

มายา ยาสูบ

TOBACCO MAYA

คำถาม-คำตอบชวนให้ถกเถียง

❖ ผลิตภักทินท์อันตราย
จากพืชพิษ

❖ ควันมรณ:

❖ เยาวชนไทย
ปอดใส หัวใจแกร่ง

❖ เพียงจว่าอย่าสูบ

❖ เมืองไทย
ไรยาสูบ

❖ กลยุทธ์ผู้ผลิตยาสูบ
เสนหาคหรือมายา



มอบแด่

.....

.....

ด้วยรัก



ภาษา ยาสูบ

TOBACCO MAYA

บรรณาธิการ

รัศมี ลังข์ทอง

คณะทำงาน

รัศมี ลังข์ทอง

มาตีนา น้อยทับทิม

จิตตเวช เกตุชู

หน่วยระบอบาติวิทยา คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ประภาพรรณ เอี่ยมอนันต์

ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)

ออกแบบ

นิพนธ์ รัตนาคม

ฝ่ายสื่อสารสาธารณะและขับเคลื่อน

สถาบันวิจัยและพัฒนาสุขภาพภาคใต้ (วพส.)

สนับสนุนโดย

ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)

มหาวิทยาลัยมหิดล

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.)

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2553 **จำนวน** 5,000 เล่ม

โรงพิมพ์ เจริญดีมันคงการพิมพ์ 42 ซอยเพชรเกษม 48 แยก 4
แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญฯ กรุงเทพฯ 10160

Tel : 02-4572593 Fax : 02-4572593 E-mail : rtp_45@hotmail.com

ISBN 978-974-11-1331-6

คำนำ

นับเป็นเวลากว่าห้าสิบปีแล้วที่มีรายงานอันตรายจากการบริโภคยาสูบอย่างเป็นทางการ หลังจากนั้นมีการศึกษาอันตรายจากยาสูบอย่างต่อเนื่อง และแพร่หลาย และพบว่ายาสูบเป็นสาเหตุการตายก่อนวัยอันควรที่สำคัญ ผู้บริโภคยาสูบเสมือนหนึ่งมีระเบิดเวลาพกดัตตัวตลอดเวลา

ปัจจุบันยาสูบคร่าชีวิตมนุษย์อย่างน้อยปีละห้าล้านคนทั่วโลก โดยเฉพาะประเทศในทวีปเอเชีย และกลุ่มประเทศกำลังพัฒนา นับเป็นการสูญเสียที่สำคัญต่อครอบครัว สังคม ประเทศชาติ และประชาคมโลก สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากความเข้าใจผิด ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ การเข้าใจไม่ถึงองค์ความรู้ต่าง ๆ อย่างลึกซึ้ง หากสังคมมีความเข้าใจที่ถูกต้อง รับรู้และตระหนักถึงพิษภัยยาสูบ จนสามารถเลือกกิจกรรมหรือพฤติกรรมอื่นแทนการบริโภคยาสูบได้ ก็อาจมีความหวังว่าการบริโภคยาสูบในสังคมจะลดลงเรื่อย ๆ จนพัฒนาเป็นสังคมปลอดยาสูบได้

ในขณะที่อุตสาหกรรมยาสูบมีกลยุทธ์ใหม่ ๆ ในการส่งเสริมการบริโภคยาสูบโดยเฉพาะกับเด็ก เยาวชน และผู้หญิง การส่งมอบความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง จนประชาชนเกิดปัญญาสามารถเลือกสรรสิ่งดี ๆ ต่อตนเองและผู้อื่นได้ เป็นพื้นฐานสำคัญที่ต้องทำอย่างไม่ย่อท้อ หนังสือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของความพยายามดังกล่าว และหวังว่าจะเป็นการขับเคลื่อนเล็ก ๆ เพื่อการก้าวไปสู่สังคมไทยปลอดยาสูบในอนาคตอันใกล้

คำนำจากผู้จัดพิมพ์

ในฐานะที่ ศจย. เป็นศูนย์กลางสนับสนุนงานวิจัย บริการวิชาการ และสื่อสารข้อมูลวิชาการสู่สาธารณะเพื่อการควบคุมยาสูบของประเทศไทย ศจย. เห็นว่าองค์ความรู้ดังกล่าวควรมีการรวบรวมและจัดทำเป็นหนังสือ เพื่อใช้ในการเผยแพร่ความรู้ที่เป็นประโยชน์แก่เยาวชน ประชาชน และผู้สนใจทั่วไปให้สามารถเข้าถึงองค์ความรู้ดังกล่าวได้อย่างทั่วถึง ดังนั้นจึงได้จัดทำโครงการจัดพิมพ์หนังสือขึ้น

โอกาสนี้ ศจย. ขอขอบคุณหน่วยระบาดวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ภายใต้การนำที่เข้มแข็งของ ศ.ดร.นพ.วีระศักดิ์ จงสู่วิวัฒน์วงศ์ ที่พัฒนาเครือข่ายวิจัยด้านการควบคุมยาสูบในภาคใต้ และขอขอบคุณ ดร.ทพญ.รัศมี สังข์ทอง สำหรับความมุ่งมั่นทำงานด้านการควบคุมยาสูบในภาคใต้ และจุดประเด็นจัดทำและเรียบเรียงต้นฉบับหนังสือมาขยายสูบ ที่ให้ความรู้ในหลายแง่มุมของยาสูบฉบับนี้

ศจย. หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคุณค่าของหนังสือเล่มนี้จะทำให้เยาวชน และประชาชนได้รู้จักยาสูบและรู้เท่าทันเล่ห์ภัยยาสูบ รวมถึงเป็นตำราในการเฝ้าระวังยาสูบสำหรับภาคประชาชนได้อีกด้วย

ดร.ทพญ.ศิริวรรณ พิทยรังสฤษฏ์

ผู้อำนวยการ

ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ

สิงหาคม 2553

คำนิยม

หนังสือเรื่อง **มายายาสูบ** ฉบับนี้ เป็นหนังสือที่คนไทยทุกคนควรอ่าน เพื่อจะได้ทราบถึงภัยที่คนไทยหลายสิบล้านคนกำลังประสบอยู่ ทั้งจากการสูบบุหรี่เอง และจากการสูบบุหรี่ของผู้อื่น

ทีมงานซึ่งนำโดยคุณหมอรศมีได้ตั้งใจทำงานหนังสือนี้อย่างจริงจัง ทำเรื่องที่น่าสนใจทั้งทางด้านวิทยาศาสตร์และสังคมให้เข้าใจง่าย

เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว เราจะเกิดความรู้สึกรู้ว่าทำอะไรหนอจึงจะปลดปล่อยประเทศและสังคมไทยให้พ้นจากภัยของยาสูบได้

ศ.ดร.นพ.วีระศักดิ์ จงสู่วิวัฒน์วงศ์

หัวหน้าหน่วยระบาดวิทยา

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

สารบัญ

ผลิตภัณฑ์อันตรายจากพืชพิษ

	หน้า		หน้า
■ ยาสูบ (tobacco) คืออะไร	18	■ บารากูคืออะไร	29
■ มนุษย์รู้จักยาสูบได้อย่างไร	19	■ สูบบารากู อันตรายหรือไม่	29
■ ทราบได้อย่างไรว่ายาสสูบเป็นอันตรายต่อสุขภาพ	20	■ บุหรี่ไร้ควันปลอดภัยเพราะไร้ควันพิษ จริงหรือไม่	30
■ ผลิตภัณฑ์ยาสูบมีอะไรบ้าง	21	■ สูบบุหรี่ไม่ก็มวน ไม่น่าจะเป็นอะไร 30	
■ ยาสูบมีพิษร้ายอย่างไร	22	■ จริงหรือไม่	
■ นิโคติน (nicotine) คืออะไร	22	■ ผลิตภัณฑ์บุหรี่เถื่อนราคาถูกและไม่	31
■ ทาร์ หรือน้ำมันดิน คืออะไร	23	■ แดกต่างจากบุหรี่จากโรงงานทั่วไป	
■ ในควันบุหรี่มีก๊าซพิษจริงหรือไม่	24	■ ใช่หรือไม่	
■ สารปรุงแต่งที่บริษัทยาสูบใช้ในการผลิตบุหรี่มีอะไรบ้าง	24	■ บุหรี่กั้นกรอง มีการกรองสารพิษ	31
■ บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพจริงหรือไม่	25	■ แล้วน่าจะปลอดภัย จริงหรือไม่	
■ สารพิษอันตรายในบุหรี่มาจากไหน	26	■ บุหรี่ชนิดมีนิโคตินต่ำ มีอันตราย	32
■ เหตุใดบางคนสูบบุหรี่จนแก่เฒ่าแต่ไม่เป็นมะเร็ง	26	■ น้อยกว่าบุหรี่ทั่วไปหรือไม่	
■ เมื่อหญิงตั้งครรภ์สูบบุหรี่ จะมีผลอย่างไรต่อลูกในครรภ์	27	■ บุหรี่ไฟฟ้าเป็นอย่างไร	32
■ ผู้สูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัส และใช้หวัดจริงหรือไม่	28	■ บุหรี่ไฟฟ้ามีอันตรายหรือไม่	32
■ บุหรี่มวนเองมีโทษน้อยกว่าบุหรี่สำเร็จรูปจากโรงงานจริงหรือไม่	28	■ ทราบได้อย่างไรว่าเป็นโรคสมองติดนิโคติน	33
		■ การสูบบุหรี่ผิดต่อหลักศาสนาพุทธ	33
		■ อิสลาม และคริสต์อย่างไร	

สารบัญ

เพียงงวอ่ายาสูบ

ลด ละ เลิก ยาสูบ และการบำบัดผู้เสพติดนิโคติน

	หน้า		หน้า
▪ ประโยชน์จากการลด ละ เลิกบุหรี่ ต่อสุขภาพตนเองคืออะไร	48	▪ จะเริ่มต้นหยุดสูบบุหรี่อย่างไร	51
▪ ประโยชน์ด้านการเงิน จากการลด ละ เลิกบุหรี่ คืออะไร	49	▪ การบำบัดรักษาผู้เสพติดบุหรี่ที่สถาน พยาบาลในปัจจุบันมีอะไรบ้าง	52
▪ ประโยชน์จากการลด ละ เลิกบุหรี่ ต่อสุขภาพผู้อื่น คืออะไร	49	▪ เข้ารับการรักษาเพื่อเลิกบุหรี่ได้ที่ไหน	52
▪ อยากเลิกบุหรี่จะปรึกษาใคร	49	▪ เลิกบุหรี่ได้แล้ว ทำอย่างไรไม่ให้กลับ ไปสูบบุหรี่อีก	53
▪ ติดบุหรี่เข้าแล้ว จะเลิกได้หรือไม่	50	▪ เลิกบุหรี่ได้แล้ว แต่กลับไปสูบบุหรี่ใหม่ อีกจะทำอย่างไร	53

