

create and enjoy

100% SMOKE-FREE ENVIRONMENTS

ไร้ควันบุหรี่ สิ่งแวดล้อมดี ไร้สโมก

smoke-free  
inside

31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก  
WORLD NO TOBACCO DAY

สุขภาพ สบายใจ  
ที่ไหน ๆ ก็ปลอด  
ควันบุหรี่



กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



เลิกบุหรี่ โทร. 1600

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



## สภาพแวดล้อมปลอดควันบุหรี่

### SMOKE-FREE ENVIRONMENTS

บุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญอันดับสองของการเสียชีวิตทั่วโลก ครึ่งหนึ่งของคนที่สูบบุหรี่ทั่วโลกในปัจจุบัน คือประมาณ 650 ล้านคน จะเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ แต่ที่น่าตกใจมากกว่า คือ คนไม่สูบบุหรี่หลายแสนคนที่ต้องเสียชีวิตในแต่ละปีด้วยโรคที่เกิดจากการได้รับควันบุหรี่มือสอง

แม้ว่าการสูบบุหรี่จะนำมาซึ่งโรคภัยต่อสุขภาพของผู้สูบและทำให้เกิดการเสพติดก็ตาม แต่บุรียังคงถูกกำหนดให้เป็นสินค้าที่ถูกกฎหมายจนถึงปัจจุบัน ดังนั้น การแพร่ระบาดของบุรียังเป็นไปอย่างง่ายตามกลไกทางธุรกิจของบริษัทผู้ผลิตบุหรี่ซึ่งมุ่งหวังผลกำไรทางธุรกิจเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นองค์การอนามัยโลกจึงกำหนดประเด็นในการรณรงค์ในแต่ละปี โดยในปี 2550 นี้ได้กำหนดประเด็นการรณรงค์ คือ **สภาพแวดล้อมปลอดควันบุหรี่ : SMOKE-FREE ENVIRONMENTS**

เนื่องจากเป็นมาตรการเดียวที่มีประสิทธิภาพที่สุดที่จะคุ้มครองสุขภาพของประชาชน รวมถึงผู้หญิง เด็ก และพนักงาน เจ้าหน้าที่ในสำนักงาน จากการได้รับควันบุหรี่มือสอง

ในหลาย ๆ ประเทศทั่วโลก ค่านิยมเรื่องการสูบบุหรี่และสถานที่ปลอดบุหรี่ได้เปลี่ยนไปแล้ว จากเดิมที่คนสูบบุหรี่จะสูบบุหรี่ได้ก็ได้ที่เขายากสูบ แต่ปัจจุบันสถานที่สาธารณะต่าง ๆ ล้วนเป็นเขตปลอดบุหรี่ 100%

## ควันบุหรี่มือสอง หมายถึงอะไร



- ◆ ควันบุหรี่มือสอง หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ควันบุหรี่ในสภาพแวดล้อม ประกอบด้วยควันจากปลายมวนบุหรี่ที่จุดไฟที่ลอยอยู่ในอากาศขณะไม่มีการสูบบุหรี่ และควันที่ผู้สูบบุหรี่สูดเข้าไปและปล่อยออกมา
- ◆ ในควันบุหรี่มีสารพิษมากกว่า 4,000 ชนิด
- ◆ ควันบุหรี่มือสองมีสารพิษอย่างน้อย 250 ชนิด เหมือนกับควันที่คนสูบบุหรี่สูดเข้าไป
- ◆ เนื่องจากควันบุหรี่จากปลายมวนบุหรี่ที่ลอยอยู่ในอากาศขณะไม่มีการสูบ มีอุณหภูมิเผาไหม้ที่ต่ำกว่า และอยู่ในสภาพแวดล้อมต่างจากควันที่คนสูบบุหรี่สูดเข้าไป สารพิษหลายชนิดจึงมีความเข้มข้นมากกว่า
- ◆ สถาบันศัลยกรรมสิ่งแวดล้อมสหรัฐอเมริกา และศูนย์วิจัยโรคมะเร็งนานาชาติพิสูจน์แล้วว่า ควันบุหรี่มือสองเป็นสารก่อมะเร็งไม่เฉพาะ
  - ควันบุหรี่มือสองมีสารก่อมะเร็งมากกว่า 60 ชนิด
  - เมื่อคนไม่สูบบุหรี่ได้รับควันบุหรี่มือสอง เขาได้สูดดมสารก่อมะเร็งเข้าสู่ร่างกายเช่นเดียวกับคนสูบบุหรี่
- ◆ ไม่มีระดับที่ปลอดภัยของควันบุหรี่มือสองที่จะไม่เกิดอันตรายต่อสุขภาพ แม้จะมีปริมาณเพียงเล็กน้อยก็ตาม
- ◆ ผู้ไม่สูบบุหรี่นับล้านคนต้องสัมผัสกับควันบุหรี่มือสองอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

