี

บุหรี่ทำให้ริมฝีปากมีสีคล้ำ ฟันเหลือง และเล็บเหลือง

เพราะนิโคตินจะทำให้เส้นเลือดฝอยทั่วร่างกายหดตัวตลอดเวลา เลือดจึงไปเลี้ยงผิวหนังและริมฝีปากน้อยลง ริมฝีปากจึงมีสีคล้ำกว่าปกติ การสูบบุหรี่ยังทำให้ฟันเป็นคราบสีเหลืองรวมทั้งนิ้วและเล็บก็เป็นคราบสีเหลืองด้วย

บุหรี่ทำให้กลิ่นเหม็นของบุหรีติดตัว

ควันบุหรีที่สูบจะติดตัวผู้สูบไม่ว่า ที่ปาก เล็บ นิ้วมือ ผม และตามเสื้อผ้า เมื่อเดินไปที่ไหนก็ตาม คนเดินเข้าใกล้จะได้กลิ่นเหม็นของบุหรี จากตัวผู้สูบบุหรี



“คนสูบบุหรี คือ คนเหม็น”

ศ.ดร.นพ.พิทยา นาควัชระ

สารพิษที่สำคัญ

ในควันบุหรี่

ในบุหรี่ 1 มวน ประกอบด้วย ไบยาสูบ กระดาษที่ใช้มวนและสารเคมีหลายร้อยชนิดที่ใช้ในการปรุงแต่งกลิ่นและรสเพื่อลดการระคายเคือง และเพื่อให้บุหรี่น่าสูบ เมื่อเกิดการเผาไหม้ จะทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า 4,000 ชนิด ซึ่งมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย และมีสารมากกว่า 60 ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็ง

นิโคติน เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติด และทำให้เกิดโรคหัวใจ
ทาร์ เป็นสารที่จะจับตัวสะสมในถุงลมปอด ทำให้เกิดการระคายเคือง อันเป็นสาเหตุของการไอและมีเสมหะ และก่อให้เกิดโรคมะเร็งปอด และโรคถุงลมโป่งพองในระยะยาว

คาร์บอนมอนนอกไซด์ เป็นก๊าซชนิดเดียวกับที่พ่นออกมาจากท่อไอเสียรถยนต์ ชัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และทำงานมากขึ้น

แอมโมเนีย เป็นสารที่ใส่ในบุหรี่เพื่อทำให้ร่างกายดูดซับนิโคตินได้เร็วขึ้นเพิ่มอำนาจการเสพติด

บิวเทน เป็นสารที่ติดไฟง่าย เป็นส่วนประกอบของน้ำมัน

สารหนู เป็นสารพิษที่มีผลทำให้ริมฝีปากไหม้ เป็นสารก่อมะเร็ง

เบนซิน เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง สารนี้ใช้ในการกำจัดลัทธินำโรคต่าง ๆ พวกหนูหรือแมลงสาบ และสารนี้เป็นสารลดแรงตึงผิวใน น้ำมัน

ฟอร์มาลีน เป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็ง และเป็นอันตราย ต่อปอด ผิวหนังและระบบย่อยอาหาร สารนี้ใช้ในการดองศพ

แคดเมียม เป็นอันตรายต่อ ตับ ไต และสมอง

อะซีโตน เป็นตัวทำละลายในอุตสาหกรรมละลายสี แล็กเกอร์ มีพิษ ทำให้คลื่นไส้ เป็นอันตรายต่อตับและไต

เมโทรพรีน เป็นสารเคมีที่ใช้ในการกำจัดหัดในสัตว์เลี้ยง

เบนโซไฟรีน เป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุดของการเกิดโรคมะเร็ง

ตะกั่ว พิษจากตะกั่ว ทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก อาจเกิดการคลื่นไส้ อาเจียน และที่สำคัญเป็นอันตรายต่อสมอง โลหิตจาง

โพรพิลีน ไกลคอล สารนี้ช่วยให้เบยาสูบแห้ง ช่วยในการกระตุ้นให้สารต่าง ๆ ในบุหรี่ไปสู่สมองได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ยังมีสารเคมีอีกนับร้อยชนิด ที่บริษัทบุหรี่ใช้ใน ขบวนการผลิต เพื่อปรุงแต่งกลิ่น รส ของบุหรี่แต่ละยี่ห้อ ซึ่งผลกระทบ ต่อร่างกายของสารเคมีเหล่านี้ ยังไม่มีข้อมูลว่าปลอดภัย และบริษัท บุหรี่ปิดเป็นความลับ เพราะกลัวว่า หากคนรู้แล้วจะไม่สูบและที่สำคัญ เพื่อป้องกันการถูกฟ้องร้อง

Copyright 2008 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



นายครับ ผมเรียนการสูบบุหรี่จากนาย
ช่วยแนะนำวิธีเลิกหน่อยสิครับ

ควนบุรี :

สุดยอดสารก่อมะเร็ง

- นักวิทยาศาสตร์แยกสารก่อมะเร็งจากควนบุรีได้มากกว่า 60 ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์
- บุหรี่เป็นแหล่งของสารก่อมะเร็งที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ที่จะมีโอกาสสัมผัสได้ รองจากกัมมันตภาพรังสีจากระเบิดปรมาณู หรือจากโรงงานปฏิกิริยานิวเคลียร์เท่านั้น
- สารก่อมะเร็งต่าง ๆ เช่น เชื้อราอัลฟาที่อกชินในถั่ว สารที่ปนเปื้อนมากับอาหาร อาหารที่เผาจนเกรียม และสารไฮโดรคาร์บอนจากการเผาไหม้ของเชื้อเพลิง ควนจากท่อไอเสียรถยนต์และโรงงานอุตสาหกรรม ทั้งหมดนี้รวมกันแล้วก็ยังมีจำนวนสารก่อมะเร็งที่น้อยกว่าในบุหรี่
- บุหรี่รสเมนทอลทำให้โอกาสเกิดมะเร็งสูงขึ้น แม้เมนทอลไม่ใช่สารก่อมะเร็ง แต่ทำให้สูบแล้วเย็นคอ ซาบริเวณคอ ผู้สูบจึงสูบได้ลึกขึ้น และอดควันอยู่ในปอดได้นานขึ้น ทำให้สารก่อมะเร็งในควนบุรีมีโอกาสอยู่ในปอดนานขึ้นและตกค้างมากขึ้น
- บุหรี่ทุกชนิดเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ทั้งบุหรี่ที่ผลิตจากโรงงานและบุหรี่ปั่นด้วยใบจากหรือกระดาด บุหรี่ที่ผลิตจากโรงงานมีรสชาติอร่อยกว่า จากการผสมสารเคมี เพื่อปรุงแต่งกลิ่น รส น้บร้อยชนิด จึงทำให้ผู้สูบบ่อยกว่าการสูบบุหรี่ใบจาก จึงอาจมีอันตรายมากกว่า