เพื่อเมืองไทยไร้ยาสูบ

มาตรการการควบคุมยาสูบของประเทศไทย

	หน้า		หน้า
▪ หากบุหรี่เป็นสารพิษ และสารเสพติด ทำไมจึงมีการจำหน่ายอย่างถูกกฎหมาย	56	▪ สูบบุหรี่ในที่โล่งแจ้งในที่ สาธารณะ เช่น หน้าประตู โรงแรม หน้าร้านอาหาร ผิด กฎหมายหรือไม่	59
▪ การสูบบุหรี่เป็นสิทธิและเสรีภาพส่วน บุคคล ทำไมต้องห้ามไม่ให้สูบบุหรี่	56	▪ ทำอย่างไรให้เมืองไทยปลอดภัย จากควันบุหรี่	60
▪ กฎหมายควรรู้เกี่ยวกับบุหรี่มีอะไรบ้าง	57	▪ ทำไมต้องมีภาษีบุหรี่	60
▪ ประเทศไทยมีมาตรการในการควบคุม ยาสูบอย่างไรบ้าง	57	▪ ภาษีบุหรี่สร้างรายได้ให้แก่ ประเทศไทย จริงหรือไม่	60
▪ สถานที่ห้ามสูบบุหรี่ตามกฎหมาย กำหนดมีที่ไหนบ้าง	58		
▪ เมื่อเดือนหรือห้ามลูกค้าไม่ให้สูบบุหรี่ใน ที่ห้ามสูบ กลัวลูกค้าไม่พอใจและจะไม่ อุดหนุนธุรกิจของตนอีก จะทำอย่างไร	59		

สารบัญ

กลยุทธ์ผู้ประกอบการ เล่นทาหรือมาษา

	หน้า		หน้า
▪ บริษัทยาสูบทราบหรือไม่ว่ายาสูบเป็นอันตราย	62	▪ ท่านทราบหรือไม่ว่า บริษัทยาสูบทำวิจัยและมีนวัตกรรมใหม่ ๆ มาหลอกลวงลูกค้าเสมอ	64
▪ ทำไมบริษัทบุหรีจึงดำเนินธุรกิจนี้ทั้งที่เป็นผลิตภัณฑ์สู่ความตาย	62	▪ ท่านทราบหรือไม่ว่า ธุรกิจยาสูบคอยหาช่องว่างทางกฎหมายเพื่อทำธุรกิจเสมอ	64
▪ แผนธุรกิจบริษัทยาสูบเป็นอย่างไร	62	▪ ทราบหรือไม่ว่า ธุรกิจยาสูบคอยหาช่องว่างในใจมนุษย์ เป็นหนทางการทำธุรกิจ	65
▪ ท่านทราบหรือไม่ว่า บริษัทยาสูบจ้างนักแสดงให้สูบบุหรีเพื่อเป็นการโฆษณาสินค้า จนกระทั่งนักแสดงเสียชีวิตจากภัยบุหรี	63	▪ เป็นความต้องการของธุรกิจยาสูบที่นำเงินมาทำสาธารณประโยชน์ จริงหรือไม่	65
▪ ท่านทราบหรือไม่ว่าธุรกิจยาสูบลงทุนมหาศาลให้มีฉากการสูบบุหรีในภาพยนตร์เรื่องดัง เพื่อเป็นตัวอย่งของการสูบบุหรี	63	▪ ทราบกลยุทธ์ของบริษัทยาสูบได้อย่างไร	66

บทนำ

การบริโภคยาสูบเป็นช่องทางหนึ่งในการนำสารพิษนับร้อยนับพันชนิดเข้าสู่ร่างกายที่ทำได้ไม่ยาก ส่วนหนึ่งเกิดจากการกระทำของตัวผู้บริโภคเอง แต่ส่วนใหญ่เกิดจากการมีเพื่อน คนรัก คนในครอบครัว ผู้ร่วมเดินทางหรือใช้สถานที่ร่วมกัน เพื่อแผ่สารพิษให้โดยไม่เจตนา เมื่อควันจากยาสูบ เช่น ควันบุหรี่ล่องลอยในอากาศ คงเป็นการยากสำหรับคนรอบข้างที่จะเลือกสูดหายใจเอาเฉพาะอากาศที่ไม่ปนเปื้อนควันบุหรี่เข้าสู่ร่างกาย หลายครั้งที่เราอาจเห็นภาพพ่อสูบบุหรี่โดยมีลูกเล็กวิ่งไปวิ่งมาอยู่ข้าง ๆ ทำให้สูดดมควันพิษโดยไม่รู้ตัว สามีสูดบุหรี่โดยมีภรรยาตั้งครรภ์นั่งอยู่เคียงข้าง หรือมีการสูบบุหรี่ในที่สาธารณะจนทำให้ผู้อยู่รอบข้างต้องทนถูกรบกวนไปด้วยโดยพูดไม่ออก บอกไม่ถูก

ไม่ว่าเหตุการณ์ดังกล่าวจะเกิดจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไม่เจตนา หรือการไม่ตระหนักถึงโทษภัยบุหรี่ ก็สมควรแก่เวลาที่ทุกคนต้องช่วยกันคนละไม้ คนละมือ ลดพฤติกรรมดังกล่าวให้หมดไปจากสังคม โดยตระหนักว่าการบริโภคยาสูบไม่ใช่เรื่องส่วนตัว หรือพฤติกรรมส่วนบุคคล แต่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น ครอบครัว สิ่งแวดล้อม และสังคมโดยรวม

สารพิษต่าง ๆ ในยาสูบออกฤทธิ์ในระยะเวลาแตกต่างกัน การระคายเคืองในระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ มีเสมหะ เป็นอาการที่พบเห็นได้ไม่นานหลังจากการบริโภคยาสูบ ขณะที่โรครุนแรงถึงชีวิต อาทิ โรคหัวใจ โรค มะเร็ง ใช้เวลาเฉลี่ยประมาณ 20-30 ปีในการแสดงอาการ จึงทำให้หลายคนเข้าใจผิดว่าสูบแล้วไม่เป็นอะไร ร่างกายยังปกติดี หรืออาจคิดว่ามีอาการมากแล้วค่อยเลิก ความจริงก็คือหลายโรคที่เกิดจากการบริโภคยาสูบเป็นโรค

ที่รักษาไม่หาย หรืออาจสายเกินแก้ อาทิ โรคมะเร็งปอด โรคหัวใจขาดเลือด ดังนั้นจึงอยากส่งความปรารถนาดี และให้กำลังใจผู้บริโภคนยาสูบทุกคนให้หาโอกาสเลิกให้ได้เร็วที่สุด อย่าตกเป็นทาสของยาสูบอีกต่อไปเพื่อคนที่คุณรักและตัวคุณเอง ส่วนผู้ไม่บริโภคนยาสูบอยู่แล้วนับเป็นมงคลแห่งชีวิต อีกทั้งเป็นตัวอย่างที่ดีของเด็กและเยาวชนและช่วยลดอัตราการบริโภคยาสูบในสังคมอีกด้วย หากมีโอกาสควรสนับสนุน ให้กำลังใจเพื่อน และคนในครอบครัวให้ลด ละ เลิกจากยาสูบด้วยเช่นกัน

การเลิกบริโภคยาสูบเป็นเรื่องที่ทำได้จริง อាកการจากการขาดยาสูบไม่เป็นอันตรายถึงชีวิต มีหลายคนทำสำเร็จแล้วและมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ดีขึ้น ข้อควรระวังคือการกลับไปสูบ หรือเสพใหม่ ปัจจุบันมีข้อเสนอแนะมากมายสำหรับผู้ต้องการเลิกบริโภคยาสูบ นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์เพื่อช่วยในการเลิกอีกด้วย

หนังสือเล่มนี้แบ่งเป็นสองตอน ตอนแรกเป็นชุดคำถาม คำตอบที่เป็นความรู้ทั่วไป ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับยาสูบ หรือเรื่องที่ไม่ได้เผยแพร่มากนักในสังคมไทย มีทั้งหมด 70 ข้อ ซึ่งรวบรวมจากตำรา งานวิจัย และแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ทางอินเทอร์เน็ต แล้วนำมาเรียบเรียงใหม่ เพื่อให้เข้าใจได้ง่าย กระชับ และแบ่งเป็นหมวดหมู่ได้ 6 ประเด็น ได้แก่

- 1) ผลิตภัณฑ์อันตรายจากพืชพิษ
- 2) ควันมรณะ
- 3) เยาวชนไทย ปอดใส หัวใจแกร่ง
- 4) เพียงว่าอย่าสูบ
- 5) เพื่อเมืองไทยไร้ยาสูบ
- 6) กลยุทธ์ผู้ผลิตยาสูบ : เล่นหาหรือมายา

ตอนที่สองประกอบด้วยตารางสรุปข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับยาสูบจำนวน 3 ตาราง ได้แก่ ตารางที่ 1 สารประกอบพิษจากการเผาไหม้ยาสูบและผลต่อร่างกาย ตารางที่ 2 ส่วนประกอบในควันยาสูบและผลต่อร่างกาย ตารางที่ 3 โรคและความผิดปกติในระบบต่าง ๆ จากการบริโภคยาสูบโดยตรง และจากควันบุหรี่มือสอง

จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ปี พ.ศ. 2552 มีคนไทยประมาณสิบล้านคนยังตกเป็นทาสยาสูบทั้งแบบมีควันและไม่มีควัน บริษัทยาสูบมีแผนและดำเนินการเพิ่มอัตราการบริโภคยาสูบในเด็ก เยาวชน และผู้หญิง เพราะยังขยายตลาดได้อีกมาก โดยเฉพาะในประเทศกำลังพัฒนาที่ประชาชนยังขาดความรู้ ความเข้าใจถึงพิษภัยต่อยาสูบ ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของการมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับยาสูบ หากแต่สังคมปลอดยาสูบ สังคมสุขภาพดี จะเกิดขึ้นได้หรือไม่ เกิดขึ้นได้เมื่อไหร่ ขึ้นกับพวกเราทุกคนที่ตั้งใจ ร่วมแรง ร่วมใจ และถอดใจจากยาสูบ

บุญมีโรงงานอย่างไร
จะขอมหาไฟได้อย่างไร
เราสามารถขายอะไรแลกเงิน

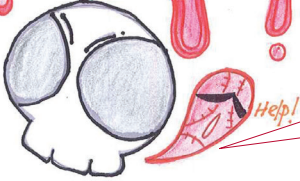
บารากู้จำ
ผูกกับเงินในกระเป๋า
(ช่วยกันเก็บเงิน)
พวกฉันจะได้อะไร
ลัลด้า

ยาเส้น ยาสูบ ลูข!!
ไม่มีใครรู้พิษของเรา
ราคาต่อมเยือกต่างหาก

ควันบุหรี่มีสองชนิด
ร้ายกว่าเงินในกระเป๋า
ไม่สูบบุหรี่ช่วยได้
อ่าๆ



คนไทยคิดอย่างไร กับยาสูบ



ช่วยด้วย..
ยังไม่มียาถอนพิษ !!!

