

# ความรู้ทั่วไป

## ภัยจากบุหรี่และวันงดสูบบุหรี่โลก

31 พฤษภาคมของทุกปี เป็นวันงดสูบบุหรี่โลกซึ่งได้มีการจัดขึ้น เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูบบุหรี่อยู่เลิกสูบ และให้รัฐบาล ชุมชนและประชากรโลกได้ตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมในวันนี้ โดยในวันงดสูบบุหรี่โลกในแต่ละปี จะมีคำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลกที่แตกต่างกันออกไป

ด้วยเหตุนี้ผู้จัดทำจึงได้รวบรวมข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับบุหรี่ประกอบด้วย สถิติการสูบบุหรี่ในประเทศ สารพิษในบุหรี่ โทษของบุหรี่ แนวทางการเลิกสูบบุหรี่ และ ข้อมูลของวันงดสูบบุหรี่โลก

### สถิติการสูบบุหรี่ในประเทศ

จากข้อมูลสำนักงานสถิติแห่งชาติล่าสุด ในปี พ.ศ. 2557 พบว่า คนไทยสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น โดยกลุ่มวัยทำงานอายุ 25 - 59 ปี จะสูบบุหรี่มากที่สุด

ซึ่ง นายวิบูลย์ทัต สุทัศน์ภินิติ ผู้อำนวยการสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในขณะนั้น ได้เปิดเผยว่า ผลสำรวจพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ของคนไทยในปี พ.ศ. 2557 จากประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่ามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา เป็นผู้สูบบุหรี่ประมาณ 11 ล้านคน โดยกลุ่มวัยทำงานอายุ 25 - 59 ปี จะสูบบุหรี่มากที่สุด รองลงมาเป็นผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป และกลุ่มเยาวชนที่อายุ 15 - 24 ปี โดยผู้ชายจะสูบบุหรี่มากกว่าผู้หญิง 18 เท่า อีกทั้งยังพบว่า มีอัตราการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นอีกร้อยละ 20 และมีแนวโน้มว่าเยาวชนเริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุน้อยลง โดยมีค่าใช้จ่ายประจำเพื่อซื้อบุหรี่เฉลี่ยประมาณเดือนละ 423 บาท

## สารพิษในบุหรี่และโทษของบุหรี่



รูปภาพ สารพิษในบุหรี่

www.kapook.com

# โทษของบุหรี่

## ยิ่งสูบยิ่งป่วยโรคร้าย

### ตายไว ไม่รู้ตัว

การสูบบุหรี่ 1 มวน จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

ควันบุหรี่ เต็มไปด้วย...  
 นิโคติน (สารเสพติด), สารเคมี 7,000 ชนิด,  
 สารพิษ มากกว่า 250 ชนิด และสารก่อมะเร็ง  
 มากกว่า 70 ชนิด

### สูบบุหรี่... แล้วได้อะไร ?

- หลอดเลือดสมอง ตีบ-แตก-ตัน
- โรคปอด และระบบทางเดินหายใจ
- โรกระบบทางเดินอาหาร
- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงแท้ง ลูกในครรภ์เสี่ยงตาย
- มีโอกาสดาบอดถาวร
- โรคหัวใจ และหลอดเลือด
- โรกระบบทางเดินปัสสาวะ
- โรคเกี่ยวกับกระดูกและกล้ามเนื้อ
- สารพัดโรคมะเร็ง และอาการทางร่างกายอื่นๆ เช่น แก่เร็ว ปากเหม็น ฟันดำ ฯลฯ

เลิกบุหรี่... คุณก็ทำได้

ตั้งใจ มีเป้าหมาย ไม่รอช้า ไม่หวั่นไหว ไม่ยอมแพ้

ข้อมูลจาก สสส., ศูนย์ข้อมูลพิษวิทยา กระทรวงสาธารณสุข, ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ, kanchanapisek.or.th, giamhealth.net