# สุขภาพ สบายใจ ที่ไหน ๆ ก็ปลอดภัยวันบุรี

## 2550 ปีแห่งการรณรงค์ให้สิ่งแวดล้อมปลอดภัยวันบุรี 100%

### เพราะ....

- ◆ ควันบุรีมือสองเป็นสาเหตุของโรคร้ายแรงและการเสียชีวิต
- ◆ สิ่งแวดล้อมปลอดภัยวันบุรี 100% สามารถป้องกันพนักงานและผู้คนจากโรคร้ายที่มีสาเหตุมาจากควันบุรีมือสองได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด
- ◆ สิทธิที่จะได้รับอากาศบริสุทธิ์ ปราศจากควันบุรีมือสอง เป็นสิทธิของคนทุกคน
- ◆ คนส่วนใหญ่ในสังคมเป็นคนไม่สูบบุหรี่ และมีสิทธิที่จะไม่ต้องรับควันบุรีมือสองจากคนสูบบุหรี่
- ◆ รายงานผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่า การห้ามสูบบุหรี่ในทุกพื้นที่สาธารณะ ได้รับการสนับสนุนจากทั้งคนไม่สูบบุหรี่และคนสูบบุหรี่
- ◆ สิ่งแวดล้อมปลอดภัยวันบุรีส่งผลดีต่อธุรกิจ ครอบครัวที่มีลูกในวัยเด็ก คนไม่สูบบุหรี่ แม้แต่คนสูบบุหรี่มักจะชอบไปใช้บริการในสถานที่ที่ปลอดภัย
- ◆ สิ่งแวดล้อมปลอดภัยวันบุรี ช่วยกระตุ้นให้คนสูบบุหรี่ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ลงมือลดหรือเลิกสูบบุหรี่ได้
- ◆ สิ่งแวดล้อมปลอดภัยวันบุรี ช่วยป้องกันผู้คน โดยเฉพาะวัยรุ่น จากการเริ่มสูบบุหรี่
- ◆ การทำให้สิ่งแวดล้อมปลอดภัยวันบุรี ไม่ต้องลงทุนมาก แต่ผลที่ได้มีมากกว่าที่คิด!

## งานวิจัยทุกชิ้นยืนยันควันบุรีมือสองอันตราย

ไม่มีข้อสงสัยเลยว่าการสูดควันบุรีมือสองเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง สามารถก่อให้เกิดมะเร็ง โรคระบบทางเดินหายใจที่รุนแรง และโรคหลอดเลือดหัวใจ ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ และมักจะนำไปสู่การเสียชีวิตในที่สุด ไม่มีระดับที่ปลอดภัยจากการได้รับควันบุรีมือสอง



# สุขภาพ สบายใจ ก็ไหน ๆ ก็ปลอดภัยวันบุรี

## บริษัทบุรีอ้างว่า : **ควรซื้อตกลองร่วมกันใหม่เป็น "ทางเลือกที่สมานฉันท์"** เพื่อให้เกิดความพึงพอใจทั้งคนสูบและคนไม่สูบ

- ◆ **ความจริงคือ** ข้อตกลงที่ผ่อนผันให้มีเขตไม่สูบบุหรี่และเขตสูบบุหรี่ในสถานที่เดียวกันไม่ใช่ทางเลือกที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันประชาชนจากอันตรายของควันบุหรี่มือสอง และยังเป็นการจัดวางมาตรการที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่
- ◆ **รู้ให้ทัน :** พึงตระหนักไว้เสมอว่า "ทางเลือกที่สมานฉันท์" ซึ่งบริษัทบุรีเสนอให้คนสูบบุหรี่และคนไม่สูบบุหรี่อยู่ร่วมกันได้ฉันท์มิตร เป็นแผนการด้านการตลาดแผนหนึ่งที่บริษัทบุรีทุ่มเทสุดตัวที่จะให้เกิดขึ้น บริษัทบุรีอ้างว่านโยบายนี้จะเป็นการยืดหยุ่นให้คนสูบและไม่สูบบุหรี่อยู่ร่วมกันได้ในสถานที่เดียวกัน

ตัวอย่าง ประเทศฟินแลนด์ ไอร์แลนด์ นิวซีแลนด์ ออสเตรเลีย และรัฐแคลิฟอร์เนีย และที่อื่น ๆ ผู้กำหนดนโยบายสรุปว่า การยืดหยุ่นดังกล่าวเป็นมาตรการที่ไม่เพียงพอในการปกป้องสุขภาพของประชาชน จึงเลือกที่จะออกกฎหมายที่กำหนดเป็นเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด

## บริษัทบุรีอ้างว่า : **ระบบระบายอากาศสามารถป้องกันคนไม่สูบบุหรี่จากควันบุหรี่มือสองได้**

- ◆ **ความจริงคือ** บริษัทบุรีได้สนับสนุนให้ติดตั้งเครื่องระบายอากาศที่มีราคาแพง อ้างว่ามีประสิทธิภาพมากเพื่อให้คนสูบบุหรี่อยู่ไหนห้องเดียวกับคนไม่สูบบุหรี่ ซึ่งเป็นกลยุทธ์ที่จะหลีกเลี่ยงกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ที่เข้มงวด ถึงอย่างไรก็ดี เครื่องระบายอากาศไม่เพียงแต่ราคาแพงเท่านั้น แต่ยังไม่มีประสิทธิภาพในการระบายควันบุหรี่มือสองออกได้ มีวิธีเดียวที่จะป้องกันคนไม่สูบบุหรี่จากควันบุหรี่มือสองได้ คือการทำให้สภาพแวดล้อมปราศจากควันบุหรี่มือสอง 100%
- ◆ **รู้ให้ทัน :** ควันบุหรี่มือสองประกอบด้วยส่วนที่เป็นก๊าซและที่เป็นละอองอนุภาคเล็ก ๆ ระบบระบายอากาศไม่สามารถระบายอนุภาคเล็ก ๆ ได้ทั้งหมด และแน่นอนว่าไม่สามารถระบายส่วนที่เป็นก๊าซออกไปได้ นอกจากนี้อนุภาคหลากหลายในควันบุหรี่มือสองบางส่วนยังเกาะติดกับเสื้อผ้า เครื่องเรือน ผ้าม่านห้อง เพดานห้อง ฯลฯ ก่อนที่จะถูกระบายออกไป เมื่ออัตราการระบายอากาศลดลง ความเข้มข้นของฝอยละอองในอากาศในห้องรวมทั้งควันบุหรี่มือสองก็เพิ่มขึ้น อัตราการระบายอากาศที่จะขจัดกลิ่นของควันบุหรี่มือสองออกไม่ได้คือต้องมีความแรงมากกว่า 100 เท่าของอัตราการระบายมาตรฐาน หากจะขจัดสารพิษออกไปได้ต้องมีอัตราการระบายสูงขึ้นอีกหลายเท่า และต้องมีการหมุนเวียนของอากาศอย่างแรงซึ่งคนทั่วไปไม่สามารถอยู่ตรงนั้นได้



## มลพิษจากควันบุหรี่ : ความจริงที่พิสูจน์ได้

ข้อมูลจากราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

### 10 เหตุผลที่สถานที่สาธารณะต้องปลอดควันบุหรี่

#### 1. สภาพแวดล้อมที่มีควันบุหรี่ฆ่าคุณได้

คุณไม่ต้องฆ่าตัวตายด้วยการสูบบุหรี่หรือ องค์กรวิจัยมะเร็งนานาชาติขององค์การอนามัยโลก สรุปว่าควันบุหรี่ในสภาพแวดล้อมหรือที่เรียกว่าควันบุหรี่มือสอง หรือการสูดควันโดยไม่สมัครใจ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอดสูงขึ้น 20-30%<sup>(1)</sup> ซึ่งมีการยืนยันจากผลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์มากมาย รวมทั้งของคณะกรรมการวิชาการพันธุกรรมและโรคมะเร็งของประเทศอังกฤษ<sup>(2)</sup> และจากคณะกรรมการวิชาการวิทยาศาสตร์เรื่องยาสูบและสุขภาพของรัฐบาลอังกฤษ<sup>(3)</sup>

การได้รับควันบุหรี่มือสองอย่างต่อเนื่อง ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจสูงขึ้น 25-30%<sup>(3)</sup> และเสี่ยงต่อการเกิดเส้นเลือดในสมองแตกหรือตีบ และโรคภัยแรงอื่น ๆ อีกด้วย

เมื่อเร็ว ๆ นี้ สมาคมแพทย์ประเทศอังกฤษ คาดคะเนว่า ในแต่ละปีคนอังกฤษอย่างน้อย 1,000 คน เสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากการได้รับควันบุหรี่มือสอง<sup>(4)</sup> สูงเป็น 4 เท่าของการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุจากการทำงาน

แปลภาษาอังกฤษ

1 <http://193.51.144.11/fidocs/monographs/voies/ro-involuntary.html>

2 <http://www.doh.gov.uk/coc/etkabath.htm>

3 Report of the Scientific Committee on Tobacco and Health. Stationery Office, London 1998

4 Towards smoke-free public places. British Medical Association, London 2002

Smoke only help . . .