ผลิตภัณฑ์อันตราย จากพืชพิษ

๑๑

มีสารเคมีจำนวน 700 ชนิด ที่บริษัทผู้โรงงาน
จำหน่ายสารปรุงแต่งกลิ่นรสอันตราย
จำนวน 13 ชนิด เป็นสารที่คณะกรรมการอาหาร
และยาของประเทศไทยนำมาใช้ผสมในอาหาร
จำนวน 5 ชนิด เป็นสารอันตรายระดับที่ต้องทำการ
พิทักษ์สิ่งแควดลอมประกาศนามน้ำไม่ทิ้งมีโรคคนกำจัดพิษ

เครือข่ายวิจัยแห่งชาติ
สหรัฐอเมริกา

๑๑



๑. งาม (tobacco) คืออะไร

ยาสูบเป็นพืชชนิดหนึ่ง มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Nicotiana tabacum* (นิโคเทียน่า ทาแบคคุม) ซึ่งเป็นพืชวงศ์เดียวกับมะเขือเทศ และพริก แต่สามารถผลิตสารประกอบอัลคาลอยด์¹ ที่รากและส่งไปเก็บที่ใบ ส่วนใหญ่เป็นสารชื่อ **นิโคติน** ซึ่งเป็นสารเสพติดและมีโทษต่อร่างกาย

ยาสูบบีมากกว่า 60 พันธุ์ แต่ที่นิยมนำมาใช้เป็นวัตถุพิษในอุตสาหกรรมยาสูบบีสามพันธุ์ได้แก่พันธุ์เวอร์จิเนีย เบอรัลีย์ และเตอร์กิช



พันธุ์เวอร์จิเนีย

พันธุ์เบอรัลีย์

พันธุ์เตอร์กิช

¹ สารประกอบอัลคาลอยด์ (alkaloid) เป็นสารที่พืชผลิตออกมา มีไนโตรเจนเป็นองค์ประกอบ ส่วนใหญ่มีรสขม หลายชนิดนำมาใช้ประโยชน์ในการทำยา แต่หลายชนิดเป็นโทษออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทอัตโนมัติทำให้กล้ามเนื้อเกิดอัมพาตได้ มักใช้เป็นยาฆ่าแมลง ตัวอย่างเช่น สารพิษนิโคติน (nicotine) จากใบยาสูบ สารพิษไรซิน (ricin) จากใบละหุ่งทำให้เกิดอาการอาเจียน คลื่นไส้ ความดันโลหิตต่ำ มีพิษต่อตับและไต ทำให้หยุดหายใจและตายได้ สารพิษไดออสโคริน (dioscorine) จากหัวกลอย ทำให้เกิดอาการปวดแสบปวดร้อนในลำคอ อาเจียนรุนแรง



2. มนุษย์รู้จักยาสูบได้อย่างไร

ยาสูบมีแหล่งกำเนิดในตอนกลางของทวีปอเมริกา มนุษย์รู้จักใบยาสูบ มาสองพันปีแล้ว แต่มีการบันทึกประวัติของยาสูบขึ้นเมื่อวันที่ 12 ตุลาคม พ.ศ. 2035 เมื่อโคลัมบัส (Christopher Columbus) ขึ้นฝั่งที่หมู่เกาะอินดีสตะวันตก เห็นชาวพื้นเมืองเอาใบไม้ชนิดหนึ่งมาวนด้วยใบข้าวโพด จุดไฟตอนปลายแล้วดูดควัน ต่อมามีการนำเมล็ดและใบของยาสูบเข้าสู่ประเทศ ฝรั่งเศส และอาฟริกา โดยในระยะแรกนำมาทำเป็นพีชประดับ ต่อมานิยม นำสารสกัดจากใบมาทำเป็นยากำจัดแมลง มด หนู แมลงสาบ

ในประเทศไทย มีเพียงบันทึกของหมอสอนศาสนาว่า คนไทยสูบยากันทั่วไปแล้วในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช

“

มนรื้ออันตราขมาก สารประกอบมางตัวแม่ใคร
จะหน้าไมทั้งที่กองพะกัขังน็ดกฏนมาข

สมาชิกผู้แทน Ron Wyden
จากรัฐโอเรกอน สหรัฐอเมริกา

”



3. ทราบได้อย่างไรว่ายาสูบเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ปี พ.ศ. 2394 นักเคมี ชาวเบลเยียมชื่อ จีน สตาส (Jean Stas) เป็นบุคคลแรกที่สามารถสกัดสารพิษกลุ่มอัลคาลอยด์ (alkaloid) จากใบยาสูบได้ และต่อมามีผู้นำไปใช้ในการฆาตกรรมเพื่อผลประโยชน์ทางการเงิน

ปี พ.ศ. 2497 เซอร์ริชาร์ด ดอลล์ (Sir Richard Doll) รายงานการตายของแพทย์ที่สูบบุหรี่จากโรคมะเร็งปอด ต่อมามีการศึกษาเรื่องอันตรายจากยาสูบเป็นจำนวนมาก

ปี พ.ศ. 2505 ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งกรุงลอนดอนประกาศอย่างเป็นทางการว่า “การสูบบุหรี่ทำให้เกิดมะเร็งปอด และโรคปอดเรื้อรังอื่น ๆ”

ปี พ.ศ. 2507 นายแพทย์ใหญ่กระทรวงสาธารณสุขประเทศสหรัฐอเมริกาประกาศอย่างเป็นทางการว่า “ยาสูบเป็นอันตรายต่อสุขภาพ”

ปัจจุบันยังมีการศึกษาและพบอันตรายจากยาสูบในแง่มุมต่าง ๆ อย่างมากมายไม่รู้จบ

“

Ethyl-2-furoate ในบุหรี่ มีอันตรายที่สามารถทำลายตับ และเกือบจะนำไปให้เห็นสงครามเคมี

เดวิด อี. ค็อกซ์ แห่งสถาบันวิจัยแห่งชาติสหรัฐอเมริกา

”



4. ผลิตภัณฑ์จากสุมนี้อะไรบ้าง

มีผู้นำใบยาสูบตากแห้งแล้วหั่นเป็นฝอยทำเป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบได้หลายรูปแบบ อาทิ บุหรี่ซีกาแรต บุหรี่ซีการ์ ยาเส้นปรง และยาเคี้ยว



ใบยาสูบตากแห้ง



ผลิตภัณฑ์ยาสูบอันตรายชนิดต่างๆ

บุหรี่ยังเป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบที่นิยมมากที่สุดในโลก บุหรี่มีองค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) ยาสูบ 2) สารปรุงแต่งกลิ่นหรือรส และ 3) วัสดุที่ใช้มวน



5. จากุมกักร้าของ่างไร

ใบยาสูบมีสารหลายชนิดซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย แบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ ได้แก่ สารก่อมะเร็งหรือกระตุ้นหรือเร่งให้เกิดมะเร็ง สารเสพติด สารพิษระคายเคืองต่อสิ่งมีชีวิต เมื่อยาสูบเผาไหม้จะเกิดควันพิษที่มีสารเคมีและสารพิษชนิดต่าง ๆ อีกรกว่าสี่พันชนิด

(ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ตารางที่ 1 สารประกอบพิษจากการเผาไหม้ยาสูบและผลต่อร่างกาย)



6. นิโคติน (nicotine) คืออะไร

นิโคตินเป็นสารเสพติด มีคุณสมบัติละลายน้ำได้ดี ออกฤทธิ์ภายใน 5-7 วินาทีหลังจากเข้าสู่ร่างกาย มีผลกระตุ้นประสาท ทำให้หลอดเลือดหดตัว ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น ผนังหลอดเลือดเสื่อมเลือดมีความหนืด ความอยากอาหารน้อยลง ถ้าได้รับนิโคตินปริมาณสูงทำให้เกิดมือสั่นหายใจเร็วและปัสสาวะน้อยลง มีหลักฐานชัดเจนว่าผู้สูบบุหรี่เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่



7. ทาร์ หรือ น้ำมันดิน คืออะไร

ทาร์ มีลักษณะเป็นละอองของเหลวสีน้ำตาล เกิดจากการเผาไหม้ของใบยาสูบ กระจกชาวมวน และสิ่งแปลกปลอมอื่น ๆ ในบุหรี่ ร้อยละ 50 ของทาร์จากบุหรีเกาะตามเยื่อบุหรีหลอดลมและปอด ทำให้เกิดอาการระคายเคืองในทางเดินหายใจ มีอาการไอและมีเสมหะ และมีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นมะเร็งปอดและทางเดินหายใจ

ผู้สูบบุหรีจะมีฟันเหลือง บริเวณนิ้วมือที่คีบบุหรีเป็นประจำจะเป็นสีน้ำตาล และก้นกรองบุหรีที่สูบแล้วจะเป็นสีน้ำตาล ซึ่งสีน้ำตาลดังกล่าวเป็นสีของทาร์

ตัวอย่างการทดลองเพื่อพิสูจน์ว่ามีทาร์ในควันบุหรีจำนวนสองการทดลองดังนี้ การทดลองที่หนึ่งพบว่า มีสารประกอบสีน้ำตาล (ทาร์) ติดอยู่บนกระดาษทิชชูเนื้อละเอียดจากการพ่นควันบุหรีที่อมไว้ในปาก (ไม่สูดเข้าปอด) ลงบนกระดาษทิชชูนั้น

การทดลองที่สองพบว่า น้ำที่ได้จากการละลายควันบุหรีจำนวน 400 มวนมีสีดำ เมื่อนำน้ำสีดำดังกล่าวมาให้ความร้อนจนน้ำระเหยไปหมดจะได้น้ำมันดินจับกันเป็นก้อนอยู่ในภาชนะ



8. ในควันบุหรี่มีก๊าซพิษจริงหรือ

ในควันบุหรี่มีก๊าซพิษหลายชนิด ตัวอย่างเช่น ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ (carbon monoxide) ซึ่งมีลักษณะไม่มีสี ไม่มีกลิ่น แต่ทำให้ร่างกายได้รับอากาศดี (ก๊าซออกซิเจน) ได้น้อยลง เป็นผลให้มันง เหนื่อยง่าย หัวใจเต้นเร็วขึ้น ทำงานหนักขึ้น ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ

(ติดตามรายละเอียดได้ที่ ตารางที่ 2 ส่วนประกอบในควันยาสูบและผลต่อร่างกาย)