รูปภาพ infographic เรื่อง โทษของบุหรี่

## สารพิษในบุหรี่

1. **นิโคติน** เป็นสารที่ทำให้คนติดยาหรือ ออกฤทธิ์โดยตรงต่อสมองทั้งเป็นตัวกระตุ้นและกดประสาทส่วนกลาง ถ้าได้รับสารนี้ขนาดน้อยๆ เช่นการสูบบุหรี่ 1-2 มวนแรก อาจกระตุ้นให้ร่างกายกระตุ้นการบีบรัดหัวใจ แต่ถ้าสูบบุหรี่หลายมวน ก็จะกดประสาทส่วนกลาง ทำให้ความรู้สึกต่างๆ ช้าลง ร้อยละ 95 ของนิโคตินจะไปจับอยู่ที่ปอด บางส่วนจับอยู่ที่เยื่อหุ้มริมฝีปาก และบางส่วนถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือดมีผลโดยตรงต่อหัวใจทำให้เกิดการหลั่ง ฮอริโมนอิพิเนพริน (epinephrine) ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติและไม่เป็นจังหวะ
2. **ทาร์ หรือน้ำมันดิน** ประกอบด้วยสารหลายชนิดเกาะกันเป็นสีน้ำตาล เป็นสารก่อให้เกิดมะเร็งได้ เช่น มะเร็งปอด กล้องเสียง หลอดลม หลอดอาหาร ไต กระเพาะปัสสาวะ และอื่นๆ ซึ่งร้อยละ 50 ของทาร์จะไปจับที่ปอด ทำให้เกิดระคายเคืองอันเป็นสาเหตุของการไอเรื้อรังมีเสมหะ
3. **คาร์บอนมอนอกไซด์** เป็นก๊าซที่ทำลายคุณสมบัติในการเป็นพาหะนำออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถจับออกซิเจนได้เท่าเวลาปกติ เกิดการขาดออกซิเจน ทำให้มีเมื่อยล้า ตัดสินใจช้า เหนื่อยง่าย และเป็นโรคหัวใจได้
4. **ไฮโดรเจนไซยาไนด์** เป็นก๊าซพิษที่ทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมส่วนต้น ทำให้มีอาการไอเรื้อรัง มีเสมหะเป็นประจำ โดยเฉพาะในตอนเช้าจะมีมากขึ้น
5. **ไนโตรเจนไดออกไซด์** เป็นก๊าซพิษที่ทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมส่วนปลาย และถุงลมทำให้ผนังถุงลมบางโป่งพอง
6. **แอมโมเนีย** มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ ไอและมีเสมหะมาก
7. **สารกัมมันตรังสี** คาร์บอนที่มีสารโพโลเนียม 210 ที่มีรังสีอัลฟาอยู่ เป็นสาเหตุการเกิดโรคมะเร็งปอด และคาร์บอนยังตัวนำสารกัมมันตรังสี ทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างที่ไม่สูบบุหรี่หายใจเอาอากาศที่มีสารพิษนี้เข้าไปด้วย

## โทษของบุหรี่

### 1. ทำให้มีโอกาสตาบอดถาวร

ผู้สูบบุหรี่จะเป็นต้อกระจกได้เร็วกว่าคนทั่วไป เนื่องจากสารพิษจะเร่งให้เลนส์ตาที่อยู่ข้างในลูกตาขุ่นมัว และเริ่มขุ่นมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามระยะเวลาที่สูบ จนเกิดเป็นภาวะต้อกระจก หากไม่ผ่าตัดเปลี่ยนเลนส์ก็จะตาบอด นอกจากนี้ การสูบบุหริ่งก่อให้เกิดภาวะหลอดเลือดเลี้ยงจอเรตินาหรือจอประสาทตาตีบตันได้ ซึ่งทำให้เซลล์ประสาทของจอประสาทตาขาดเลือดและตายไป ทำให้ตาบอดถาวร

### 2. หลอดเลือดสมองตีบ-แตก-ตัน

สารพิษในควันบุหรี่จะทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดตีบ-แตก-ตัน ซึ่งถ้าเกิดขึ้นกับหลอดเลือดส่วนที่ไปเลี้ยงสมอง ก็จะทำให้เป็นโรคสมองเสื่อม โดยมีงานวิจัยจากสถาบันอุดมศึกษาในลอนดอนที่เคยลงตีพิมพ์ในเว็บไซต์เอบีซีนิวส์ ระบุว่า คนที่สูบบุหรี่จัดอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะในเพศชาย ประสิทธิภาพของสมองจะเสื่อมเร็วกว่าผู้คนที่ไม่สูบบุหรี่ และจะมีระดับการทำงานของสมองเทียบเท่ากับคนที่แก่กว่า 10 ปี ไม่เพียงแต่สมองเสื่อมเท่านั้น แต่ถ้าหลอดเลือดในสมองยังตีบตันมากขึ้น จนเส้นเลือดในสมองแตก ก็ทำให้เป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ทุกข์ทรมานไปทั้งชีวิต