# สุขภาพ สบายใจ ก็ไหน ๆ ก็ปลอดภัยวันบุรี

## 4. อีสาระในการเลือกเป็นสิ่งสำคัญ

คนไม่สูบบุหรี่ต้องมีอีสาระในการเลือกที่จะไม่หายใจควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบ ในอดีตการสูบบุหรี่ในที่สาธารณะและที่ทำงานเป็นเรื่องปกติ และเป็นค่านิยมอย่างหนึ่งของสังคม แต่ทุกวันนี้ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก ทั้งหญิงและชาย สูบบุหรี่เพียงประมาณ 20% ของประชากรทั้งหมด การสูบบุหรี่ในที่สาธารณะและที่ทำงาน จึงกลายเป็นการสร้างมลพิษในอากาศของชนกลุ่มน้อย คนไม่สูบบุหรี่จึงมีสิทธิที่จะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปราศจากควันบุหรี่



## 5. คนส่วนใหญ่ไม่ชอบสภาพแวดล้อมที่มีควันบุหรี่

ควันบุหรี่เป็นสาเหตุของอาการหายใจลำบาก ระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ หายใจแน่นหน้าอก ไอ คลื่นไส้ ปวดศีรษะ และระคายเคืองต่อดวงตา<sup>(1,2)</sup> นี่คือเหตุผลที่ทำให้คนส่วนใหญ่ทั้งคนไม่สูบบุหรี่และคนสูบบุหรี่ สนับสนุนนโยบายห้ามสูบบุหรี่ หรือขอสถานที่ที่ไม่มีควันบุหรี่<sup>(2)</sup>

สภาพแวดล้อมที่มีควันบุหรี่มือสอง เป็นสาเหตุสำคัญที่กระตุ้นให้เกิดอาการจับหืด<sup>(3)</sup> และอาการเจ็บหน้าอกรุนแรงขึ้น<sup>(4)</sup> และยังก่อให้เกิดอาการไม่สุขสบายอื่น ๆ ที่ต้องรับการรักษามากมาย

คนไม่สูบบุหรี่ส่วนใหญ่ไม่ชอบกลิ่นควันบุหรี่ที่ลอยอยู่ในอากาศในสภาพแวดล้อมที่เขาเข้าไป เพราะจะติดมากับเสื้อผ้า ผม และทรงจะเกิดอันตรายต่อสุขภาพ<sup>(2)</sup>

คนสูบบุหรี่ก็รู้สึกเช่นกัน คนสูบบุหรี่มากกว่า 70% และคนไม่สูบบุหรี่มากกว่า 80% ให้การสนับสนุนนโยบายห้ามสูบบุหรี่ในที่ทำงาน และในที่สาธารณะ เช่น ภัตตาคาร<sup>(2)</sup> และ 1/3 ของคนสูบบุหรี่ปัจจุบัน กับ 2/3 ของคนไม่สูบบุหรี่ ให้การสนับสนุนนโยบายห้ามสูบบุหรี่ในลิฟต์<sup>(2)</sup>

1 Leuenberger et al, American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine 1994;150:1222-8.

2 Smoking related behaviour and attitudes, 2002. Office of National Statistics, London 2003

3 Janson et al, The Lancet 2001;358:2103-9.

4 Aronow, New England Journal of Medicine 1978;299:21-4



## 6. การจัดเขตสูบบุหรี่และการใช้เครื่องระบายอากาศไม่สามารถป้องกัน ควันบุหรี่มือสองได้

ควันบุหรี่มีสารพิษที่เป็นมลพิษต้องควบคุม 5 ชนิด ของเสียที่ต้องควบคุม 47 ชนิด และสารก่อมะเร็งมากกว่า 50 ชนิด มีสารเคมีมากกว่า 100 ชนิดที่เป็นสารพิษอันตราย สารต่าง ๆ ที่อยู่ในควันบุหรี่ไม่มีระดับที่ปลอดภัยเลย ไม่ว่าจะได้รับเข้าไปมากน้อยเพียงใด<sup>(1)</sup>

ส่วนประกอบของสารพิษในควันบุหรี่จระจพบได้จากเส้นผม เลือด น้ำลาย และบัสสาวะของคนที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง บริษัทบุหรี่ยื่นข้อเสนอมให้จัดเขตปลอดบุหรี่และเขตสูบบุหรี่ และแนะนำให้ใช้เครื่องระบายอากาศเพื่อแก้ปัญหาการได้รับควันบุหรี่มือสอง<sup>(2)</sup> แต่ไม่มีหลักฐานยืนยันว่าการจัดเขตปลอดบุหรี่ เขตสูบบุหรี่ และการใช้เครื่องระบายอากาศสามารถคุ้มครองคนไม่สูบบุหรี่จากควันบุหรี่มือสองได้