9. สารปรุงแต่งที่มีบริษัทฯ ใช้ในการผลิตบุหรี่ มีอะไรบ้าง

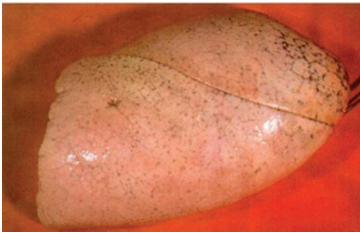
ตัวอย่างสารปรุงแต่งเพื่อปรับรส กลิ่น และ อื่น ๆ ได้แก่ สารที่ใช้เป็นยาเบื่อหนู (หากได้ขนาดสูง ทำให้หัวใจหยุดเต้น และหยุดหายใจ) ปรอท (เป็นพิษต่อสมอง ทำให้เกิดอาการสั่น ความจำเสื่อม โรคไต) แอมโมเนีย (สารประกอบในน้ำยาทำความสะอาดพื้น ทำให้ระคายเคืองเนื้อเยื่อ แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ) สารที่ใช้ดองศพให้ไม่เน่า และยังมีสารพิษอีกหลายตัวที่บริษัทฯ ระบุปิดเป็นความลับ สารพิษเหล่านี้เมื่อได้ในปริมาณไม่มาก ประกอบกับร่างกายมีความทนทาน ทำให้ยังไม่เกิดอาการและความเจ็บป่วยในทันที และจะใช้เวลาเป็นปีในการพัฒนาจนกลายเป็นโรคต่าง ๆ อาทิ โรคมะเร็ง หรือโรคหัวใจ



๑๐. บุหรี่มีอันตรายต่อสุขภาพจริงหรือไม่

บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพมาก บุหรี่ประกอบด้วยสารต่าง ๆ มากมายที่ขณะนี้พบว่า เป็นพิษกับร่างกายกว่าร้อยชนิด บุหรี่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกว่า 50 ชนิด ตัวอย่างโรคที่รุนแรง ได้แก่ มะเร็งปอด มะเร็งช่องปาก โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคถุงลมโป่งพอง

ภาพด้านล่างเปรียบเทียบลักษณะปอด ระหว่างผู้ไม่เป็นมะเร็งปอดและผู้สูบบุหรี่จนเป็นมะเร็งปอด



ปอดของผู้ที่อาศัยในเมืองใหญ่ที่ไม่เป็นมะเร็งปอด จุดดำเล็ก ๆ คือสิ่งปนเปื้อนจากมลพิษในอากาศ ปอดลักษณะนี้ยังทำงานได้ในเกณฑ์ปกติ



ปอดของผู้สูบบุหรี่จนเป็นมะเร็งปอด บริเวณสีดำคือน้ำมันดินจากยาสูบสะสมที่เนื้อปอด บริเวณสีขาวในวงกลมคือมะเร็ง ปอดลักษณะนี้สูญเสียหน้าที่และการทำงาน ผู้ป่วยเหนื่อยหอบจนเสียชีวิต

(ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ตารางที่ 3 โรคและความผิดปกติในระบบต่าง ๆ จากการบริโภคยาสูบโดยตรง และจากควันบุหรี่มือสอง)



๑๑. สารพิษอันตรายในนมวัวจากไหน

สารพิษอันตรายในนมวัวหรือมาจากสารในใบยาสูบเอง และสารปรุงแต่งกลิ่นรส ร่วมกับวัสดุที่ใช้ฆวนที่บริษัทยาสูบใส่เพิ่มเติมเพื่อปรับให้ผลิตภัณฑ์เป็นที่ต้องการของผู้สูบบุหรี่มากขึ้น โดยบริษัทยาสูบปกปิดหรือบิดเบือนข้อมูลเกี่ยวกับสารพิษเหล่านี้



๑๒. เหตุใดมองคนสูบบุหรี่จนแก่เร็วแต่ไม่มีมะเร็ง

เมื่อหยิบบุหรี่ขึ้นมาสูบบ สารพิษต่าง ๆ ในควันบุหรี่จะเริ่มสะสมในร่างกายและเป็นอันตรายทันที เช่น ระคายเคืองต่อทางเดินหายใจ ทำลายเนื้อเยื่อปอด ทั้งนี้ร่างกายสามารถทนทานได้ระยะเวลาหนึ่งซึ่งแล้วแต่ความแข็งแรง ปัจจัยส่วนบุคคล และ ปัจจัยสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ของผู้สูบบ แต่เมื่อสะสมสารพิษเหล่านี้มากจนร่างกายทนไม่ไหวจะมีความเจ็บป่วยเกิดขึ้นและสำแดงอาการในที่สุด



เมื่อถึงตั้งครรภ์คุณแม่ 13. จะมีผลอย่างไรต่อลูกในครรภ์

สารพิษต่าง ๆ จะส่งผ่านจากแม่สู่ลูกในครรภ์ ทำให้

- 1) มารดามีโอกาสแท้งลูกมากกว่าปกติ 1.5 เท่า
- 2) น้ำหนักแรกเกิดของทารกต่ำกว่าปกติ ซึ่งอาจมีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็กในอนาคต
- 3) เด็กแรกเกิดอาจมีกลุ่มอาการที่เรียกว่า Fetal tobacco syndrome ซึ่งมีลักษณะดังนี้
 - เติบโตช้า
 - คลอดก่อนกำหนด
 - อาจตายระหว่างคลอดจากรกลอกตัวหรือถุงน้ำคร่ำแตกก่อนกำหนด
 - ทารกหยุดหายใจจากการทำงานของปอดและหัวใจไม่แข็งแรง
 - เสียชีวิตกระทันหันโดยไม่มีอาการใดนำมาก่อน (Sudden infant death syndrome หรือ SIDS)



14. ผู้สูบบุหรี่ที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรียลดลง สุขภาพปอดอ่อนแอ กลไกการป้องกันเชื้อโรคต่อระบบทางเดินหายใจถูกทำลาย ตัวอย่างเช่น สูญเสียการทำงานของขนขนาดจิ๋วที่คอยพัดไล่สิ่งแปลกปลอม และการหลั่งสารคัดหลั่งที่ทำหน้าที่กำจัดเชื้อโรคให้ออกจากระบบทางเดินหายใจ ดังนั้นหากได้รับเชื้อโรคที่ส่งผลต่อระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ วัณโรค จะทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าผู้อื่น



15. บุหรี่ที่ตนเองมีโทษน้อยกว่าบุหรี่สำเร็จรูป จากโรงงานจริงหรือไม่

มีความเข้าใจผิดกันว่าบุหรี่ยี่ห้อตนเองมีความเป็นธรรมชาติและมีโทษน้อยกว่า มีหลักฐานชัดเจนแล้วว่าบุหรี่ยี่ห้อตนเองมีปริมาณสารพิษไม่น้อยกว่า หรือ บางกรณีมีมากกว่าบุหรี่ยี่ห้อจากโรงงาน และทำให้เสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น กัน



16. บารากูคืออะไร

บารากู คือ ยาสูบรูปแบบหนึ่งที่น่ามาเสพกับอุปกรณ์ที่เรียกว่า ฮุกคา (hookah) มีลักษณะคล้ายแจกันแก้วทรงสูง นิยมนำมาผสมกับสารให้ความหวาน และมีกลิ่น



รูปอุปกรณ์การสูบบารากู



17. สูบบารากู อันตรายหรือไม่

การสูบบารากูอันตรายมากกว่าการสูบบุหรี่เนื่องจากใช้เวลาในการสูบบมากกว่า ผลการวิจัยพบว่าการสูบบารากูนาน 45 นาที จะได้รับทาร์เป็น 36 เท่า คาร์บอนมอนอกไซด์เป็น 15 เท่า และนิโคตินเป็น 70 เท่า เมื่อเทียบกับการสูบบุหรี่ 9 มวน (1 มวนใช้เวลา 5 นาที)



18. บุหรี่ไร้ควันปลอดภัยเพราะไร้ควันพิษจริงหรือไม่

บุหรี่ไร้ควัน คือการเสพยาสูบในรูปแบบอื่น ๆ ที่ปราศจากการเผาไหม้ เช่น การเคี้ยว การอม การสูบบนใบไม้ ไร้ควันได้รับนิโคตินและสารก่อมะเร็ง 28 ชนิด การสูบบุหรี่ปกติทำให้ปริมาณนิโคตินในกระแสเลือดเพิ่มขึ้นสูงสุดใน 5 นาทีแรก และลดลงอย่างรวดเร็ว แต่นิโคตินที่ได้จากบุหรี่ไร้ควันดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้สูง และปริมาณนิโคตินยังคงอยู่เพิ่มขึ้นจนใกล้เคียงกับนิโคตินที่ได้จากบุหรี่ปกติ และจะคงอยู่ในกระแสเลือดในปริมาณสูงต่อเนื่องเป็นเวลานานกว่า มีผลกระตุ้นการทำงานของระบบหัวใจ และหลอดเลือดหนักกว่า



19. สูมบุหรี่ไม่ก็มวน ไม่น่าจะเมิ่นอะไร จริงหรือไม่

ไม่จริง สารพิษในบุหรี่ส่งผลทำร้ายร่างกายทันที แต่ในระยะแรก ร่างกายอาจยังไม่แสดงอาการใด ๆ นิโคตินมีฤทธิ์เสพติดรุนแรง ผู้ลองสูบบิดว่าจะไม่ติด แต่ส่วนใหญ่จะสูบต่อเนื่องต่อไป และเลิกสูบบุหรี่เมื่อเจ็บป่วย ซึ่งอาจสายเกินแก้ไขแล้ว

ไม่มีการรายงานปริมาณขั้นต่ำว่าสูบบุหรี่ไม่ก็มวนจึงปลอดภัย แต่มีรายงานว่าสูบบุหรี่เมื่อไหร่เป็นอันตรายเมื่อนั้น



20. ผลิตภัณฑ์มันรีที่ก่อนราตาถูกและไม่แตกต่าง

ผลิตภัณฑ์มันรีเถื่อน มันรีปลอม ไม่มีการควบคุมคุณภาพในการผลิต อาจมีสารพิษอันตรายรุนแรงเกินปริมาณที่กำหนด เช่น ยาฆ่าแมลง หรือ อาจเป็นมันรีที่เสื่อมอายุแล้ว เช่น มีเชื้อรา แล้วนำมาขายในราคาต่ำกว่า ราคาตลาด



21. มันรีกัngerongมีการกรองสารพิษแล้ว น่าจะปลอดภัย จริงหรือไม่

ไม่จริง กัngerongลดปริมาณนิโคตินและทาร์ได้เพียงเล็กน้อย มีการศึกษาพบว่าผู้สูบบุหรี่กัngerongมีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งปอดเป็น 6.5 เท่า ของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ และไม่ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคถุงลมโป่งพองและโรค หัวใจ



22. มุรื๋อหนักนิโคตินต่ำ มีอันตรายน้อยกว่า มุรื๋อที่กำไม่มุรื๋อไม่

ผลิตภัณฑ์ชนิดนี้ เป็นการหลอกลวงประชาชนเพื่อเพิ่มยอดขายบุหรีบริษัทบุหรีพบว่า ถึงแม้ผลิตภัณฑ์จะมีนิโคตินต่ำกว่าบุหรีทั่วไป แต่นักสูบจะปรับพฤติกรรมการสูบจนได้ปริมาณนิโคตินตามที่ตนต้องการ เช่น สูบลึก หรือสูบถี่กว่าปกติ จึงไม่ได้ลดผลเสียต่อสุขภาพใด ๆ