### 3. โรคหัวใจและหลอดเลือด

บุหรี่ยจะทำให้หลอดเลือดหัวใจหดตัว มีการจับตัวของไขมันที่ผนังหลอดเลือด ส่งผลให้หลอดเลือดหัวใจตีบลง จนเกิดภาวะหัวใจขาดออกซิเจน เส้นเลือดหัวใจตีบ เมื่อเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่ได้ จะเกิดอาการจุกเสียด เจ็บหน้าอก โดยเฉพาะเวลาออกกำลังกาย มีโอกาสเกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันจนเสียชีวิตได้โดยไม่รู้ตัว

### 4. โรคปอดและระบบทางเดินหายใจ

ปอดคืออวัยวะหนึ่งที่ได้รับผลกระทบโดยตรง จากการสูบบุหรี่ โดยจะทำให้เกิดอาการไอเรื้อรัง หายใจไม่สะดวก หลอดลมอักเสบ ปอดบวม โรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) เป็นโรคถุงลมโป่งพอง ซึ่งหากปล่อยทิ้งไว้จนปอดส่วนใหญ่ถูกทำลาย อาจต้องใช้เครื่องออกซิเจนช่วยหายใจตลอดเวลา

และที่ร้ายแรงที่สุดก็คือ "โรคมะเร็งปอด" ซึ่งเป็นโรคร้ายที่คร่าชีวิตคนไทยเป็นอันดับต้น ๆ และส่วนใหญ่แล้ว ผู้ป่วยมะเร็งปอดร้อยละ 90 มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่นี้เอง อาการเริ่มต้นจากอาการไอแห้ง ๆ เป็นเวลานานตามมาด้วยอาการไอเรื้อรัง แต่ในบางคนอาจไม่พบอาการไอเลย มารู้ตัวอีกทีก็ตรวจพบมะเร็งในระยะลุกลามแล้ว ซึ่งผู้ป่วยร้อยละ 90 จะเสียชีวิตใน 1-2 ปีหลังจากเป็นโรค

นอกจากนี้ ยังมีข้อมูลจากศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ ระบุว่า ผู้ที่สูบบุหรี่เพียงวันละ 1 ซอง ก็มีความเสี่ยงโรคมะเร็งปอดมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ถึง 10 เท่า และหากสูบบุหรี่วันละ 2 ซอง ก็เสี่ยงโรคมะเร็งมากกว่าคนไม่สูบบุหรี่ถึง 25 เท่า

## 5. โรคเกี่ยวกับกระดูกและกล้ามเนื้อ

ผู้สูบบุหรี่มากๆ เสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุนด้วย เพราะสารพิษในบุหรี่ โดยเฉพาะ "นิโคติน" จะไปขัดขวางเลือดที่ส่งไปเลี้ยงกระดูก และยังลดการดูดซึมแคลเซียม ทำให้มีกระดูกเปราะ หักง่าย อีกทั้งยังมีอาการอักเสบของข้อ เอ็นกล้ามเนื้ออาจฉีกขาดได้ง่าย ซึ่งถ้าเป็นแล้วจะรักษาได้ยากกว่าคนทั่วไป และแผลก็จะหายช้า

## 7. โรคระบบทางเดินอาหาร

การสูบบุหรี่ทำให้ติดเชื้อแบคทีเรีย *Helicobacter pylori* ได้ง่าย ซึ่งเชื่อว่าเป็นสาเหตุของโรคกระเพาะอาหาร ผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำจะมีโอกาสเกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้นง่ายกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ เพราะสารเคมีในควันบุหรี่จะไปกระตุ้นให้กระเพาะอาหารหลั่งน้ำย่อยออกมามากกว่าปกติ และแผลก็หายยากด้วย