เกือบ 85% ของควันบุหรี่มือสองอยู่ในรูปของก๊าซที่มองไม่เห็นและไม่มีกลิ่น ดังนั้นการทำให้สภาพแวดล้อมไม่มีกลิ่น และไม่มีควันบุหรี่ให้เห็น ไม่ได้หมายความว่าสถานที่นั้นปลอดภัยจากควันบุหรี่ การจัดเขตสูบบุหรี่และเขตไม่สูบบุหรี่ดูเหมือนว่าจะลดควันบุหรี่ลง แต่ไม่สามารถป้องกันควันบุหรี่มิให้ลอยไปยังเขตปลอดบุหรี่ได้<sup>(3)</sup> วิธีเดียวที่ทุกคนจะปลอดภัยจากควันบุหรี่มือสองคือการห้ามสูบบุหรี่ทั้งหมด<sup>(4)</sup>

1 WHO International Agency for Research on Cancer. Monograph vol. 38 WHO IARC Lyons 1986

2 <http://www.airinitiative.com>

3 Carrington et al. Atmospheric Environment 2003;37:3255-66



## 7. สัญญาความร่วมมือในการห้ามสูบบุหรี่ในผับเองไม่ได้ผล

ในปี พ.ศ.2542 รัฐบาลอังกฤษ ได้ขอความร่วมมือจากผู้ประกอบการร้านอาหาร กิจการคาเฟ่และผับ ให้ออกนโยบายห้ามสูบบุหรี่ในสถานประกอบการ<sup>(1)</sup> เป็นการขอความร่วมมือกับสมาคมผู้ประกอบการดังกล่าว โดยไม่บังคับ โดยการให้จัดเขตสูบบุหรี่ บั๊ยแสดงชัดเจน และเ็นนโยบายเป็นลายลักษณ์อักษร

การติดตามผลในปี พ.ศ.2546 พบว่า 1/3 ของผับทั้งหมด (36%) ไม่ปฏิบัติตามเลย<sup>(2)</sup> และเกือบครึ่ง (47%) ของผับที่ยังคงปล่อยให้มีการสูบบุหรี่ และไม่มีเครื่องระบายอากาศมาตั้งแต่เริ่มทำสัญญา<sup>(2)</sup> การสำรวจในลักษณะคล้ายคลึงกันนี้ ทำในสกอตแลนด์ ในปี พ.ศ.2546 พบว่ามีผลเช่นเดียวกันเกือบทุกอย่าง<sup>(3)</sup> ระยะเวลา 4 ปี ที่ไม่บังคับ แต่เป็นเพียงการขอความร่วมมือ มีการเปลี่ยนแปลงเพียง 2/3 ผับที่ให้ความร่วมมือกับนโยบายห้ามสูบบุหรี่และการจัดเขตสูบบุหรี่ในผับ การใช้เครื่องระบายอากาศก็ไม่เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพ<sup>(4)</sup> มลพิษของควันบุหรี่ จึงยังพบได้ในผับ การจัดเขตสูบบุหรี่และเขตปลอดบุหรี่ในทีเดียวกัน ไม่สามารถคุ้มครองสุขภาพของลูกค้ายที่ไม่สูบบุหรี่ได้

1 <http://www.airinitiative.com/images/airtoolbox/charterguide.pdf>

2 <http://www.airinitiative.com/images/breathofreshair.pdf>

3 Smoking in Public Places - A Follow-up Survey of the Scottish Leisure Industry from NHS Health Scotland and ASH Scotland, September 2003

4 Carrington et al. Atmospheric Environment 2003;37:3255-66

## 8. การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของไฟไหม้

การสูบบุหรี่ในที่สาธารณะก่อให้เกิดไฟไหม้ครั้งใหญ่ได้ นโยบายห้ามสูบบุหรี่จึงสามารถคุ้มครองสถานที่และพนักงานจากความเสี่ยงดังกล่าวได้