23. มุรื๋อไฟฟ้ามันอย่างไร

บุหรีไฟฟ้าเป็นบุหรีที่เลียนแบบบุหรีจริงแต่ไม่มีส่วนประกอบของยาสูบ ผู้สูบจะได้รับสารนิโคตินและสารโพรโพลีนไกลคอลที่เป็นละอองมีลักษณะคล้ายควันบุหรี ควบคุมโดยระบบอิเล็กทรอนิกส์ขนาดเล็กและเทคโนโลยีอะตอม ผู้สูบสามารถเลือกระดับสารนิโคตินในการสูบบุหรีได้ และสามารถบรรจุสูงสุด 18 มิลลิกรัม ซึ่งในบุหรี 1 มวน จะมีนิโคติน 1.2 มิลลิกรัม



24. มุรื๋อไฟฟ้ามีอันตรายหรือไม่

บุหรีไฟฟ้าเป็นอันตรายต่อร่างกาย การสูบแต่ละครั้งผู้สูบบุหรีสามารถเลือกระดับนิโคตินได้ ผู้สูบจะใช้นิโคตินในระดับที่ตัวเองพอใจและเสพติดมากขึ้น นิโคตินเป็นสารเสพติดมีฤทธิ์สูงเท่าเฮโรอีนและโคเคน เป็นสารที่ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้มีรายงานการพบแผลในช่องปากของผู้ใช้บุหรีไฟฟ้าด้วย



25. ทรมานได้อย่างไรว่ามันโรตสมองติดนิโคติน

โรตสมองติดนิโคติน คือการที่สมองเสพติดนิโคตินอย่างหนัก มีอาการดังนี้ ต้องการสูบบุหรี่ทันที หรือไม่นานหลังจากตื่นนอน รู้สึกหงุดหงิด โกรธง่าย มือสั่นเมื่อไม่ได้สูบบุหรี่ติดต่อกันเป็นเวลานาน โดยเฉพาะมวนแรกของวัน อาการเหล่านี้จะหายเมื่อได้สูบบุหรี่ และถึงแม้ว่าจะป่วยหนักขนาดไหน ก็ยังต้องการสูบบุหรี่



26. การสูบบุหรี่มีต่ออันตรายหลักศาสนาพุทธ อิสลาม และคริสต์อย่างไร

การสูบบุหรี่มีต่อหลักคำสอนของศาสนาต่าง ๆ ดังนี้

ผิดศีลข้อห้าในศาสนาพุทธ

ผิดด้วยหลักอย่างน้อยห้าประการและเป็น “ฮารอม” (สิ่งห้ามบริโภค) ตามหลักศาสนาอิสลาม ได้แก่

- เป็นอันตรายต่อสุขภาพของตนเอง
- เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้ที่อยู่ใกล้เคียง
- เป็นสิ่งเสพติด
- ก่อความรำคาญแก่ผู้ที่อยู่ใกล้เคียง
- เป็นสิ่งฟุ่มเฟือย

ผิดต่อหลักศาสนาคริสต์ เนื่องจากร่างกายมนุษย์เป็นสิ่งบริสุทธิ์ที่พระเจ้าทรงประทานให้ จึงไม่ควรใช้สารเสพติดหรือสิ่งมีพิษอื่น ๆ ทำให้ร่างกายเป็นมลทิน

“

สิ่งที่มรืษักขาสุมต้องทำในสำเร็จ คือการ
โหมณาคนเชื่อในไต่ควาควันมุนรี ไม่นั่นอันตราข
ต่อผู้ไม่สุมมุนรี โดยดำโหมณาตั้งกลางต้องมี
ลักษณะชัดเจน หน้าเชื่อถือ และมั่นลัทธิฐานทางการ
แพทขม้ระกอม

มรืษักขาสุม อาร์ เจ เรโนลด์
มะระหานมี 1978

”

ควีนมรณ: ควีนยาสูบ

“

เราต้องออกมาแถมของมนุษย์ในต้นเข้าใจว่า ความ
เสี่ยงจากมนุษย์ และต้นมนุษย์มันมีความเสี่ยงในชีวิต
เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องมีต้วมกัจล

มรณัทขาสุม พิลลิม มอริส
มกราคม 1989

”





27. ควันจากการเผาไหม้ยาสุบ (ควันนร) มีอันตรายอย่างไร

ควันนรประกอบด้วสารเคมีที่เกิดจากการเผาไหม้ยาสุบ สารปรุจแต่งกลันรส และวัสดุที่ใช้มวน ซึ่งเกิดสารพิษและก๊าซพิษมากกว่า 4,000 ชนิด ดั่งนั้นไม่ว่าจะสูบบุหรี่เองหรือไม่ หากได้รับควันนรก็จะได้รับสารพิษมรณะเช่นกัน

นอกจากนี้พบว่าอุณหภูมิในบริเวณที่มีการเผาไหม้สูงประมาณ 835-880 องศาเซลเซียส ควันนรจึงมีความร้อนสูงมากและมีอันตรายต่อเนื้อเยื่อของมนุษย์



28. ควันนรที่ไ้ร้อม โดยไม่ได้มีนผู้สูบ, ร้อม (ควันนรมือสอง) มีอันตรายอย่างไร

การได้รับควันนรมือสองมีความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เหมือนผู้ที่สูบบุหรี่เอง ปริมาณควันร้อมละ 13-15 เป็นควันที่ถูกสูดไปในตัวผู้สูบ และร้อมละ 92-95 ของควันส่วนที่เหลือจากส่วนแรกล่องลอยในอากาศ และส่งผลร้ายต่อคนรอบข้าง



29. เด็กเล็ก ๆ สูมมูร่ทางอ้อมได้อย่างไร

ผลการวิจัยหลายโครงการรายงานว่า เด็กเล็ก ๆ ในประเทศไทยได้รับควันบุหรี่เมื่ออยู่ที่บ้านมากที่สุด โดยมีพ่อเป็นผู้สูบ เมื่อนำปัสสาวะของเด็กที่ได้รับควันบุหรี่มือสองมาตรวจ พบว่ามีสารโคตินิน (สารที่ได้จากการสลายนิโคตินในร่างกาย) มีขนาดสูง เสมือนเด็กเล็ก ๆ เหล่านั้นเป็นผู้สูบบุหรี่เอง



30. ควันมูร่กั่มสุรภาพเด็ก

ผลต่อเด็กแรกคลอดและเด็กเล็ก

- น้ำหนักแรกคลอดต่ำกว่าปกติ
- เสียชีวิตฉับพลัน (SIDS)

ผลต่อเด็กทั่วไป

1. เพิ่มโอกาสต่อการเกิดหูชั้นกลางอักเสบ
2. เพิ่มโอกาสเสี่ยงและอาการกำเริบต่อโรคหอบหืด
3. เพิ่มโอกาสเกิดโรคหลอดลมอักเสบและปอดอักเสบ
4. เพิ่มโอกาสในการสูบบุหรี่จากพฤติกรรมเลียนแบบ



เครื่องกรองหรือฟอกอากาศช่วยกำจัดนรหรือทำลาย

31. สารพิษจากควนมนรได้นรหรือไม่

ปัจจุบันมีเครื่องกรองหรือฟอกอากาศโฆษณาว่าสามารถกรองควนบหรีได้ เช่น เครื่องกรองระบบ HEPA (A high efficiency particulate absorbing (or arrestance)) สามารถกรองอนุภาคขนาด 0.3 ไมครอน เครื่องฟอกอากาศแบบใช้ประจุไฟฟ้า (Ionic air purifiers) เครื่องกำเนิดโอโซน (Ozone generator) อย่างไรก็ตาม การวิจัยพบว่าอนุภาคของควนบหรีมีจำนวนแสนจำนวนล้านในพื้นที่หนึ่งตารางเซนติเมตร และจะจับตัวรวมกันเป็นละอองในอากาศ มีขนาดประมาณ 3.5 ไมครอน จัดเป็นก๊าซที่มีน้ำหนัก บางส่วนตกลงบนสิ่งของ เสื้อผ้า และของใช้ ทำให้ควนพิษเหล่านี้ผ่านเข้าเครื่องกรองได้ไม่เต็มที่ และมีระยะเวลาที่ควนบหรีสัมผัสกับผู้คนในบริเวณดังกล่าว ที่สำคัญคือเครื่องกรองหรือฟอกอากาศ รวมถึงเครื่องกำเนิดโอโซนเหล่านี้ดักจับหรือทำลายอนุภาคในควนบหรีได้เพียงบางชนิดเท่านั้น อีกทั้งไม่สามารถขจัดก๊าซพิษได้ ผลการศึกษาวิจัยรายงานว่ายังไม่พบผลประโยชน์จากการใช้โอโซนต่อสุขภาพของผู้สูบบหรี



32. ควนมนรมีสามต้ออะไร

ควนบหรีที่ติดอยู่ตามข้าวของเครื่องใช้ และเสื้อผ้ายังมีอันตรายต่อผู้สูดดม ทั้งที่ไม่มีผู้สูบบหรีอยู่ในที่นั้นแล้วก็ตาม เรียกว่าเป็นควนบหรีมือสาม

รักกันนิดหน่อย

รักกันนิดส์
.....รักปอก

อีกนิดส์
.....รักหัวใจ

อีกนิดส์
.....รักผู้อื่น

อีกนิดส์
รักตัวเอง

“

จากการตีพิมพ์ว่าเมื่อเราชนมีอายุ
มากขึ้น โอกาสในการเริ่มสูบบุหรี่จะน้อยลง
ดังนั้นวัยรุ่นและเยาวชนเป็นแหล่งลูกค้าเพียง
แหล่งเดียวเท่านั้นที่เรามีอยู่

บริษัทฯ สุ่ม อาร์ เจ เรโนลด์
ประมาณปี 1984

”

เยาวชนไทย ปอดใส หัวใจแกร่ง: ปัจจัยเสี่ยงและการป้องกัน การบริโภคยาสูบในเยาวชน

“

เมื่อมีผู้สอบถามว่าทำไม ผู้มีรสนากระดับสูงของ
บริษัทขายสูมจึงไม่สูมมุนรี ได้ร้มนดำตอมควา
“เราไม่สูมนรอก เก้มนใจข้างในแก็เด็ก เเขวชน
ตนจากจน ตนผ้จดำ และตนใจ”

สภามันขาสูม 1989

”



การสูบบุหรี่ฉุนแรกของเด็กและเยาวชน

33. เกิดขึ้นได้อย่างไร

การสูบบุหรี่ฉุนแรกของเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่เกิดจากเพื่อนชวนอยากลอง ฟ่อนคลายความเครียดจากโรงเรียน จากครอบครัว มีความเชื่อผิดคิดว่าการสูบบุหรี่แล้วเท่ เลียนแบบผู้ใหญ่ในครอบครัว เข้าใจผิดคิดว่าสูบไม่กี่ครั้งไม่ทำให้ติด หวังผลระยะสั้น (ติดใจผลของนิโคติน) และไม่ตระหนักถึงผลระยะยาว (โรคร้ายจากบุหรี่)