- บุหรี่ที่วาร์สนุ่ม ควันละเอียดยสูบแล้วไม่ระคายคอ ไม่ทำให้ไอ ก็ยังทำให้สูบได้สะดวกและมากขึ้น ผลคือร่างกายได้รับสารก่อมะเร็งสูงขึ้น ด้วยเหตุนี้รัฐบาลไทยจึงออกกฎหมายห้ามใช้คำว่า บุหรี่รสอ่อนที่เรียกว่า ไลต์หรือไมล์ดพิมพ์บนซองบุหรี่
- มะเร็งที่พบบ่อยแล้วว่าเป็นผลจากการสูบบุหรี่ มี 10 ชนิด ตั้งแต่ช่องปาก กล่องเสียง หลอดอาหารส่วนต้น ปอด ตับอ่อน กระเพาะปัสสาวะ เม็ดเลือดขาว ปากมดลูก ไต และกระเพาะอาหาร

การเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ของคนไทย พ.ศ. 2547

■ จำนวนผู้เสียชีวิตจากทุกสาเหตุ	441,687	คน
■ จำนวนผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่	41,153	คน
	หรือ	10%
■ โรคที่เสียชีวิต		
○ มะเร็งปอด	9,979	คน
○ มะเร็งหลอดอาหาร	2,369	คน
○ มะเร็งชนิดอื่น ๆ	3,944	คน
○ ถุงลมโป่งพอง	10,427	คน
○ โรคปอดอื่น ๆ	2,400	คน
○ หัวใจและหลอดเลือด	7,907	คน
○ โรคอื่น ๆ	4,130	คน

คว้นบุหรี : มะเร็งปอด

- บุหรีเป็นสาเหตุของมะเร็งทั้งหมด 10 ชนิด มะเร็งปอดเป็นชนิดที่พบบ่อยที่สุด เพราะปอดเป็นอวัยวะที่สัมผัสสารก่อมะเร็งทุก ๆ วันในผู้ที่สูบบุหรี
- ร้อยละ 85-90 ของมะเร็งปอดมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรีหรือได้รับคว้นบุหรีมือสอง
- คนไม่สูบบุหรีที่เป็นมะเร็งปอด ร้อยละ 20-30 มีสาเหตุมาจากการได้รับคว้นบุหรีมือสอง
- ทั่วโลกเสียชีวิตจากมะเร็งปอด ปีละกว่าหนึ่งล้านคน เมืองไทยมีผู้ป่วยมะเร็งปอดรายใหม่ หนึ่งหมื่นคนต่อปี
- มะเร็งปอดเป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดของชายไทยทุกภาค ยกเว้นภาคอีสานที่มะเร็งตับพบบ่อยกว่ามะเร็งปอด
- ในปี พ.ศ. 2547 ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากมะเร็งปอดที่เป็นผลมาจากการสูบบุหรี 9,979 คน เป็นชาย 7,490 คน เป็นหญิง 2,489 คน
- โอกาสเกิดมะเร็งปอดเพิ่มขึ้นตามจำนวนบุหรีที่สูบ และอายุที่เริ่มติดบุหรี โดยคนที่ยังติดบุหรีเมื่ออายุน้อย ความเสี่ยงที่จะเกิดมะเร็งปอดยิ่งมาก
- การเกิดโรคมะเร็งปอดระยะแรกจะไม่มีอาการ เมื่อไรที่มีอาการแสดงว่าโรคเป็นมากแล้ว ผู้ที่เป็นมะเร็งปอดส่วนใหญ่จะเสียชีวิตภายใน 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 จนเกิดการตีตันของเส้นเลือด ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจ และส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้น้อยลง
- เมื่อหลอดเลือดตีบจนมีผลให้เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงหัวใจได้ จะเกิดอาการจุกเสียด เจ็บหน้าอกและถึงขั้นหัวใจวายได้ในที่สุด
- การสูบบุหรี่และได้รับควันบุนหรีมือสองเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดอัมพฤกษ์ หรืออัมพาต จากเส้นเลือดในสมองตีบ หรือแตก
- การได้รับควันบุนหรีมือสองแม้เป็นเวลาสั้น ๆ เพียง 30 นาที ก็ทำให้เกิดการอักเสบของผนังหลอดเลือด ทำให้เกล็ดเลือดเริ่มมาเกาะที่ผนังหลอดเลือด

คว้นบุนหรี : ถุงลมนปอด

- คว้นบุนหรีประกอบด้วยสารเคมีมากกว่า 4,000 ชนิด มี 250 ชนิดที่เป็นสารพิษต่อร่างกาย
- สารพิษจากคว้นบุนหรีถูกสูดเข้าสู่ทางเดินหายใจ เมื่อสัมผัสกับความชื้นของหลอดลม จะทำให้เกิดการอักเสบของเยื่อบุหลอดลม นาน ๆ เข้า เยื่อบุหลอดลมจะหนาขึ้น ทำให้รู้หลอดลมตีบลง ทำให้หายใจลำบาก
- ในปี พ.ศ. 2547 มีคนไทยเสียชีวิตจากโรคถุงลมนปอดโป่งพองที่เกิดจากการสูบบุนหรี 10,427 คน เป็นชาย 9,066 คน หญิง 1,361 คน
- โรคถุงลมนปอดโป่งพอง เป็นโรคที่เนื่อปอดค่อย ๆ เสื่อมสมรรถภาพจากการทำลายโดยสารพิษจากคว้นบุนหรี
- ในปอดคนเราจะมีถุงลมเล็ก ๆ กระจายอยู่เต็มทั่วปอด เพื่อทำหน้าที่รับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย สารไนโตรเจนไดออกไซด์ในคว้นบุนหรีจะทำลายเนื่อเยื่อในปอดและถุงลมให้ฉีกขาด และรวมตัวกลายเป็นถุงลมที่มีขนาดใหญ่ขึ้น เกิดโรคถุงลมนปอดโป่งพอง
- เมื่อผิวเนื่อเยื่อภายในปอดรับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้น้อยลง ทำให้ต้องหายใจเร็วขึ้น เพื่อให้ได้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายเพียงพอ
- ผู้ป่วยโรคถุงลมนปอดโป่งพองในระยะท้าย ๆ ของโรค จะทำให้ผู้ป่วยทรมาณมาก เนื่องจากเหนื่อยจนทำอะไรไม่ได้ต้องนอนอยู่กับที่ และอาจต้องให้ออกซิเจนตลอดเวลา