# สุขภาพ สมายใจ ก็ไหน ๆ ก็ปลอดภัยนบุรี

## 9. เด็กที่พ่อแม่สูบบุหรี่มีแนวโน้มจะเป็นคนสูบบุหรี่

เด็กมีแนวโน้มที่จะเป็นคนสูบบุหรี่มากขึ้น หากพ่อแม่ หรือพี่น้อง หรือ คนในครอบครัว เพื่อนทั่วไป และเพื่อนร่วมชั้นเรียนเป็นคนสูบบุหรี่<sup>(1)</sup> และหากเขามีอาการแพ้หรือที่เรียกว่าโรคหัวใจที่สูบบุหรี่ ก็มีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่ตามอย่าง<sup>(2)</sup> การเริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่วัยเด็กหรือวัยรุ่น มักจะนำไปสู่การสูบบุหรี่เป็นประจำต่อไปอีกหลายปี เกือบครึ่งหนึ่งของวัยรุ่นหนุ่มสาวที่สูบบุหรี่จะสูบบุหรี่ต่อไปจนอายุ 60 ปี<sup>(3)</sup> วัยรุ่นที่สูบบุหรี่ในปัจจุบันคือพ่อแม่หรือเพื่อนร่วมงานที่สูบบุหรี่ในอนาคต การสูบบุหรี่และการได้รับควันบุหรี่มือสองจากคนรอบข้างล้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ดังนั้นจึงสำคัญมากที่ต้องช่วยกันให้เด็กเติบโตขึ้นมาในสภาพแวดล้อมที่ปราศจากควันบุหรี่

1 Molyneux et al. Tobacco Control 2002; 11:241-245

2 Dalton et al. The Lancet 2003;362:281-5

3 Nicotine Addiction in Britain. Royal College of Physicians, London 2000.

## 10. นโยบายห้ามสูบบุหรี่ช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่

คนสูบบุหรี่ส่วนใหญ่ประมาณ 71% ต้องการเลิกสูบบุหรี่<sup>(1)</sup> หากมีนโยบายห้ามสูบบุหรี่ นโยบายห้ามสูบบุหรี่ในที่ทำงานช่วยให้คนสูบบุหรี่คิดได้และอยากเลิกสูบ นโยบายที่ทำงานปลอดบุหรี่ทั้งหมดสามารถลดอัตราการสูบบุหรี่ของบุคลากรลงได้ประมาณ 4% และนโยบายห้ามสูบบุหรี่โดยการจัดเขตสูบบุหรี่ให้ สามารถลดอัตราการสูบบุหรี่ของบุคลากรลงได้ประมาณ 2% <sup>(2)</sup>

สถานที่ทำงานปลอดบุหรี่ยังทำให้บุคลากรที่เลิกไม่ได้ลดจำนวนวันที่สูบบุหรี่ลง<sup>(2)</sup> ซึ่งจะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคลงได้ ที่ทำงานและสถานที่สาธารณะปลอดบุหรี่ จึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดในการคุ้มครองสุขภาพของประชาชน

1 Smoking related behavior and attitudes, 2002. Office of National Statistics 2003

2 Fichtenberg, British Medical Journal 2002;325:1188-91

## สรุป

- ควันบุหรี่มือสองเป็นสาเหตุของการตายก่อนวัยอันควรและโรคร้ายต่าง ๆ
- ควันบุหรี่มือสองทำอันตรายต่อเด็กและสัตว์บางชนิดของเด็กที่จะเติบโตขึ้นในสภาพแวดล้อมที่สะอาดและปลอดภัย
- พนักงานมีสิทธิที่จะทำงานในสภาพแวดล้อมที่ปลอดบุหรี่ สถานที่ภายในอาคารทุกแห่ง ควรเป็นสถานที่ปลอดบุหรี่
- การสูบบุหรี่ในที่สาธารณะก่อให้เกิดมลภาวะในอากาศ มีคนสูบบุหรี่เพียง 20% แต่อีก 80% ไม่สูบบุหรี่ เป็นสิทธิของชนกลุ่มใหญ่ที่ต้องการอากาศบริสุทธิ์ปราศจากควันบุหรี่
- คนส่วนใหญ่ แม้แต่คนสูบบุหรี่ไม่ชอบสภาพแวดล้อมที่อบอวลด้วยควันบุหรี่ และขอให้ที่ทำงานและที่สาธารณะปลอดบุหรี่
- สารก่อมะเร็งในควันบุหรี่ไม่สามารถขจัดออกได้ด้วยเครื่องระบายอากาศ
- จำเป็นต้องมีมาตรการทางกฎหมาย เพราะหากเป็นเพียงข้อตกลงจะล้มเหลวและไม่สามารถคุ้มครองสุขภาพของพนักงานและลูกค้าได้
- เด็กที่เติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่ปลอดบุหรี่มีแนวโน้มที่จะไม่เป็นคนสูบบุหรี่
- การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดเพลิงไหม้ ทั้งที่บ้าน ที่สาธารณะ และที่ทำงาน
- การจัดให้สถานที่ปลอดบุหรี่ สามารถทำให้คนเลิกสูบบุหรี่ได้