นอกจากนี้ การสูบบุหรี่ยังเป็นสาเหตุสำคัญของโรคมะเร็งกล่องเสียง มะเร็งช่องปากและหลอดอาหาร ยิ่งถ้าผู้สูบบุหรี่ดื่มแอลกอฮอล์ด้วยแล้ว ก็ยังมีโอกาสเสี่ยงโรคมะเร็งเหล่านี้สูงขึ้นไปอีก

## 8. โรคระบบทางเดินปัสสาวะ

นิโคตินในบุหรี่จะไปทำลายกล้ามเนื้อที่ควบคุมการทำงานของกระเพาะปัสสาวะ ทำให้กล้ามเนื้อส่วนนี้อ่อนตัวลง ผู้สูบบุหรี่จึงมีโอกาสกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ และที่ร้ายแรงกว่านั้นก็คือ คนที่สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นมะเร็งกระเพาะปัสสาวะเพิ่มขึ้น เพราะสารพิษสามารถดูดซึมเข้ากระแสเลือดและขับถ่ายออกทางกระเพาะปัสสาวะได้ การสูบบุหรี่จึงทำให้เยื่อกระเพาะปัสสาวะสัมผัสกับสารก่อมะเร็งโดยตรง

## 9. เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

สารพิษจากบุหรี่จะไปทำให้เส้นเลือดในร่างกายอุดตัน รวมทั้งเส้นเลือดขนาดเล็กที่ไปเลี้ยงประสาท ที่เกี่ยวกับการควบคุมการแข็งตัวของอวัยวะเพศชาย นอกจากนี้ ยังพบว่าผู้ที่สูบบุหรี่จะมีจำนวนอสุจิน้อยกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ด้วย

## 10. หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงแท้ง-ลูกในครรภ์เสียชีวิต

หากผู้หญิงสูบบุหรี่ก่อนและระหว่างตั้งครรภ์จะเป็นอันตรายต่อตัวเองและลูกในครรภ์เป็นอย่างมาก เพราะแม้ตั้งครรภ์จะเสี่ยงเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น รกเกาะต่ำ รกออกตัวก่อนกำหนด ทารกคลอดก่อนกำหนด มีโอกาสเสี่ยงแท้งบุตรเพิ่มขึ้นถึง 2 เท่า หรือหากยังไม่ตั้งครรภ์ ผู้หญิงก็จะเผชิญภาวะมีบุตรยาก

ส่วนเด็กในครรภ์เมื่อคลอดออกมาแล้วจะมีน้ำหนักน้อย พัฒนาการไม่สมบูรณ์ เพราะเติบโตช้าตั้งแต่ในครรภ์ มีโอกาสเสียชีวิตในขณะแรกคลอดสูงขึ้นมา เพราะพิษจากบุหรี่สามารถถ่ายทอดจากกระแสเลือดของแม่ผ่านทางรก-มายังทารกได้โดยตรง นอกจากนี้ หากเด็กกินนมแม่ เด็กจะได้รับสารนิโคตินจากนมแม่ด้วย และถ้ายังได้รับควันบุหรี่อยู่อย่างต่อเนื่อง เด็กจะมีโอกาสเกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจและภาวะติดเชื้อในหูบ่อยขึ้น มีโอกาสเป็นโรคหอบหืดและโรคมุมิแพ้มากขึ้นอย่างชัดเจน

## 11. สารพัดโรคมะเร็ง

นอกจากโรคมะเร็งปอดแล้ว ผู้สูบบุหรี่อาจเป็นโรคมะเร็งอวัยวะส่วนอื่น ๆ อีกได้ เช่น มะเร็งช่องปาก มะเร็งโพรงจมูก มะเร็งลำคอและกล่องเสียง มะเร็งหลอดลม มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งตับอ่อน มะเร็งตับ มะเร็งไต มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งทวารหนัก มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเม็ดเลือดขาว ชนิดเฉียบพลัน

สำหรับผู้หญิงที่สูบบุหรี่จะทำให้มีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปากมดลูกสูงกว่าผู้หญิงทั่วไปถึง 4 เท่า เพราะการสูบบุหรี่ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง มีผลให้เกิดการติดเชื้อไวรัสแปปิโลมาได้ง่าย ซึ่งปากมดลูกที่ติดเชื้อไวรัสตัวนี้มีโอกาสกลายเป็นมะเร็งปากมดลูกสูง อีกทั้งยังเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งรังไข่ด้วย