พ่อ แม่ ผู้ปกครองมีส่วนมองเห็น

34. การสูบบุหรี่ในเด็กได้อย่างไร

- พ่อ แม่ ผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างที่ดีโดยการไม่สูบบุหรี่
- ให้ความรู้เรื่องอันตรายจากบุหรี่
- ให้เวลา พูดคุย และให้ความอบอุ่น
- ไม่เลี้ยงดูแบบบังคับโดยไม่ฟังเหตุผลและหลีกเลี่ยงการทำโทษอย่างรุนแรง ทำให้เด็กขาดที่พึ่งพิงทางใจ จนต้องหันเหไปหาสารเสพติด งานวิจัยพบว่าการสูบบุหรี่เป็นประตูสู่การใช้สารเสพติดอื่น ๆ ที่รุนแรงขึ้น



35. คุณครูมีส่วนมองเห็นการชุมนุมในเด็กอย่างไร

- ให้ความรู้อันตรายของบุหรี่แก่เด็กนักเรียน
- ไม่ตอบสนองในทางลบ เช่น การดูดำเด็กที่มีผลการเรียนไม่ดี หรือพฤติกรรมไม่เหมาะสม งานวิจัยพบว่านักเรียนที่มีผลการเรียนไม่ดีมีแนวโน้มและความเสี่ยงในการสูบบุหรี่มากกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนดี
- แสดงความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ ให้กำลังใจ แนะนำ เมื่อเด็กมีผลการเรียนไม่ดี หรือมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เด็กทุกคนต้องการความรักและความเข้าใจจากพ่อ แม่ ครู และ ผู้ใหญ่ ไม่มีเด็กคนไหนอยากเรียนไม่เก่ง หรือมีพฤติกรรมไม่ดี แต่มีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้เขาเป็นเช่นนั้น การดูดำ ทำโทษ ไม่สามารถทำให้เด็กเข้าใจการเรียนมากขึ้น หรือเปลี่ยนพฤติกรรมได้
- วิธีการสอนและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับนักเรียนที่มีวิธีการเรียนรู้และความสามารถในการเรียนรู้แตกต่างกันทำให้เด็กมีความเข้าใจในบทเรียนได้ดีขึ้น
- ให้เชื่อมั่นว่า เด็กและเยาวชนทุกคนเปลี่ยนแปลงได้ หากได้รับการดูแลและคำแนะนำที่เหมาะสม



36. เมื่อเพื่อนสนิทชวนให้ทดลองสูบบุหรี่ จะทำอย่างไร

- ต้องไม่ลองสูบบุหรี่ไม่ว่ากรณีใด ๆ เพราะคำว่าเพื่อนแท้ ไม่ได้หมายถึงต้องสูบบุหรี่ หรือทำพฤติกรรมผิด ๆ เหมือนกัน
- หากเป็นไปได้ ควรหลีกเลี่ยงเพื่อนที่แนะนำไปในทางที่ไม่ดี
- หากมีโอกาสให้บอกครู หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้เพื่อหาทางช่วยเหลือเพื่อนตามความเหมาะสมต่อไป
- อาจชักชวนกันไปทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่น อาทิ ออกกำลังกาย เล่นดนตรี ร่วมกิจกรรมโรงเรียน งานชมรม



37. แค่ว่าทดลองสูบบุหรี่ ไม่น่าจะติดบุหรี่ได้จริงหรือไม่

แค่ทดลองสูบบุหรี่ สามารถทำให้ติดบุหรี่ได้ เพราะในบุหรี่มีนิโคติน ซึ่งเป็นสารเสพติดรุนแรง สามารถทำให้ติดบุหรี่ได้เพียงแค่เริ่มลอง นิโคตินออกฤทธิ์รวดเร็วมากคือภายใน 5-7 วินาทีหลังจากสูบบุหรี่

“

มันเป็นเรื่องที่ถูกกันดีอยู่! แล้วว่าวัยรุ่นชอบรส
 นาน เราอาจทดลองทำผลิตภัณฑ์บุหรี่ที่มี
 สกนผสมของน้ำผึ้ง

มรินทร์มราชน และจิลเลียมสัน
 มี 1972

”



๓๘. สุขุมหรือแล้วทนจริงหรือไม่

บริษัทยาสูบจัดฉากโฆษณาที่ทำให้เข้าใจผิดว่าสูบบุหรี่แล้วเทห์ การสูบบุหรี่บ่งชี้ว่าผู้สูบบุหรี่มีจิตใจอ่อนแอ มีความเครียดสูง และไม่มีวิธีการจัดการปัญหาที่เหมาะสม นอกจากสูบบุหรี่ทำให้มีกลิ่นตัว กลิ่นปาก และยังทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างเกิดความรำคาญ และเหม็นกลิ่นควันบุหรี่

ผลงานวิจัยพบว่าผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่มีฐานะยากจน การศึกษาน้อย มีอาชีพการใช้แรงงานเป็นหลัก สำหรับเด็ก จะเป็นกลุ่มเด็กที่มีปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน และมีพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ ร่วมด้วย จึงตกเป็นเหยื่อของธุรกิจยาสูบได้ง่าย



๓๙. สุขุมหรือแล้วทำในนันทน์หรือไม่

สารพิษในบุหรี่ทำให้ร่างกายเจ็บป่วยที่ละน้อย การไม่ยอมอาหารเป็นอาการหนึ่งที่ร่างกายแสดงออกต่อสารพิษในบุหรี่ ทำให้ผู้สูบบุหรี่ไม่เจริญอาหาร รับประทานอาหารน้อยลง น้ำหนักลด แต่จะเป็นการพอมที่ดูซุบซิด



40. มุรุษมีมิตร พืชขาดความเหงา แล้วไม่ได้อะไร

บุรุษมีสารกระตุ้นสมอง ทำให้รู้สึกโปร่งเบา แต่ไม่ได้ทำให้ความเหงาหรือความเครียดหมดไป เมื่อหมดฤทธิ์สารดังกล่าว ความเหงาหรือความเครียดยังคงอยู่ หากสูบบุหรี่ต่อเนื่องจะทำให้เกิดเจ็บป่วยทั้งใจ ทั้งกายในที่สุด

หาวิธีแก้ความเหงา คลายความเครียดด้วยวิธีอื่น ๆ ที่มีประสิทธิภาพดีกว่า เช่น การร้องเพลง ฟังเพลง ออกกำลังกาย หากมีปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ ให้ปรึกษาผู้มีประสบการณ์ และไว้ใจได้

“

การเข้าใจพฤติกรรมและรูปแบบการสูบบุหรี่ของเด็กและเยาวชนเป็นสิ่งสำคัญมากต่อบริษัทฟิลลิป มอริส เพราะหากเด็กเริ่มสูบบุหรี่จะมีแนวโน้มมากขึ้นดีในวันหน้า จึงไม่ก่าหน้า ระยะเวลาสั้นมีนั้งจากเริ่มมีการสูบบุหรี่ เด็กจะสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนมีปริมาณการสูบบุหรี่ในผู้ใหญ่

บริษัทฯ ฟิลลิป มอริส
มี 1981

”

เพียงว่าอย่าสูบ

ลด ละ เลิก ยาสูบ
และการบำบัดผู้เสพติดนิโคติน

“

บริษัทและผลิตภัณฑ์ข่าสูมตุลเนนกลุ่มลูกดำ
ชาวผิวดำและชาวฮิสแปนิตผ่านการศึกษาสนับสนุนในมี
การจัดเทศกาลดนตรีต่าง ๆ อันเป็นที่เป็นที่นิยม
ในกลุ่มดังกล่าว อาทิ ดนตรีแจ๊ส ดนตรีที่นิยมใน
ละตินอเมริกา

บริษัทมราชนเอนดจีลเล็งมสัน

”



41. มาระโชน์จากการลด ละ เลิกบุหรี่ต่อสุขภาพตนเอง คืออะไร

ผลต่อสุขภาพที่เกิดขึ้นทันที

- ความดันและชีพจรกลับสู่ปกติใน 20 นาที
- ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้นใน 1 ชั่วโมง
- ระดับออกซิเจนในเลือดคืนสู่ระดับปกติใน 8 ชั่วโมง
- ระดับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ลดลงเป็นปกติภายใน 1 วัน
- ระดับนิโคตินลดลงภายใน 2 วัน
- การได้รับกลิ่น รส จะดีขึ้น
- อาการทรมานทุรายดีขึ้นใน 2 สัปดาห์
- เจริญอาหาร เนื่องจากร่างกายกลับมาทำหน้าที่ตามปกติ อาจต้องมีการควบคุมน้ำหนักไม่ให้รับประทานอาหารมากเกินไปในระยะนี้

ผลต่อสุขภาพระยะยาว

- การทำงานของปอดดีขึ้นมากกว่า 30 % ในช่วง 2-3 เดือน
- ความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดลดลง 50 % หลังจาก 1 ปี และจะลดลงอย่างช้า ๆ ต่อไป หลังจากหยุดสูบ 15 ปี
- ความเสี่ยงของการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบจะเท่ากับผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรี่
- ความเสี่ยงต่ออัมพฤกษ์อัมพาตลดลงมาเท่าคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ใน 5-15 ปี
- ผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ก่อนอายุ 50 ปีจะมีโอกาสเสียชีวิตเพียงครึ่งหนึ่งของผู้ที่ยังคงสูบต่อไปเมื่อทั้งสองกลุ่มมีอายุ 65 ปี

ผลทางใจ

- มีเสรีภาพในชีวิต ไม่ต้องพึ่งพาบุหรี่
- ใช้เหตุผลและสติปัญญาชี้้นำการดำเนินชีวิต ไม่ปล่อยให้ความทุกข์หรือความเครียดครอบงำชีวิต



42. ประโยชน์ด้านการเงิน จากการลด ละ เลิกบุหรี่

ลดค่าใช้จ่ายในการซื้อบุหรี่ทำให้มีเงินเหลือเก็บ จัดเป็นการกระทำที่ฉลาด สามารถใช้เงินส่วนนี้ทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ทดแทนได้



43. ประโยชน์จากการลด ละ เลิกบุหรี่ ต่อสุขภาพผู้อื่น

ลดความรำคาญและอันตรายจากการได้รับควันบุหรี่มือสอง มีอากาศบริสุทธิ์ขึ้น เป็นแบบอย่างที่ดีต่อเยาวชน



44. ออกจากเลิกบุหรี่ จะปรึกษาใคร

- บริการสายด่วนเลิกบุหรี่ โทรเลย 1600
- ปรึกษาผู้ที่สามารถเลิกบุหรี่ได้แล้ว เพื่อหาคำแนะนำเพิ่มเติม และเทคนิคต่าง ๆ ในการเลิกบุหรี่
- ปรึกษาผู้ให้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุข และร้านขายยา ที่มียาช่วยเลิกบุหรี่จำหน่าย
- เข้ารับการรักษาที่คลินิกเลิกบุหรี่ ซึ่งกำลังจะมีการขยายตัวที่สถานพยาบาลต่าง ๆ ทั่วประเทศ