คว้นบุหรี : สมรรถภาพทางเพศ

- สาเหตุที่สมรรถภาพทางเพศเสื่อมเกิดจากเส้นเลือดและเส้นประสาทที่ควบคุมการแข็งตัวของอวัยวะเพศชายเสื่อม
- ผลกระทบทำให้เส้นเลือดเล็กๆ ที่ไปเลี้ยงเส้นประสาทที่ควบคุมการแข็งตัวขององคชาติเสียไป ทำให้องคชาติไม่แข็งตัว กรณีเช่นนี้แม้กินยาปลูกเชื้อก็จะไม่ช่วยให้องคชาติแข็งตัวได้
- จากการศึกษากับตัวอสุจิในผู้สูบบุหรี่มีการเคลื่อนไหวผิดปกติมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ รวมทั้งจำนวนอสุจิลดลงด้วย
- ความเจ็บป่วยอื่น ๆ ที่เกิดจากคว้นบุหรีก็ทำให้ผู้สูบบุหรี่กังวลทำให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศได้ เพราะโรคที่เกิดขึ้นเป็นโรคเรื้อรัง
- โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่และยารักษาโรคเหล่านี้หลายชนิดส่งผลต่อการมีสมรรถภาพทางเพศลดลง

Copyright 2002 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



ถ้าคุณไม่เลิกสูบ ใต้ที่มารักษาผมเรื่อง
แข็งตัวนั้น อย่าหวังเลยครับ

ควันทูหรือมือสอง :

อันตรายต่อสุขภาพ

- **ควันทูหรือมือสอง**

หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่าควันทูหรือในสภาพแวดล้อม ประกอบด้วยควันทูจากปลายท่อน้ำมันที่จุดไฟ ที่ลอยอยู่ในอากาศขณะไม่มีการดูดน้ำมัน และควันทูที่ผู้สูบน้ำมันสูดเข้าไปและหายใจออกมา

- **ในควันทูที่มีสารพิษมากกว่า 4,000 ชนิด**

- ควันทูหรือมือสองมีสารพิษอย่างน้อย 250 ชนิด และสารก่อมะเร็ง 60 ชนิด เหมือนกับควันทูที่คนสูบน้ำมันสูดเข้าไป

- **สถาบันพิทักษ์สิ่งแวดล้อมสหรัฐอเมริกา และศูนย์วิจัยโรคมะเร็งนานาชาติ พิสูจน์แล้วว่า ควันทูหรือมือสองเป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์ ทั้งนี้เพราะ**

- ควันทูหรือมือสองมีสารก่อมะเร็งมากกว่า 60 ชนิด
- เมื่อคนไม่สูบน้ำมันได้รับควันทูหรือมือสอง เขาได้สูดดมสารก่อมะเร็งเข้าสู่ร่างกายเช่นเดียวกับคนสูบน้ำมัน

- **ไม่มีระดับที่ปลอดภัยของควันทูหรือมือสอง ที่จะไม่เกิดอันตรายต่อสุขภาพ แม้จะได้รับในปริมาณเพียงเล็กน้อยก็ตาม**

- **การได้รับควันทูหรือมือสอง แม้เพียงระยะเวลาสั้น ๆ ก็ทำให้เกิดการอักเสบของผนังเส้นเลือด ทำให้เกล็ดเลือดมาจับที่ผนังเส้นเลือด เมื่อมาจับมาก ๆ เข้า รุกลอดเลือดก็ตีบได้**

ควันบุหรี่มือสอง :

ในบ้าน

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

คว้นบุหรีมือสอง :

ในที่ทำงาน

- ที่ทำงานเป็นแหล่งที่ผู้ใหญได้รับคว้นบุหรีมือสองมากที่สุด
- การได้รับคว้นบุหรีมือสองในที่ทำงานมีความสัมพันธ์กับอัตราการเกิดโรคหัวใจและมะเร็งปอดเพิ่มขึ้นในผู้ใหญ่ที่ไม่สูบบุหรี
- การกำหนดให้ที่ทำงานปลอดบุหรีทั้งหมด เป็นทางเดียวที่มีประสิทธิภาพในการขจัดโอกาสได้รับคว้นบุหรีมือสองในที่ทำงาน
- การจัดเขตสูบบุหรีที่อยู่ในอาคารเดียวกับที่ห้ามสูบบุหรี และการใช้เครื่องฟอกอากาศในอาคารที่ทำงานไม่สามารถขจัดคว้นบุหรีมือสองออกได้หมด และไม่สามารถป้องกันคนไม่สูบบุหรี จากการได้รับคว้นบุหรีมือสองได้
- กระทรวงสาธารณสุขไทย กำหนดให้ที่ทำงานที่ติดเครื่องปรับอากาศทั่วประเทศ และสถานที่สาธารณะต่าง ๆ เป็นเขตปลอดบุหรีตามกฎหมาย
- องค์การอนามัยโลกเรียกร้องให้ประเทศต่าง ๆ ออกกฎหมายห้ามสูบบุหรีในที่ทำงานและสถานที่สาธารณะทุกประเภท รวมทั้งที่ที่ไม่ได้ติดเครื่องปรับอากาศด้วย

จะป้องกันตัวเองและคนที่รัก จากคว้นบุหรีมือสองได้อย่างไร

- **คุณสามารถป้องกันตัวคุณเองและคนที่คุณรักจากคว้นบุหรีมือสองได้**

- ทำให้บ้านและรถยนต์ส่วนตัวปลอดบุหรี
- ขอร้องคนสูบบุหรี่อย่าสูบบุหรี่ใกล้คุณและลูกของคุณ
- ทำที่ทำงานของคุณให้ปลอดบุหรี
- เผื่อระวังดูว่าที่รับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนที่ลูกของคุณเรียนอยู่เป็นสถานที่ปลอดบุหรี
- เลือกรับประทานอาหารในภัตตาคารที่ปลอดบุหรีทั้งร้าน ขอบคุณเจ้าของร้านที่เป็นภัตตาคารปลอดบุหรี บอกให้เจ้าของกิจการที่ยังอนุญาตให้มีการสูบบุหรี่ได้ทราบว่า คว้นบุหรีมือสองเป็นอันตรายต่อสุขภาพของประชาชน
- สอนให้ลูกของคุณอยู่ห่างจากคว้นบุหรีมือสอง
- หลีกเลี่ยงคว้นบุหรีมือสองให้มาก หากคุณหรือลูกของคุณเป็นโรคของระบบทางเดินหายใจอยู่แล้ว หรือคุณเป็นโรคหัวใจหรือตั้งครรภ์

- **หากคุณเป็นคนสูบบุหรี่** วิธีเดียวที่ดีที่สุดที่จะปกป้องครอบครัวของคุณจากคว้นบุหรีมือสองคือการเลิกสูบบุหรี่ หรือหากทำไม่ได้อย่างน้อยก็ไม่สูบบุหรี่ในบ้านและในรถยนต์ของคุณ การสร้างมาตรการไม่สูบบุหรี่ในบ้านจะช่วยให้คุณเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