นอกจากนี้ ผู้หญิงที่สูบบุหรี่อาจมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคมะเร็งเต้านม เพราะการสูบบุหรี่จะทำให้ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งมีหน้าที่ในการป้องกันการเกิดมะเร็งเต้านมลดลง ผู้หญิงที่สูบบุหรี่จึงมีความเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้น

## 12. อาการทางร่างกายอื่นๆ

นอกจากสารพัดโรคภัยแล้ว บุหรี่ยังส่งผลต่อทุกระบบในร่างกาย ผู้ที่สูบบุหรี่จะมีลักษณะหัวล้าน ผมหงอกเร็ว ใบหน้าเหี่ยวงอม ดูแก่เร็ว กลิ่นตัวเหม็น มีกลิ่นปาก ฟันผุ ฟันดำ เสียวฟันง่าย มีคราบบุหรี่ปิดเหงือกและฟัน เหงือกอักเสบ เป็นโรคเหงือกอักเสบร่วมด้วย เหนื่อยง่าย หอบง่าย เล็บเหลือง นิ้วเหลือง ท้องอืดแน่นเพื่อ เบื่ออาหาร

นอกจากนี้ หากเป็นแผลจะหายช้าด้วย เนื่องจากสารนิโคตินที่ร่างกายได้รับเข้าไปอยู่ในกระแสเลือด มีผลทำให้ออกซิเจนในเลือดต่ำลง ส่งผลให้บาดแผลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นต้องใช้ระยะเวลารักษานาน รวมถึงบาดแผลจะมีขนาดใหญ่ขึ้นและแดงกว่าปกติ

## แนวทางการเลิกสูบบุหรี่

จากบางส่วนของบทความของ Adam's Love ที่จัดทำขึ้นโดยศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ ดังนี้

1. เมื่อคิดจะเลิกก็ต้องตั้งใจ อย่าสูบบุหรี่ทุกชนิด โดยการเลิกแบบเด็ดขาดจะมีประสิทธิภาพดีกว่าการค่อยๆเลิก เพราะ การค่อยๆเลิกจะมีแนวโน้มให้กลับไปสูบบุหรี่ปริมาณเดิมได้อีกครั้ง
2. เขียนลงบันทึกว่า ทำไมจึงอยากเลิกบุหรี่ เช่น
  - อยากรู้สึกใจแข็ง และคุมชีวิตตัวเองได้ใช่ไหม
  - อยากมีสุขภาพที่ดีขึ้น
  - อยากเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูกๆ
  - อยากปกป้องครอบครัวจากการที่จะต้องสูดดมควัน
3. ให้รู้และตระหนักว่า การเลิกบุหรี่ ต้องใช้ความพยายามสูง
4. ใช้อุปกรณ์ช่วยเลิกสูบบุหรี่ เช่น หมากฝรั่งหรือติดแพทช์เลิกบุหรี่
5. สร้างแรงบันดาลใจ โดยให้คิดไว้เสมอว่า ครั้งหนึ่งของผู้ที่สูบบุหรี่ เลิกกันได้ เพราะฉะนั้น คุณก็ย่อมทำได้
6. มองหาความช่วยเหลือ หากคุณต้องการ เช่นการเข้ากลุ่มบำบัด หรือโทรสายด่วน แม้แต่คุณหมอบริการของคุณก็น่าจะเป็นที่ปรึกษาที่ดีต่อการเลิกบุหรี่



วันงดสูบบุหรี่โลก (World No Tobacco Day)

วันงดสูบบุหรี่โลก เริ่มมีการจัดงานครั้งแรกในวันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ.2531 เนื่องจากองค์การอนามัยโลก  
 เห็นอันตรายของบุหรี่และสุขภาพของผู้สูบบุหรี่ รวมถึงผู้ที่ไม่สูบบุหรี่แต่ต้องมารับควันบุหรี่ด้วย จึงจัดงาน  
 “วันงดสูบบุหรี่โลก” หรือชื่อในภาษาอังกฤษว่า “World No Tobacco Day”

คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก 2559 คือ “ซองบุหรี่แบบเรียบ ลดภัยเงียบ ลดโรค (Get ready for plain packaging)”

คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก พ.ศ. 2559

“ซองบุหรี่แบบเรียบ ลดภัยเงียบ ลดโรค”