**กฎหมายที่บังคับให้สถานที่สาธารณะและที่ทำงานทุกแห่งปลอดบุหรี่ จะเป็นที่ยอมรับของสังคม จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต และช่วยชีวิตผู้คนได้มาก**



## ควันบุหรี่มือสองในบ้าน



- ◆ บ้าน เป็นสถานที่ที่เด็กได้รับควันบุหรี่มือสองมากที่สุด และเป็นแหล่งใหญ่ของการได้รับ ควันบุหรี่มือสองของผู้ใหญ่
- ◆ เด็กที่อยู่ในบ้านที่ผู้ใหญ่สูบบุหรี่ในบ้าน มีระดับโคตินิน (ตัวที่ระบุว่าได้รับควันบุหรี่มือสอง) สูงกว่าเด็กที่ผู้ใหญ่ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ยังมีคนสูบบุหรี่ในบ้านจำนวนมากเท่าไร ระดับโคตินินก็ยิ่งสูงมากขึ้นเท่านั้น (ระดับโคตินินจะเพิ่มสูงขึ้นตามปริมาณเมวบบุหรี่ที่สูบบนบ้าน)
- ◆ การได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้านมีความสัมพันธ์กับอัตราการเกิดโรคหัวใจและมะเร็งปอดที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ในผู้ใหญ่ที่ไม่สูบบุหรี่
- ◆ การห้ามสูบบุหรี่ในห้องทุกชนิดเป็นทางเดียวที่จะปกป้องคนไม่สูบบุหรี่จากควันบุหรี่มือสอง การจัดเขตสูบบุหรี่ การใช้เครื่องฟอกอากาศในอาคาร ไม่สามารถป้องกันการได้รับควันบุหรี่มือสองได้อย่างสมบูรณ์
- ◆ มาตราการห้ามสูบบุหรี่ในบ้านและรถยนต์ส่วนตัว สามารถลดโอกาสการได้รับควันบุหรี่มือสองในเด็กและคนไม่สูบบุหรี่ได้ มาตราการดังกล่าวยังสามารถทำให้คนสูบบุหรี่อยากเลิกสูบและเลิกสูบได้ และสามารถป้องกันวัยรุ่นจากการเริ่มสูบบุหรี่ได้อีกด้วย

## พฤติกรรมและความคิดเห็นต่อการสูบบุหรี่ในบ้าน

### การสำรวจโดยแอนแบคโพลล์ พศจิกายน 2549

กลุ่มตัวอย่างเป็นพ่อบ้านที่สูบบุหรี่ 1,509 ตัวอย่าง และแม่บ้านที่มีสามีสูบบุหรี่ 1,354 ตัวอย่าง รวม 2,863 ตัวอย่าง จาก กทม. และหัวเมืองในภูมิภาคทั้งในและนอกเขตเทศบาล

### ข้อมูลที่น่าสนใจ

1. ร้อยละ 80.4 สูบบุหรี่ภายในบริเวณบ้าน ร้อยละ 19.6 ไม่สูบบุหรี่ในบริเวณบ้าน
2. ในผู้ที่สูบบุหรี่ในบริเวณบ้าน ร้อยละ 67 สูบภายในตัวอาคารบ้าน เช่น ห้องดูทีวี ห้องอาหาร ห้องนอน และห้องสุขา ที่เหลือสูบนอกตัวอาคารแต่ภายในรั้วบ้าน
3. หากพิจารณาจากผู้สูบบุหรี่ทั้งหมดที่สำรวจ พบว่าร้อยละ 53 สูบบุหรี่ภายในตัวอาคารบ้าน
4. ผู้ที่อยู่ใกล้ตัวผู้สูบบุหรี่คือ ภรรยาและลูก
5. กว่าร้อยละ 90 ของผู้สูบบุหรี่ รู้ว่าควันบุหรี่เป็นอันตรายต่อผู้ใกล้ชิด
6. ประมาณร้อยละ 70 ของผู้สูบบุหรี่เชื่อว่าการมีสมาชิกในบ้านเดียวกันเป็นผู้สูบบุหรี่มีโอกาสทำให้ลูกเลียนแบบการสูบบุหรี่
7. ประมาณร้อยละ 60 ของผู้สูบบุหรี่ถูกคัดค้านจากลูกและภรรยา
8. ร้อยละ 90 ของผู้สูบบุหรี่เคยคิดที่จะเลิกสูบ
9. ร้อยละ 70 ของผู้สูบบุหรี่ ระบุว่า ไม่มีปัญหาที่จะไม่สูบบุหรี่ที่บ้าน ร้อยละ 19 ระบุว่า มีปัญหา
10. ร้อยละ 60 ของผู้สูบบุหรี่ระบุว่า สามารถที่จะไม่สูบบุหรี่ที่บ้านได้
11. ร้อยละ 80 ของผู้สูบบุหรี่ และร้อยละ 90 ของแม่บ้าน เห็นด้วยกับการรณรงค์ให้ "บ้านเป็นเขตปลอดบุหรี่"