สาเหตุที่ทำให้เยาวชน สูบบุหรี่

1. อยากเป็นผู้ใหญ่และคิดว่าโก้

การโตเป็นผู้ใหญ่ คือ สุดยอดปรารถนาของเด็ก ๆ โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่น

พวกเขาคิดว่าผู้ใหญ่ทำอะไรก็ได้ ไม่มีใครว่า เด็กจึงเลือกใช้บุหรี่เพื่อแสดงความเป็นผู้ใหญ่

บางคนจะรู้สึกโก้และเทมากขึ้น ถ้าได้สูบบุหรี่ต่างประเทศ ซึ่งเป็นความรู้สึกเดียวกับได้ใช้สินค้าอื่น ๆ ที่เป็นยี่ห้อที่เป็นที่นิยม เช่น ถ้าใส่กางเกงยีนส์ ก็ต้องเป็นยี่ห้อจากต่างประเทศ เป็นต้น

2. อยากให้เพื่อนยอมรับ

ความต้องการที่จะเข้าเป็นส่วนหนึ่งและการได้รับการยอมรับจากเพื่อน คือหนึ่งในพฤติกรรมธรรมชาติของวัยรุ่น ดังนั้น ถ้าเพื่อนของเขาสูบบุหรี่ จึงไม่แปลกเลยที่เขาจะถูกชักชวนให้สูบบ้าง และหากเขาขาดความเชื่อมั่นในตัวเองที่จะทำให้เพื่อนยอมรับ เขาก็จะใช้บุหรี่เป็นใบเบิกทางไปสู่การยอมรับนั้นแทน

3. เพื่อช่วยคลายเครียด

จากประสบการณ์ของเด็กที่มักเห็นผู้ใหญ่หรือในภาพยนตร์ต่างประเทศแสดงการใช้บุหรี่คลายเครียดเสมอ ๆ ดังนั้นเมื่อวัยรุ่นเองมีปัญหาไม่รู้จะปรึกษาใคร และคิดว่าไม่มีใครเข้าใจ บุหรี่จึงถูกเลือกให้เป็นทางออกหนึ่งของการแก้ไขปัญหาที่พวกเขา กำลังประสบอยู่

4. ความอยากเสี่ยงและรู้สึกดีที่ได้ชบถต่อสังคม

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพลังมากมาย ที่จะคิดและทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่นอกเหนือไปจากกิจวัตรทั่ว ๆ ไป ดังนั้นเพื่อให้ชีวิตมีสีสัน พวกเขาจึงอยากลองทำอะไรที่แปลก ๆ และเสี่ยงดูบ้าง โดยไม่ทันได้คิดถึงผลเสียที่จะเกิดตามมาภายหลัง

Copyright 2007 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



ลูกเป็นวัยรุ่นมีปัญหาปรึกษาพ่อได้ อย่าเลือก
บุหรี่เป็นทางออก
(พ่อเป็นตัวอย่างให้ผมก่อนสิครับ)

ปัญหามุหรีกับเยาวชน

- นิโคตินเป็นยาเสพติด วัยรุ่นที่สูบบุหรี่เป็นประจำเพราะติดสารนิโคติน และเกิดอาการเสียนยาเมื่อไม่ได้สูบ เช่นเดียวกับในผู้ใหญ่
- การสูบบุหรี่เป็นสัญญาณสำคัญที่บ่งถึงโอกาสการติดยาเสพติดอื่น ๆ เช่น แอลกอฮอล์ กัญชา เฮโรอีน
- การสูบบุหรี่เป็นสัญญาณสำคัญที่บ่งถึงการมีพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ เช่น การเที่ยวกลางคืน การมีเพศสัมพันธ์ การทะเลาะวิวาท การเล่นเกมพนัน เป็นต้น
- ในแต่ละปีมีเยาวชนไทยเสพติดบุหรี่ใหม่ และกลายเป็นผู้ที่ต้องสูบบุหรี่เป็นประจำ 100,000 คน ทดแทนผู้ใหญ่ที่สูบบุหรี่ที่เสียชีวิตหรือเลิกสูบ ทำให้จำนวนผู้สูบบุหรี่ไทยคงที่อยู่ที่ 10 ล้านคน ในยี่สิบปีที่ผ่านมา
- วัยรุ่นเริ่มทดลองสูบบุหรี่ เพราะความอยากรู้อยากเห็น เอาอย่างเพื่อน ต้องการให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน เลียนแบบผู้มีชื่อเสียง และพ่อแม่
- การเสพติดบุหรี่ของวัยรุ่นเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพที่สำคัญที่สุด เนื่องจากการเลิกสูบบุหรี่เป็นเรื่องยาก นำมาสู่ปัญหาสุขภาพเมื่อเป็นผู้ใหญ่

ใครมีอิทธิพล

ต่อการสูบบุหรี่ของเยาวชน

ครอบครัว

วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวไม่สูบบุหรี่มีเพียง 1 ใน 10 เท่านั้น
ที่มีโอกาสกลายเป็นนักสูบ

วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวสูบบุหรี่ มีโอกาสติดบุหรี่ถึง 1 ใน 7

วัยรุ่นที่มีพี่ชายหรือพี่สาวสูบบุหรี่จะมีโอกาสติดบุหรี่ถึง 1 ใน 2

จะเห็นได้ว่าพี่ชายหรือพี่สาวที่สูบบุหรี่ จะมีอิทธิพลอย่างมาก
ต่อการสูบบุหรี่ของผู้เป็นน้อง

เพื่อน

วัยรุ่นที่มีเพื่อนสูบบุหรี่ จะมีโอกาสติดบุหรี่ถึง 1 ใน 3

มีรายงานว่าร้อยละ 37 ของเยาวชนที่สูบบุหรี่แล้วพยายามเลิก

24 ส่วนใหญ่ต้องกลับไปสูบบอกเพราะเพื่อนชวน

การโฆษณาและส่งเสริมการขายทางอ้อม

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

การที่บริษัทบุหรีเป็นสปอนเซอร์ในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ทางด้านศิลปะ กีฬา และดนตรี สามารถจูงใจเยาวชนผู้รักศิลปะ และกีฬาให้ชื่นชมบุหรียิ่งขึ้นโดยไม่รู้ตัว

บุคคลที่มีบทบาทในสังคม หรือเป็นที่ชื่นชมของวัยรุ่น

พฤติกรรมการสุมบุหรีของผู้มีบทบาทในสังคม เช่น ดารา นักร้อง ซึ่งเป็นบุคคลที่วัยรุ่นให้ความสนใจ หรือการสุมบุหรีของตัวละครในภาพยนตร์ จะมีส่วนกระตุ้นให้วัยรุ่นเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลเหล่านั้น