45. ถอดบุหรี่มาแล้ว จะเลิกได้หรือไม่

เลิกได้แน่นอน หากมีความตั้งใจจริง ๆ การเสพติดบุหรี่มีปัจจัยสามประการหลัก ได้แก่ ปัจจัยทางอารมณ์และจิตใจ ปัจจัยพฤติกรรมและสังคม และฤทธิ์ของนิโคติน ส่วนที่จะมีผลต่อร่างกายรุนแรงคือฤทธิ์จากการขาดนิโคติน ซึ่งจะมีอาการหงุดหงิด ซึมเศร้า ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีแรงจูงใจ สมาธิไม่ดี หิวบ่อย อาการเหล่านี้จะค่อยลดลงไปตามลำดับ และไม่เคยทำให้ผู้ใดเสียชีวิต หากทนอาการเหล่านี้ไม่ได้ สามารถใช้ยาช่วยเหลือให้อาการเหล่านี้ทุเลาลงได้

จากการสำรวจพบว่า คนไทยใช้วิธีเลิกบุหรี่ด้วยวิธีการหักดิบมากที่สุด คือวิธีการเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองอย่างเด็ดขาดในทันทีโดยไม่ต้องใช้ยาอื่น ๆ ช่วย



46. จะเริ่มต้นหยุดสูบบุหรี่อย่างไร

ขั้นตอนที่สำคัญมากคือความตั้งใจจริง ไม่วันไหน หลังจากนั้นอาจปฏิบัติดังนี้

- กำหนดวัน เริ่มต้นทำทันที หรือในไม่ช้า
- ทิ้งอุปกรณ์เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ทั้งหมด เตรียมผลไม้ หรือขนมขบเคี้ยวที่ไม่หวาน เพื่อช่วยลดความอยากสูบบุหรี่ เปลี่ยนกิจกรรมที่ทำร่วมกับการสูบบุหรี่ เช่น อ่านหนังสือแทนการสูบบุหรี่ ระหว่างเข้าห้องน้ำ แปรงฟันหลังอาหารทุกครั้งเพื่อลดความอยากสูบบุหรี่หลังอาหาร
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ หรือเข้าใกล้ผู้สูบบุหรี่
- หาวิธีอื่น ๆ คลายเครียด แทนการสูบบุหรี่
- ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที
- ไม่หวนกลับไปสูบบุหรี่อีก
- ควรประวิงเวลาสูบบุหรี่ออกไปเรื่อย ๆ เช่น ดื่มน้ำหรือล้างหน้าทันทีเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจในการสูบบุหรี่



47. การบำบัดรักษาผู้ป่วยเสพติดนิโคตินที่สถานพินิจ

- การบำบัดรักษาเริ่มจากการประเมินความพร้อมในการเลิก หากมีความพร้อมจะได้รับคำแนะนำ กระตุ้น สร้างแรงจูงใจ เทคนิคต่าง ๆ ในการเลิกบุหรี่

- ในกรณีเสพติดรุนแรง สามารถใช้ยาและผลิตภัณฑ์ช่วยเลิกบุหรี่ได้ ซึ่งแบ่งเป็นสามกลุ่มใหญ่ ได้แก่ 1) กลุ่มนิโคตินทดแทน มีรูปแบบเป็นแผ่นแปะ แบบหมากฝรั่งใช้เคี้ยว หรือแบบเม็ด 2) กลุ่มยาต้านอาการเศร้าและยาลดความดันบางชนิด ที่ช่วยลดอาการถอนนิโคติน 3) ผลิตภัณฑ์อื่น ๆ เช่น สมุนไพรหนวดดอกขาว พักกาดน้ำ ไบโพร่งฟ้า บัวหิมะ อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีการศึกษาประสิทธิภาพที่ชัดเจนของยากกลุ่มนี้



48. การบำบัดรักษาเพื่อเลิกนิโคติน

ส่วนใหญ่การเลิกบุหรี่ สามารถทำได้โดยไม่ต้องรักษาที่โรงพยาบาล แต่หากเสพติดรุนแรงสามารถเข้ารับการรักษาที่คลินิกเลิกบุหรี่ได้ ปัจจุบันโรงพยาบาลหลายแห่งมีคลินิกเลิกบุหรี่ และกำลังจะเปิดให้บริการเพิ่มมากขึ้นในอนาคต



49. เลิกบุหรี่ได้แล้ว ท่อง่างไรไม่ในกลับมาสูบบุหรี่อีก

ผู้เลิกบุหรี่ได้แล้วหลายคนหวนกลับมาสูบบุหรี่อีก เนื่องจากมีบุคลิกภาพ และความเสี่ยงต่อพฤติกรรมนี้อยู่เดิม เป็นความเคยชินหรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีผู้สูบบุหรี่ สิ่งสำคัญคือ การมีจิตใจมั่นคง ตระหนักถึงภัยอันตรายจากยาสูบ หลีกเลี่ยง ไม่เข้าไปใกล้ผู้สูบบุหรี่ และหาแนวทางการแก้ความเครียดที่เหมาะสม และไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพแทนการสูบบุหรี่



50. เลิกบุหรี่ได้แล้วแต่กลับมาสูบบุหรี่ในมืออีก จะทำอย่างไร

การหวนกลับไปสูบบุหรี่ใหม่ อาจทำให้การเลิกยากขึ้น อย่างไรก็ตาม เมื่อพร้อมเมื่อไหร่ควรพยายามเลิกสูบบุหรี่ให้ได้เด็ดขาดอีกครั้ง ด้วยกระบวนการเลิกบุหรื่อดังกล่าวข้างต้น อายายอมแพ้และหากำลังใจมาสนับสนุนการเลิกบุหรี่ย เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อนที่ดี คนรัก

“

เท่าที่ผ่านมา ประชาชนได้จับตาดูพิษภัยจากยาสูบ
เราจะจัดงานประชุมเพื่อในให้มีการสนับสนุนการสูบบุหรี่
และสร้างเครือข่ายในชุมชนเหล่านี้

มริษักขาสุม อาร์ เจ เรโนลด์
มี 1970

”

เพื่อเมืองไทยไร้ยาสูบ

มาตรการการควบคุมยาสูบ ของประเทศไทย

“

Kent Sponsorship/Sampling at Local Events

- Bingo Games
- Bridge Clubs/senior citizens clubs
- Golf Tournaments
- Shopping areas/cultural events catering to 50+ resorts

การสนับสนุนกิจกรรมในชุมชนของบริษัทยาสูบเพื่อ
รักษาภาพพจน์ของบุหรี่

- เกมสับิงโก
 - ชมรมผู้เลนนริตจ/ ชมรมผู้สูงอายุ
 - การแข่งขันกอล์ฟ
 - จัดกิจกรรมบริเวณศูนย์การค้า นิทรรศการต่าง ๆ
- เกี่ยวกับวัฒนธรรม จำนวนกว่า 50 แห่ง

Lorillard 1987

”



51. นากมนรรมันสารพิษ และสารเสพติด ทำไมจึงมีการจำหน่ายอย่างถูกกฎหมาย

- สารเสพติด และสารพิษในบุหรี่แตกต่างจากสารเสพติดชนิดอื่น ๆ คือมีผลกระตุ้นสมองในทันที แต่ไม่แสดงอาการเจ็บป่วยอื่น ๆ ในทันที ทำให้มีผู้สูบหวังผลการกระตุ้นสมอง และเพิกเฉยต่อความเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต และผู้สูบอาจคาดหวังว่าจะเลิกบุหรีก่อนมีอาการเจ็บป่วยได้

- การกระตุ้นสมองของสารเสพติดชนิดนี้ ไม่ทำให้เกิดอาการเมามาตสตรุนแรง หรือเสียชีวิตทันทีเหมือนสารเสพติดชนิดอื่น ๆ

- ธุรกิจยาสูบเป็นธุรกิจที่มีกำไรมหาศาล และมีมานานแล้ว ธุรกิจยาสูบจึงใช้เงินในการสกัดกั้นมาตรการการควบคุมทุกอย่าง จึงสามารถดำเนินธุรกิจอย่างขาดจริยธรรมอยู่ได้ การทำให้ธุรกิจนี้หมดไป ประชาชนต้องร่วมใจกันไม่สูบบุหรี



52. การสูมมนรรมันลัทธิและเสรีภาพส่วนบุคคล ทำไมต้องห้ามไม่ในสูมมนรรมัน

สิทธิและเสรีภาพส่วนบุคคลควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของความถูกต้อง การไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น การสูบบุหรีมีอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นจึงไม่เป็นสิทธิและเสรีภาพที่พึงกระทำ



53. กฎหมายควบคุมการค้ากัมมันตรังสีอะไรบ้าง

ประเทศไทยมีกฎหมายการควบคุมยาสูบสำคัญสองฉบับ ได้แก่ พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2535 และพระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535



54. มาตรการไทยมีมาตรการในการควบคุมยาสูบ อย่างไรบ้าง

- มีการจัดเก็บภาษีสรรพสามิต
- ห้ามขายสินค้า แจก แกรม แลกเปลี่ยนสินค้ายาสูบ และ/หรือ แลกเปลี่ยนกับบริการ หรือสินค้าอื่น ๆ
- ห้ามแจกเป็นตัวอย่าง
- มีการกำหนดสถานที่ปลอดบุหรี่
- มีการกำหนดส่วนประกอบต่าง ๆ ตามมาตรฐานในกฎกระทรวง
- ผู้ผลิตและผู้นำเข้าต้องแจ้งรายการส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ต่อกระทรวงสาธารณสุข
- บุหรี่ที่ผลิตหรือนำเข้าต้องจัดให้มีฉลากคำเตือนเป็นภาษาไทย
- ห้ามการโฆษณา ส่งเสริมการขายผลิตภัณฑ์ยาสูบ ชื่อ หรือเครื่องหมายทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะทางสิ่งพิมพ์ โทรทัศน์ วิทยุ
- ห้ามจำหน่าย ขาย และแลกเปลี่ยนผู้มีอายุไม่ครบสิบแปดปีบริบูรณ์
- ห้ามขายผลิตภัณฑ์ยาสูบโดยใช้เครื่องขายอัตโนมัติ



55. สถานที่ห้ามสูบบุหรี่ตามกฎหมายมาากำหนดมีที่ในฉบับ

ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535 มีประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 19 พ.ศ. 2553 ซึ่งเป็นประกาศฯ ฉบับล่าสุดมีกำหนดดังนี้

เขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด ได้แก่

- สถานบริการสาธารณสุขและส่งเสริมสุขภาพ
- สถานศึกษา
- สถานที่สาธารณะที่ใช้ประโยชน์ร่วมกัน
- ยานพาหนะและสถานีขนส่งสาธารณะ
- ศาลนสสถาน

เขตปลอดบุหรี่ที่สามารถจัด “เขตสูบบุหรี่” เป็นการเฉพาะได้ ได้แก่

- สถานศึกษาระดับอุดมศึกษา
- สถานที่ให้บริการน้ำมันเชื้อเพลิง
- สถานที่ราชการ รัฐวิสาหกิจ หรือหน่วยงานอื่น ๆ ของรัฐ
- ท่าอากาศยานนานาชาติ

สถานที่สาธารณะใดที่ไม่กำหนดขอบเขตไว้เป็นการแจ้งชัด ให้ถือเอาพฤติการณ์การสูบบุหรี่นั้นว่าเป็นการรบกวนผู้อื่นหรือไม่เป็นหลัก

เขตสูบบุหรี่ต้องมีลักษณะ ดังนี้

- มีพื้นที่ไม่เกินร้อยละ 50 ของสถานที่สาธารณะนั้น
- มีการระบายอากาศถ่ายเท หมุนเวียนระหว่างภายนอกอาคาร และภายในเขตสูบบุหรี่ไม่น้อยกว่า 50 ลูกบาศก์ฟุต/นาที/คน
- ต้องไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนรำคาญแก่ประชาชนที่อยู่บริเวณข้างเคียง



56.