สำหรับวันงดสูบบุหรี่โลก ปี 2559 นี้ มีคำขวัญว่า “ซองบุหรี่แบบเรียบ ลดภัยเงียบ ลดโรค (Get Ready For Plain Packaging)” โดยที่มาของคำขวัญนี้ก็คือ อนุสัญญาควบคุมยาสูบ องค์การอนามัยโลก ว่าด้วยการเตือนพิษภัยยาสูบ แนะนำให้ประเทศต่าง ๆ ใช้ซองบุหรี่แบบเรียบเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของภาพคำเตือนบนซองบุหรี่ เนื่องจากบริษัทบุหรี่พยายามที่จะออกแบบขวดลายสีฉูดฉาดเพื่อกลบเกลื่อนความเด่นชัดของภาพคำเตือน

โดยออสเตรเลียเป็นประเทศแรกที่ออกกฎหมายซองบุหรี่แบบเรียบเมื่อธันวาคม 2555 และในปี 2558 ไอร์แลนด์ สหราชอาณาจักร ไอร์แลนด์เหนือ และฝรั่งเศส ได้ผ่านกฎหมายซองบุหรี่แบบเรียบ มีผลบังคับใช้ 29 พฤษภาคม 2559 นี้ ขณะที่อีกหลายประเทศอยู่ในขั้นตอนสุดท้ายของการออกกฎหมายซองบุหรี่แบบเรียบ จากประสบการณ์การใช้ซองบุหรี่แบบเรียบในออสเตรเลีย สสำรวจพบว่าจำนวนผู้สูบบุหรี่ที่ใช้บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์เพิ่มขึ้น ผู้สูบบุหรี่จำนวนมากไม่ชอบซองบุหรี่แบบเรียบและรู้สึกว่ารสชาติบุหรี่ไม่เหมือนเดิม การวิจัยในเด็กอายุ 12 - 17 ปีหลังการใช้กฎหมายซองบุหรี่แบบเรียบ 6 เดือนพบว่า เด็ก ๆ เห็นว่าซองบุหรี่แบบเรียบมีความดึงดูดน้อยกว่าซองบุหรี่แบบเดิมโดยเฉพาะวัยรุ่นที่สูบบุหรี่ การวิจัยในผู้ใหญ่หลังการใช้กฎหมายซองบุหรี่แบบเรียบ 1 ปีพบว่า ผู้สูบบุหรี่ส่วนมากไม่ชอบซองบุหรี่แบบเรียบ เนื่องจากรู้สึกว่า...ความดึงดูดของซองบุหรี่ลดลง คุณภาพ คุณค่าของบุหรี่ลดลงความพึงพอใจต่อการสูบบุหรี่ลดลง สังเกตเห็นภาพคำเตือนชัดขึ้น มีความอยากที่จะเลิกบุหรี่และลงมือเลิกบุหรี่เพิ่มขึ้น

จะเห็นได้ว่าซองบุหรี่แบบเรียบ ลดความเย้ายวนของซองบุหรี่ บริษัทบุหรี่จึงไม่สามารถใช้ซองบุหรี่เพื่อเป็นสื่อโฆษณาส่งเสริมการขายหรือสื่อความหมายผิด ๆ ได้

อย่างไรก็ตามรัฐบาลไทยก็ได้ตระหนักถึงความสูญเสียทางด้านชีวิตของประชากรที่เกิดจากการสูบบุหรี่ จึงได้มีการรณรงค์ให้เลิกสูบบุหรี่ รวมถึงกำหนดมาตรการต่างๆ โดยการดูแลของกระทรวงสาธารณสุข ที่จะพยายามให้เกิดการเลิกสูบบุหรี่ ดังเช่นที่กระทรวงได้ประกาศบังคับใช้มาตรา 12 แห่งพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2535 ให้มีการพิมพ์คำเตือนและโทษของการสูบบุหรี่ที่ข้างซอง ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่ 25 มีนาคม พ.ศ.2548 เป็นต้นมา อีกทั้งยังมีกฎหมายที่ใช้คุ้มครองสุขภาพประชาชน

ได้แก่

1. พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535 ที่มีสาระสำคัญในการประกาศเขตปลอดบุหรี่ ซึ่งแบ่งเขตปลอดบุหรี่ออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