มีหลักฐานชัดเจนว่า บริษัทบุหรีจ้างให้ดาราสุมบุหรีในภาพยนตร์ที่แสดง จ้างให้ผู้สร้างภาพยนตร์ ทำให้มีฉากสุมบุหรีในภาพยนตร์

Copyright 2002 by Randy Glasbergen. www.glasbergen.com



ยายวิ ผู้ชายมองผู้หญิงสุมบุหรีไม่ใช่ดารา
แต่เป็นพวกกอดูแถวเสาไฟฟ้ามากกว่า

การสูบบุหรี่ปาสู

สิ่งเสพติดชนิดอื่น

จากการวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า ผู้ที่ติดสิ่งเสพติดอื่น เช่น เหล้า เฮโรอีน รวมทั้งฝิ่น กัญชา หรือโคเคน ล้วนแต่เริ่มจากการติดบุหรี่ปาก่อนทั้งสิ้น

วัยรุ่นที่ติดเหล้า

- ร้อยละ 62 เริ่มจากติดบุหรี่ปาก่อน
- ร้อยละ 20 ติดเหล้าก่อนติดบุหรี่ปาก่อน
- ร้อยละ 18 ติดเหล้าและบุหรี่ปาก่อน

วัยรุ่นที่ติดฝิ่นและกัญชา

- ร้อยละ 75 เริ่มจากติดบุหรี่ปาก่อน
- ร้อยละ 14 ติดบุหรี่ปาก่อนและกัญชา
- ร้อยละ 11 ติดกัญชา

วัยรุ่นที่ติดเฮโรอีนและโคเคน

- ร้อยละ 95 เริ่มจากติดบุหรี่ปาก่อน
- ร้อยละ 3 ติดบุหรี่ปาก่อนและโคเคน
- ร้อยละ 2 ติดโคเคน

นอกจากนี้การวิจัยยังพบว่า วัยรุ่นที่ติดบุหรี่เมื่ออายุน้อย โอกาสที่จะติดสิ่งเสพติดที่ร้ายแรงกว่าจะยิ่งมากขึ้น

จากการวิจัยของสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ ถึงความสัมพันธ์ของการสูบบุหรี่ของนักเรียน นักศึกษาไทยกับพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ พบว่า

วัยรุ่นที่สูบบุหรี่

- ร้อยละ 88 ดื่มสุรา
- ร้อยละ 68 เที่ยวกลางคืน
- ร้อยละ 10 ใช้จ่ายเสพติด

วัยรุ่นที่ไม่สูบบุหรี่

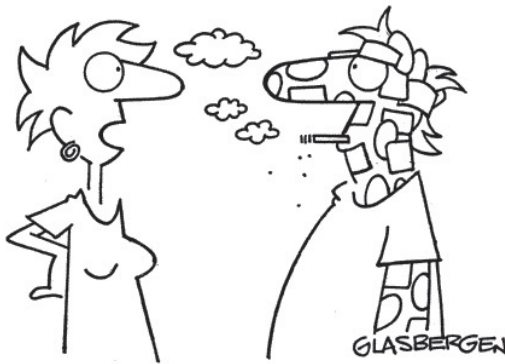
- ร้อยละ 25 ดื่มสุรา
- ร้อยละ 21 เที่ยวกลางคืน
- ไม่ถึง ร้อยละ 1 ใช้จ่ายเสพติด

● กลุ่มนักเรียน นักศึกษาที่สูบบุหรี่

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

- นักเรียนชั้นมัธยมต้นที่สูบบุหรี่จะมีผู้ใช้ยาเสพติดมากกว่านักเรียนที่ไม่สูบบุหรี่ 27 เท่า
- นักศึกษาปริญญาตรี ผู้ที่สูบบุหรี่ใช้ยาเสพติดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 10 เท่า
- ในด้านจิตวิทยา บุหรี่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงขั้นต้นที่จะนำเยาวชนเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด เมื่อกล้าทำในสิ่งที่พ่อแม่และสังคมไม่ยอมรับเป็นเรื่องแรก การทำสิ่งอื่น ๆ ที่ไม่เหมาะสมก็จะเกิดขึ้นอย่างไม่ยากเย็น

Copyright 2002 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



ฉันว่าเธอติดแผ่นนิโคตินผิดที่
ควรปิดที่ปากมากกว่า

วัยรุ่นคือลูกค้าสำคัญของบริษัทบุหรื

จากบันทึกของบริษัทบุหรืเอง

“ฐานการทำธุรกิจของบริษัทเรา อยู่ที่นักเรียนระดับมัธยมปลาย”

บริษัท ลอริลลาร์ด

“หากจะให้บริษัทเราอยู่รอดและก้าวหน้าต่อไป เราจะต้องช่วงชิงส่วนแบ่งตลาดที่เป็นเยาวชนมาเป็นของเราในระยะยาว เราต้องออกบุหรืยี่ห้อใหม่ ๆ ให้มีรูปลักษณ์เ้ายวนใจผู้สูบบุหรือายุน้อย ๆ เราต้องพิจารณาถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลให้ผู้ที่น่าจะสูบได้ตัดสินใจลองสูบและเรียนรู้วิธีสูบที่ถูกต้อง กระทั่งกลายเป็นผู้สูบบุหรืจนติดเป็นนิสัย”

บริษัท อาร์ เจ เรย์โนลด์

“ต้องมีความรู้ให้มากที่สุดถึงแบบแผนและทัศนคติของพฤติกรรมการสูบบุหรืในเด็กวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงที่เลือกบุหรืยี่ห้อแรกมาลองความสำเร็จส่วนหนึ่งของบุหรืมาร์ลโบโรเรดในช่วงที่ยอดขายเติบโตอย่างรวดเร็วที่สุด อย่างน้อยก็เนื่องมาจากเป็นยี่ห้อที่เด็กวัยรุ่นเลือกและไม่เปลี่ยนแปลงยี่ห้ออื่นตลอดเวลาที่เติบโตสู่ผู้ใหญ่”

บริษัท ฟิลลิป มอริส

กลยุทธ์การตลาด

บริษัทบุหรี : เป้าหมายคือเยาวชน

เยาวชน คือ กลุ่มเป้าหมายของบริษัทบุหรี เพื่อชดเชยลูกค้าเก่าที่ทยอยเสียไป เนื่องจากเสียชีวิตด้วยโรคจากการสูบบุหรี่ และการเลิกบุหรี่