# สุขภาพ สบายใจ ก็ไหน ๆ ก็ปลอดภัยนบุรี



## ข้อวิเคราะห์จากการสำรวจความคิดเห็นต่อการสูบบุหรี่ที่บ้าน

1. คนไทยที่สูบบุหรี่ยังสูบบุหรี่ที่บ้านในสัดส่วนที่สูงถึงร้อยละ 80 หากพิจารณาในภาพรวม ในจำนวนคนไทยที่สูบบุหรี่ 10 ล้านคน มีถึง 8 ล้านที่สูบบุหรี่ที่บ้าน
2. 53% หรือครึ่งหนึ่งของคนไทยที่สูบบุหรี่ สูบภายในตัวอาคารบ้าน นั่นเท่ากับว่า มีคนไทย 5 ล้านคนที่สูบบุหรี่ภายในตัวอาคารบ้าน (การสูบบุหรี่ในบ้านในอเมริกา = 34% , ในอังกฤษ = 63%)
3. จากข้อมูลที่ว่าโดยเฉลี่ยคนไทยจะมีสมาชิกครัวเรือนละ 3.28 คน และมีผู้ได้รับควันบุหรี่มือสองเฉลี่ยบ้านละ 2 คน ดังนั้น จำนวนผู้ที่จะมีโอกาสได้รับควันบุหรี่มือสอง (ภายในบริเวณบ้าน) จะเท่ากับ  $8 \times 2 = 16$  ล้านคน และเป็นผู้ที่จะได้รับควันบุหรี่มือสองในปริมาณที่มากที่สุด (ภายในตัวอาคารบ้าน) จะเท่ากับ  $5 \times 2 = 10$  ล้านคน

จะเห็นว่าคนไทยจำนวนมากถึง 10 ล้านคน หรือ 1 ใน 6 ของคนไทยที่จะได้รับควันบุหรี่มือสองที่บ้านทุกวัน และหากนับรวมผู้ที่จะได้รับควันบุหรี่มือสองจากแหล่งอื่น ๆ เช่น สถานที่สาธารณะหรือที่ทำงาน จำนวนคนไทยที่ได้รับควันบุหรี่มือสองจะยิ่งมากกว่านี้ ซึ่งผลกระทบระยะยาวย่อมนำมาสู่การเกิดปัญหาสุขภาพด้านต่าง ๆ อันเป็นผลจากการที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง



## แนวทางในการแก้ปัญหา

### ปัจจัยเอื้อต่อการทำให้บ้านปลอดบุหรี่

- ผู้สูบบุหรี่ร้อยละ 90 รู้ว่าควันบุหรี่เป็นอันตรายต่อผู้ไม่สูบบุหรี่ และส่วนใหญ่เห็นว่าการสูบบุหรี่อาจทำให้ลูกหลานเกิดการเลียนแบบกลายเป็นผู้สูบบุหรี่ในอนาคตได้
- ผู้สูบบุหรี่ ร้อยละ 90 อยากจะเลิกสูบบุหรี่แล้ว
- ผู้สูบบุหรี่ ร้อยละ 20 ไม่สูบบุหรี่ที่บ้าน และร้อยละ 50 ไม่สูบภายในตัวอาคารบ้านอยู่แล้ว
- ผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่สนับสนุนการรณรงค์ให้บ้านปลอดบุหรี่และเห็นว่าเป็นเรื่องที่ทำได้

### กลยุทธ์การดำเนินการ

- รณรงค์ประชาสัมพันธ์ถึงอันตรายของควันบุหรี่มือสองอย่างต่อเนื่อง
- รณรงค์การสร้างค่านิยมใหม่ให้ผู้สูบบุหรี่ไม่สูบบนบ้าน หรืออย่างน้อยไม่สูบภายในตัวอาคารบ้าน
- กำหนดแนวทางที่สมาชิกภายในบ้านจะขอร้องให้ผู้สูบบุหรี่ไม่สูบบนอย่างน้อยภายในตัวอาคารบ้านด้วยมาตรการทางบวก
- ติดตามสำรวจสถิติการสูบบุหรี่ที่บ้านและภายในบ้านอย่างต่อเนื่อง