- เขตปลอดบุหรี่อย่างแท้จริง เช่น รถยนต์โดยสารประจำทาง ทั้งแบบปรับอากาศและไม่ปรับอากาศ รวมถึงแท็กซี่ ตู้รถไฟปรับอากาศและห้องชมมหรสพ

- เขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด เช่น โรงเรียน ห้องสมุด แต่ยกเว้นห้องส่วนตัว

- เขตปลอดบุหรี่เกือบทั้งหมด เช่น สถานพยาบาล ศูนย์การค้า สถานที่ราชการและรัฐวิสาหกิจ หากจะสูบบุหรี่ก็ให้สูบบุหรี่เฉพาะในเขตสูบบุหรี่

- เขตปลอดบุหรี่อย่างน้อยครึ่งหนึ่งของพื้นที่นั้นๆ เช่น ตู้รถไฟโดยสารทั่วไปที่ไม่ใช่แบบปรับอากาศ และร้านอาหารต่างๆ ไป เฉพาะบริเวณที่มีระบบปรับอากาศ แต่ต้องจัดเขตสูบบุหรี่ไม่ให้เกินครึ่งหนึ่งของพื้นที่ทั้งหมด

2. พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ ที่มีสาระสำคัญในการห้ามขายบุหรี่ให้กับเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี หากผู้ใดฝ่าฝืนมีโทษจำคุก 1 เดือน หรือปรับไม่เกิน 2,000 บาท รวมถึงห้ามขายสินค้าอื่นและแถมบุหรี่ให้ หรือขายบุหรี่แล้วแถมสินค้าอื่น และห้ามการโฆษณาทั้งทางตรงและทางอ้อม

## ที่มา

1. Adam's Love โดยศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย . (ม.ป.ป.). มาเลิกบุหรี่กันเถอะ. เรียกใช้เมื่อ 26 พฤษภาคม 2559 จาก <http://www.adamslove.org/d.php?id=25>
  2. DMC the only one channel. (26 พฤษภาคม 2558). วันงดสูบบุหรี่โลก 31 พฤษภาคม World No Tobacco Day. เรียกใช้เมื่อ 25 พฤษภาคม 2559 จาก [http://www.dmc.tv/pages/top\\_of\\_week/31-พฤษภาคมวันงดสูบบุหรี่โลก-World-No-Tobacco-Day.html](http://www.dmc.tv/pages/top_of_week/31-พฤษภาคมวันงดสูบบุหรี่โลก-World-No-Tobacco-Day.html)
  3. Santa. (19 กุมภาพันธ์ 2557). สารประกอบในบุหรี่ ที่เป็นอันตรายต่อผู้สูบและครอบครัว. เรียกใช้เมื่อ 25 พฤษภาคม 2559 จาก <http://santaecig.tumblr.com/post/77167910134/สารประกอบในบ-หร>
  4. กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลลำปาง. (16 พฤษภาคม 2559). อันตรายของบุหรี่..วันนี้. เรียกใช้เมื่อ 26 พฤษภาคม 2559 จาก <http://www.lph.go.th/lampang/index.php/healthy1/998-2016-05-16-04-11-19>
  5. โทษของบุหรี่ ยิ่งสูบยิ่งป่วยโรคร้าย ตายไวไม่รู้ตัว. (ม.ป.ป.). เรียกใช้เมื่อ 26 พฤษภาคม 2559 จาก <http://health.kapook.com/view89443.html>
  6. มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. (26 เมษายน 2559). คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก พ.ศ. 2559. เรียกใช้เมื่อ 25 พฤษภาคม 2559 จาก [http://www.ashthailand.or.th/th/no\\_tobacco\\_day\\_page.php?id=887](http://www.ashthailand.or.th/th/no_tobacco_day_page.php?id=887)
  7. อนงนาฏ สิทธิคง / สวท. อนงนาฏ สิทธิคง / สวท. (9 กุมภาพันธ์ 2558). สำนักงานสถิติแห่งชาติ เผยคนไทยดื่มเหล้าและสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น. เรียกใช้เมื่อ 25 พฤษภาคม 2559 จาก [http://thainews.prd.go.th/centerweb/news/NewsDetail?NT01\\_NewsID=WNICT5802090020001](http://thainews.prd.go.th/centerweb/news/NewsDetail?NT01_NewsID=WNICT5802090020001)
-