ข้อเท็จจริงที่ควรรู้เท่าทัน

- บริษัทบุหรีมีการวางแผนอย่างดีในการชักจูงเยาวชนให้สูบบุหรี่
- บริษัทบุหรีให้ความสนใจเป็นพิเศษในการเพิ่มจำนวนผู้สูบบุหรี่รุ่นใหม่ๆ และส่วนแบ่งตลาดในแต่ละยี่ห้อ
- บริษัทบุหรีใช้มาตรการทางการตลาดที่ครบวงจร โดยการโฆษณาเป็นเพียงช่องทางหนึ่ง และยังมีวิธีการอื่นรวมถึงการออกแบบซองบุหรี 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
- พ่อแม่และผู้ใหญ่ต้องไม่ใช่เด็กไปซื้อบุหรี่
- ควรต้องเป็นแบบอย่างที่ดี ด้วยการไม่สูบบุหรี่
- วัยรุ่นที่เสพติดบุหรี่ใหม่ จะประเมินความเสี่ยงของอันตรายจากการสูบบุหรี่ต่ำกว่าที่เป็นจริง พอถึงวัยผู้ใหญ่ส่วนใหญ่จะเสียใจที่เสพติดบุหรี่ แต่ไม่สามารถที่จะเลิกสูบได้ เพราะตกอยู่ภายใต้การเสพติดนิโคตินแล้ว
- วัยรุ่นขาดวุฒิภาวะในการประเมินความเสี่ยงจากการเสพติดบุหรี่ ไม่สามารถประเมินความเสียหายที่จะเกิดขึ้นในอนาคตจากการเสพติดบุหรี่
- ต้องควบคุมการโฆษณาและส่งเสริมการขายบุหรี่ทั้งทางตรงและทางอ้อมอย่างเข้มงวด
- รัฐบาลต้องขึ้นภาษีบุหรี่อย่างสม่ำเสมอ ตามการเปลี่ยนแปลงของค่าครองชีพ เพราะราคายาสูบที่แพงขึ้น จะป้องกันการริเริ่มการสูบบุหรี่ของเยาวชนได้ดีที่สุด

บุหรืกับเศรษฐกิจ

- ผู้ที่มีระดับการศึกษายิ่งต่ำ อัตราการสูบบุหรี่จะยิ่งสูงและอัตราการป่วยจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ยิ่งสูง
- การสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2550 พบว่า ในกลุ่มประชากรครัวเรือนที่จนที่สุดของประเทศไทย ค่าใช้จ่ายการซื้อยาสูบเป็นร้อยละ 8 ของรายได้ครัวเรือน โดยมีรายได้ 43,916 บาท แต่เป็นรายจ่ายของการสูบบุหรี่ถึง 3,536 บาทต่อปี
- ผู้ที่ฐานะยิ่งยากจน อัตราการป่วยจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ยิ่งสูงกว่าผู้ที่มีฐานะดีกว่า
- ผู้สูบบุหรี่เพิ่มภาระให้แก่ผู้อื่นในสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อมทางเศรษฐกิจ ถ้าหากว่าผู้สูบบุหรี่จะต้องรับภาระค่าใช้จ่ายและผลกระทบที่เกิดขึ้นทั้งหมดจากการสูบบุหรี่ด้วยตนเอง ผู้สูบบุหรี่อาจจะสูบน้อยลง
- แม้รัฐบาลจะเก็บภาษีได้จำนวนมากในแต่ละปี แต่ก็ไม่เพียงพอที่จะใช้ในการรักษาโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่
- ธนาคารโลกแนะนำให้รัฐบาลทุกประเทศควบคุมการสูบบุหรี่ เพื่อลดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่
- ธนาคารโลกงดการให้สินเชื่อหรือเงินกู้สำหรับกิจการยาสูบทุกชนิด
- รัฐบาลไทยเก็บภาษีบุหรืได้ปีละสี่หมื่นกว่าล้านบาท แต่เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคปีละกว่าห้าหมื่นล้านบาท

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 ถ้าเขาไม่สูบบุหรี่หรือเลิกได้โดยเฉลี่ยแล้วคนที่เสียชีวิตเพราะการสูบบุหรี่ จะขาดทุนชีวิตของตนไป 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 ฟุไกล์ซิดจะได้รับเมื่อเลิกสูบบุหรี่

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

สิ่งที่จะได้รับ

จากการเลิกสูบบุหรี่

เมื่อคุณตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ คุณจะได้รับแต่สิ่งที่ดี คือ

- **ไม่ต้องรับสารพิษเข้าร่างกาย**

ในควันบุหรี่มีสารเคมีที่เป็นพิษอยู่ ถึง 4,000 ชนิด และมี 60 กว่าชนิดที่เป็นสารก่อมะเร็ง

- **รับประทานอาหารได้ร่อยขึ้น**

เมื่อสูบบุหรี่สารพิษหลายชนิดในควันบุหรี่ จะทำให้ต่อมรับรสที่ลิ้นไม่สามารถรับรู้รสชาติอาหารได้ตามปกติ ทำให้รับประทานอาหารไม่ร่อย เมื่อหยุดสูบแล้วต่อมรับรสชาติที่ลิ้นจะทำหน้าที่ได้ดีขึ้น รับประทานอาหารได้ร่อยขึ้น

- **มีบุคลิกดีขึ้นและมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น**

ควันบุหรือนอกจากจะทำให้ผู้สูบบมีกลิ่นตัว กลิ่นปาก ลมหายใจเหม็น ฟันเหลืองเป็นคราบแล้ว ใบหน้าของผู้สูบบุหรี่มานานจะมีริ้วรอยลึกที่สังเกตเห็นได้ง่าย และมีผิวสีหมองคล้ำมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ ริ้วรอยดังกล่าวจะปรากฏเป็นรอยตีนกาที่หางตาและรอยเหี่ยวย่นที่มุมปาก รวมถึงอาจมีร่องลึกที่โหนกแก้มอีกด้วย สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนบั่นทอนบุคลิกภาพและความมั่นใจของผู้สูบบุหรี่ทั้งสิ้น

- **ประหยัดเงินในกระเป๋า**

คุณสามารถมีเงินเหลือไว้ใช้จ่ายอีกอย่างน้อยสัปดาห์ละเกือบ 200-300 บาท หรือมากกว่านั้น ถ้าคุณสูบบุหรี่ต่างประเทศ หรือสูบบุหรี่มากกว่าวันละ 1 ซอง

- **คุณจะไม่ดูแลก่อนวัย**

การสูบบุหรี่ทำให้อวัยวะต่าง ๆ เสื่อมก่อนวัยถึง 10 ปี

- **มีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น**

ผู้สูบบุหรี่เป็นประจำมักจะพบว่าตัวเองเจ็บป่วยบ่อย เช่น เป็นหวัดง่าย ไอ เจ็บคอ รวมทั้งเหนื่อยหอบง่ายกว่าปกติ เมื่อเป็นหวัดแล้วจะหายช้ากว่าปกติอีกด้วย

- **เป็นการคุ้มครองสุขภาพของบุคคลในครอบครัว**

พบว่าควันบุหรี่เป็นอันตรายต่อผู้ที่ไม่สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่ โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีคนสูบบุหรี่ ทำให้มีอาการป่วยด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจสูงขึ้น เช่น โรคหืด ทอนซิลอักเสบ หวัด ปอดบวม

- **เป็นแบบอย่างที่ดีของลูก**

เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีคนสูบบุหรี่มีโอกาสติดบุหรี่สูงกว่าเด็กทั่วไป

- **มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น**

ครึ่งหนึ่งของผู้ที่ไม่เลิกสูบบุหรี่จะเสียชีวิตก่อนเวลาจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ผู้ที่สูบบุหรี่อายุจะสั้นลงโดยเฉลี่ย 10-20 ปี

- **ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ**

พบว่า ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากกว่าผู้ไม่สูบ 2.4 เท่า โดยเฉพาะหากเป็นทั้งความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูงจะเสี่ยงถึง 8 เท่า การสูบบุหรี่จะทำให้เส้นเลือดตีบตันเร็วกว่าผู้ไม่สูบ 10-15 ปี และผู้สูบบุหรี่ในช่วงอายุ 30-40 ปี มีโอกาสเป็นโรคหัวใจวายสูงกว่าผู้ไม่สูบ 5 เท่า

- **ช่วยคุ้มครองสิ่งแวดลอม**

บ้านคุณ สำนักงานของคุณจะสะอาดขึ้น ลดอันตรายจากอุบัติเหตุไฟไหม้

- **ถ้าคุณเลิกสูบก่อนอายุ 30 ปี** คุณจะมีโอกาสดีที่จะไม่เกิดโรคร้ายจากการสูบบุหรี่

- **แต่ไม่ว่าคุณจะเลิกสูบบุหรี่เมื่ออายุเท่าไร** คุณก็จะได้ประโยชน์จากการที่สุขภาพของคุณดีขึ้น โอกาสเกิดโรคลดลง

- **หรือแม้แต่เมื่อคุณเกิดโรคจากการสูบบุหรี่แล้ว** การเลิกสูบบุหรี่จะทำให้โรคที่คุณเป็นดีขึ้น รักษาง่ายขึ้นและอาจมีโอกาสรักษาได้ถ้ายังเป็นไม่มาก

ประโยชน์ยิ่งมากขึ้น สำหรับผู้หญิงที่จะเลิกสูบบุหรี่

- ผิวหน้าและริมฝีปากคุณจะไม่หมองคล้ำ

เพราะนิโคตินทำให้เส้นเลือดฝอยหดตัว เลือดไปเลี้ยงผิวหนัง และริมฝีปากน้อยลง และเลือดผู้สูบบุหรือนำออกซิเจนได้น้อย ทำให้เลือดมีสีคล้ำกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ ผลคือริมฝีปากของคนสูบบุหรี่จะคล้ำกว่าคนทั่วไป

- ลดความเสี่ยงต่อการเกิดหัวใจวายและอัมพาตถ้าคุณกิน

ยาคุมกำเนิด

ผู้หญิงสูบบุหรี่และกินยาคุมกำเนิดจะทำให้อัตราเสี่ยงต่อการเกิดหัวใจวายสูงขึ้น 39 เท่า และเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจสูงขึ้น 20 เท่า

- ลดความผิดปกติด้านเจริญพันธุ์

ผู้หญิงที่สูบบุหรี่จะมีประจำเดือนมาไม่ปกติ ถึงวัยหมดประจำเดือนเร็วกว่าปกติ มีโอกาสตั้งครรภ์ยากกว่าผู้หญิงทั่วไป และหากตั้งครรภ์ก็มีโอกาสแท้งสูง

- ต่ออายุให้ลูกในครรภ์

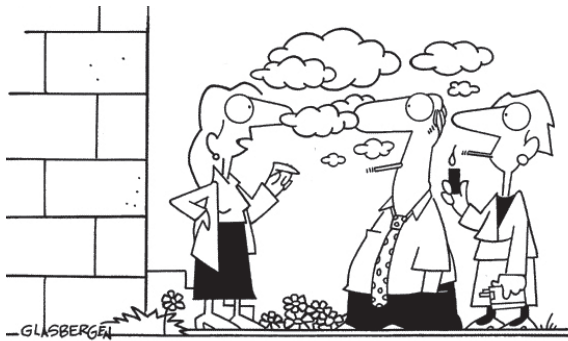
ผู้หญิงที่สูบบุหรี่ระหว่างตั้งครรภ์ จะมีผลให้ทารกแรกคลอดมีน้ำหนักตัวน้อยและมีโอกาสเสียชีวิตขณะคลอด หรือหลังคลอดสูงกว่าปกติ รวมทั้งมีโอกาสคลอดก่อนกำหนดสูงขึ้น

● ลดความเสี่ยงต่อโรคร้ายต่าง ๆ

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

● ลดโอกาสการติดบุหรี่ของลูก โดยเฉพาะลูกสาว เพราะ

หลักฐานพบว่า การสูบบุหรี่ของแม่ เป็นสาเหตุสำคัญอันดับที่สองที่ทำให้ลูกสาวกลายเป็นคนสูบบุหรี่ โดยอันดับแรกเกิดจากการที่มีเพื่อนหญิงที่สูบบุหรี่



เธอบ่นอยู่เรื่อยว่าลูกสูบบุหรี่ก็ใครเป็นตัวอย่างให้ลูกละ

10 เคล็ดลับ

ในการเลิกสูบบุหรี่

10 เคล็ดลับต่อไปนี้ คือวิธีการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ที่คุณสามารถนำไปใช้เพื่อการเลิกสูบบุหรี่

1. ขอคำปรึกษาถ้าคุณไม่รู้จะเริ่มตั้ได้อย่างไร

ถ้าคุณเคยลองเลิกแล้วไม่สำเร็จ หรือไม่รู้ว่าจะเริ่มตั้ได้อย่างไร 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

ทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ให้หมด รวมทั้งปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่คุณมักทำร่วมกับการสูบบุหรี่

5. ถือคำมัน... ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ บอกกับตัวเองว่าคุณกำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดในกับตัวเองและคนใกล้ชิด คิดทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้คุณตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่

6. ห่างไกล... สิ่งกระตุ้น

หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้คุณอยากสูบบุหรี่ เช่น ถ้าเคยดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์แล้วต้องสูบบุหรี่ด้วย ควรงดดื่มในช่วงนี้ และหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับกลุ่มคนที่สูบบุหรี่ด้วย

7. ไม่หมกมุ่นความเครียด...

เมื่อรู้สึกเครียดให้หยุดพักสักครู่ เพื่อผ่อนคลายด้วยการพูดคุยกับคนอื่น ๆ ฟังระลึกไว้เสมอว่า มีคนที่สูบบุหรี่อีกมากที่คลายเครียดได้โดยไม่ต้องสูบบุหรี่

8. เจียดเวลา... ออกกำลังกาย

คุณควรจัดเวลาออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที นอกจากจะควบคุมน้ำหนักที่อาจเพิ่มขึ้น หลังเลิกบุหรี่ยังทำให้สมองปลอดโปร่ง 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!
ผมกว่าจะเลิกได้เลิกมาร้อยกว่าครั้ง

เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่

อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ

คุณควรประวิงเวลาสูบบุหรี่ออกไป เรื่อย ๆ 3-5 นาที

ทำอย่างอื่นแทน เช่น ดื่มน้ำ อมน้ำ บ้วน ปาก ล้างหน้าหรือแปรงฟัน

เมื่อรู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวาย สูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ และ
ช้า ๆ ทำเช่นนี้ 2-3 ครั้ง คุณจะผ่อนคลายขึ้น

ออกกำลังกาย

หาเพื่อนพูดคุย

เปลี่ยนอิริยาบถที่ทำอยู่

Copyright 2002 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



ผมทำตามหมดแล้วครับ ไม่สูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ
แต่ยังสูบบุหรี่ไม่ทันที่ครับ จะทำอย่างไรดี

วิธีป้องกัน

การกลับไปสูบบุหรี่

- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เบี่ยงเบนความสนใจ ทำกิจกรรมอย่างอื่น
- ห่างไกลสิ่งกระตุ้น เช่น กลุ่มคนที่สูบบุหรี่ แอลกอฮอล์ สถานที่ที่เคยสูบ
- จดจำสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น คุณเป็นอิสระแล้ว ไม่ต้องพึ่งพาบุหรี่ คุณหายใจสะดวกขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย
- ปฏิเสธเมื่อมีคนชักชวนให้สูบบุหรี่

Copyright 2007 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



คุณรู้ไหมอาหารมื้อนี้ เป็นมื้อที่ผมสะสม
จากค่าบุหรี่ เป็นวันที่ผมภูมิใจมาก

เขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย

โรงเรียนและสถานศึกษา

- โรงเรียนหรือสถานศึกษาหรือสถาบันการศึกษาระดับที่ต่ำกว่าอุดมศึกษาเป็นสถานที่สาธารณะที่ให้มีการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ โดยกำหนดให้เป็นเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด (ไม่มีข้อยกเว้น)
- มหาวิทยาลัยหรือสถานศึกษาหรือสถาบันการศึกษาตั้งแต่ระดับอุดมศึกษาขึ้นไปเป็นสถานที่สาธารณะที่ให้มีการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ โดยกำหนดให้เป็นเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด แต่มีข้อยกเว้นบางประการ คือ
 1. บริเวณห้องพักส่วนตัว หรือห้องทำงานส่วนตัวของผู้ปฏิบัติงานในสถานที่สาธาณะนั้น เฉพาะที่ผู้นั้นใช้ทำงานหรือพักเพียงผู้เดียวเท่านั้น
 2. บริเวณที่จัดไว้เป็น “เขตสูบบุหรี่” เป็นการเฉพาะโดยสภาพ และลักษณะของเขตสูบบุหรี่จะต้องเป็นไปตามที่รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขประกาศกำหนด ซึ่งผู้ดำเนินการจะจัดให้มีเขตสูบบุหรี่หรือไม่ก็ได้

ผู้ใดไม่ปฏิบัติตามต้องถูกระวางโทษ ดังนี้

พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพ ของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535

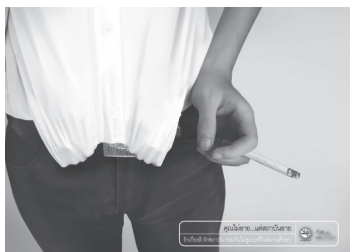
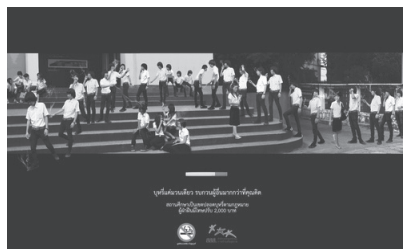
บทบัญญัติ		ผู้ใดไม่ปฏิบัติตามระวางโทษ	
มาตรา		มาตรา	
5(1)	ผู้ดำเนินการผู้ใดไม่จัดให้ส่วนใด ส่วนหนึ่ง หรือทั้งหมดของสถานที่สาธารณะเป็นเขตปลอดบุหรี่	11	ปรับไม่เกิน 20,000 บาท
5(2)	ผู้ดำเนินการผู้ใดไม่จัดให้เขตสูบบุหรี่มีสภาพลักษณะและมาตรฐาน	11	ปรับไม่เกิน 10,000 บาท
5(3)	ผู้ดำเนินการผู้ใดไม่จัดให้มีเครื่องหมายเขตสูบบุหรี่หรือ เขตปลอดบุหรี่ตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่รัฐมนตรีกำหนด	11	ปรับไม่เกิน 2,000 บาท

	บทบัญญัติ	ผู้ใดไม่ปฏิบัติตามระวางโทษ	
มาตรา		มาตรา	
6	ผู้ใดสุบบุหรี่ใน เขตปลอดบุหรี่	12	ปรับไม่เกิน 2,000 บาท
7	ผู้ใดไม่ให้พนักงาน เจ้าหน้าที่ที่มีอำนาจ เข้าไปในสถานที่ สาธารณะตามที่ รัฐมนตรีกำหนด ในระหว่างเวลา พระอาทิตย์ขึ้นถึง พระอาทิตย์ตกหรือ เวลาทำการของสถานที่ นั้นเพื่อตรวจสอบหรือ ควบคุมให้เป็นไปตาม พระราชบัญญัตินี้	13	จำคุกไม่เกิน 1 เดือนหรือปรับ ไม่เกิน 2,000 บาทหรือทั้งจำ ทั้งปรับ

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 17) พ.ศ. 2549 และ (ฉบับที่ 18) พ.ศ. 2550

ตัวอย่าง

ผลงานการประกวดสื่อวัยมันไร้ควันบุหรี่





การแก้ปัญหายาเสพติด

จะสำเร็จได้ต้องป้องกัน

เยาวชนไม่ให้ติดบุหรี่

เพราะบุหรี่เป็นสิ่งเสพติดที่เป็นจุดเริ่มต้น
ของยาเสพติดร้ายแรงอื่น ๆ

และทำให้เยาวชนก้าวสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ

หนทางที่จะช่วยแก้ปัญหาคือ

การร่วมกันสร้างวัฒนธรรม

ที่ส่งเสริมให้เยาวชนไม่สูบบุหรี่

จึงเป็น **สิ่งสำคัญยิ่ง**

ISBN 978-611-7230-00-4



9 786117 230004



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830

www.ashthailand.or.th Email : info@ashthailand.or.th