เมื่อเตือนหรือนำลูกค้าที่ไม่สูบบุหรี่ในร้านสูบบุหรี่
กลัวลูกค้าไม่พอใจและจะไม่อุดหนุนธุรกิจของท่านอีก
จะทำอย่างไร

ผลการวิจัยพบว่าลูกค้าส่วนใหญ่ปฏิบัติตามคำเตือนและซื้อห้าม
นอกจากนี้ยังมีลูกค้ากลุ่มใหม่ที่ไม่สูบบุหรี่มาอุดหนุนธุรกิจเพิ่มเติมด้วย

หากมีลูกค้าไม่พอใจ ควรแสดงความเข้าใจ และขอความร่วมมือจาก
ลูกค้า ทั้งนี้การจับและปรับการสูบบุหรี่ในที่ห้ามสูบ จะกระทำทั้งผู้ทำผิด
และเจ้าของธุรกิจนั้นด้วย

สังคมดีไม่มีชาย อยากรู้ได้ต้องร่วมด้วยช่วยกัน



57.

สูบบุหรี่ในที่โล่งแจ้งในที่สาธารณะ เช่น
หน้าประตูโรงแรม หน้าร้านอาหาร
ผิดกฎหมายหรือไม่

ผิดกฎหมายและเป็นการทำร้ายผู้อื่น นับเป็นการกระทำที่เห็นแก่ตัว
อย่างไรก็ตามยังมีคนจำนวนมากที่ไม่ทราบพิษภัยจากควันบุหรี่มือสอง ดัง
นั้นควรร่วมมือร่วมใจกันส่งต่อความรู้ด้านนี้ต่อไป



58. ทำงานไว้ในเมืองไทยปลอดกัญชากันนะ!

ต้องร่วมมือร่วมใจกันสร้างค่านิยมปลอดบุหรี่ การรอกฎหมายปรับ หรือ จับผู้กระทำผิดนั้นยังมีข้อจำกัดหลายประการ อีกทั้งธุรกิจยาสูบหาวิธี ส่งเสริมการตลาดอยู่ตลอดเวลา ต้องสร้างองค์ความรู้เรื่องพิษภัยบุหรี่ และความตระหนักให้แพร่หลายในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กและเยาวชน



59. ทำไมต้องมีกาน้ำร้อน!

การจัดเก็บภาษีบุหรี่เป็นมาตรการที่ได้ผลวิธีหนึ่งในการลดการบริโภค ยาสูบ และยังเป็นรายได้ให้กับประเทศอีกด้วย บางประเทศคิดค่ารักษา พยาบาลจากความเจ็บป่วยจากการสูบบุหรี่ในการคิดภาษีบุหรี่ด้วย



60. กาน้ำร้อนที่สร้างรายได้ให้แก่ประเทศไทยจริงหรือไม่!

ภาษีบุหรี่สร้างรายได้แก่ประเทศไทยส่วนหนึ่ง อย่างไรก็ตามงานวิจัย หลายประเทศพบว่า รายจ่ายสำหรับการรักษาพยาบาลจากความเจ็บป่วย อาจสูงกว่ารายได้ที่ได้จากภาษี เมื่อคิดผลรวมแล้ว อาจไม่ได้เป็นการเพิ่ม รายได้อย่างชัดเจน

กลยุทธ์ผู้ผลิตยาสูบ เสน่ห์หรือมยา

“

สิ่งที่บริษัทต้องทำคือติดต่อนักวิจัย นัก
วิชาการ นักวิทยาศาสตร์ เพื่อสร้างเครือข่ายและ
ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกับคนเหล่านั้นโดยการในด้า
ตอมแทน นอกจากนี้ยังต้องนาทุนเพื่อในมีการทำ
วิจัยภายใต้การสนับสนุนของบริษัทฯ

บริษัทยาสูบ ฟิลลิป มอริส
มกราคม 1989

”



61. บริษัทของคุณหรือไม่ว่าคุณเป็นอันตราย

บริษัทยาสูบมีงานวิจัยที่พบว่ายาสูบมีอันตรายต่อสุขภาพและทำให้เกิดมะเร็งมากกว่า 50 ปีแล้ว บริษัทยาสูบพยายามทุกวิถีทางในการปกปิดหรือบิดเบือนความจริงเหล่านี้ เช่น จ่ายเงินให้นักวิจัยรายงานผลเป็นอย่างอื่น ให้นักการเมืองอนุมัติการดำเนินการธุรกิจ



62. ทำไมบริษัทคุณจึงดำเนินธุรกิจนี้ ทั้งที่มันผลิตผลกระทบต่อความตาย

ธุรกิจยาสูบเป็นธุรกิจที่ทำกำไรมหาศาลให้กับบริษัทยาสูบ โดยมีการรายงานในเอกสารภายในว่า ธุรกิจยาสูบมีต้นทุนเพียงไม่กี่ร้อยบาท แต่มีกำไรเป็นล้านล้านบาท ส่วนหนึ่งเป็นเพราะบุหรีเป็นสารเสพติด ที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่ตกเป็นทาสของบริษัทไปเป็นระยะเวลาานาน



63. แผนธุรกิจบริษัทของคุณมีช่องทางไร

บริษัทยาสูบทำงานวิจัยเป็นอย่างดีเพื่อทราบความต้องการของตลาด และสร้างผลิตภัณฑ์ให้เป็นที่พอใจของลูกค้า โดยไม่คำนึงถึงความเป็นพิษของสารต่าง ๆ ที่ใส่เข้าไปในยาสูบเพื่อเพิ่มกลิ่น เพิ่มรสชาติ เป็นต้น นอกจากนี้ยังใช้กลไกการตลาด การโฆษณา และเทคโนโลยีใหม่ ๆ ในการตลาดเสมอ



64.

กำหนดหรือไม่ว่า บริษัทฯ จะจำหน่าย
ในภูมิภาคนี้เพื่อเป็นการโฆษณาสินค้า
จนกระทั่งนักแสดงเสียชีวิตจากภัยบุหรี่

บริษัทยาสูบต่างประเทศจ้างดาราดัง ๆ ในการสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ เพื่อเป็นต้นแบบของการสูบบุหรี่ ต่อมาพบว่าดาราดังที่รับงานดังกล่าว บ้างป่วยหนัก บ้างเสียชีวิตจากมะเร็งปอด



65.

กำหนดหรือไม่ว่าธุรกิจยาสูบ ลงทุนมหาศาล
ในมีฉากการสูบบุหรี่ในภาพยนตร์ชื่อดัง
เพื่อเป็นตัวอย่างของการสูบบุหรี่

บริษัทยาสูบต่างประเทศจ้างผู้ทำภาพยนตร์ให้มีฉากสูบบุหรี่ เพื่อเป็นต้นแบบของการสูบบุหรี่ โดยจัดฉากให้ดูดี มีบรรยากาศผ่อนคลาย หรือมีความเป็นพระเอก บริษัทยาสูบทราบว่สิ่งเหล่านี้เป็นความต้องการพื้นฐานในจิตใจมนุษย์ โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชนที่ภูมิคุ้มกันทางจิตใจยังไม่เข้มแข็งและต้องการความยอมรับในสังคม



66. ท่านทราบหรือไม่ว่า บริษัทฯ ควบคุมกำจัด และ มีนวัตกรรมใหม่ ๆ มาลดความเสี่ยงจากบุหรี่

บริษัทฯ ผลิตยาสูบออกแบบผลิตภัณฑ์โดยเน้นรูปปลั๊กซิวิตให้ดึงดูด ใช้สารเคมีต่างกลิ่น แต่งรส ทำให้มีการดูดซึมนิโคตินเร็วขึ้นถึงใจผู้สูบ และพยายามสร้างผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ เพื่อท้าทายให้คนมาลองสูบบุหรี่



67. ท่านทราบหรือไม่ว่า บริษัทฯ ควบคุมต่อนาช่องทาง ทางกฎหมายเพื่อทำธุรกิจ

เมื่อมีการกำหนดห้ามขายบุหรี่ให้ผู้มีอายุต่ำกว่า 18 ปี บริษัทฯ บุหรี่ไปคอยทำแรงขายให้บุคคลมีอายุเกิน 18 ปี เมื่อบุหรี่ปริมาณแพงไป บริษัทฯ บุหรี่เริ่มค้าของเถื่อน เมื่อมีกฎหมายที่มีประสิทธิภาพ บริษัทฯ จะทำการต่อต้าน และติดสินบนผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการออกกฎหมาย บริษัทฯ บุหรี่ แสร้งทำเหมือนปฏิบัติตามกฎหมายแต่มีแผนการขยายตลาดตลอดเวลา

“

ในกลุ่มผู้สูบบุหรี่มีแนวโน้มของมะเร็งได้แก่ ผู้สูบบุหรี่ 18-20 มีเมื่อก่อนแรก รองลงมาคืออีกกลุ่มอายุ 21-24 มี ที่มีการสูบบุหรี่มาต่ำกวาระดับมัธยมปลาย และทำงานใช้แรงงาน

บริษัทฯ ควบคุม อาร์ท เจ เรโนลด์ มี 1970

”



68. ทรานหรือไม่ว่า ธุรกิจาสุมตองวางช่องว่างในใจ มนุษย์ เน้นหนทางการทำธุรกิจ

บริษัทยาสูบทำวิจัยเชิงจิตวิทยาเบื้องต้น อากิ พบว่าวัยรุ่นต้องการเป็นตัวของตัวเอง ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและสังคม บริษัทจะดำเนินการโฆษณาชวนเชื่อให้วัยรุ่นหลงผิดเพื่อเติมเต็มช่องว่างในใจมนุษย์



69. เน้นความดีของธุรกิจาสุม ที่นำเงินมาทำสาธารณประโยชน์ 'จริงหรือไม'

เมื่อสังคมทราบพิษภัยบุหรี่มากขึ้น มีมาตรการการควบคุมยาสูบมากขึ้น บริษัทบุหรี่ยิ่งเริ่มเสียภาพพจน์ บริษัทบุหรี่ยิ่งต้องเร่งสร้างภาพพจน์ที่ดีให้เกิดขึ้นในสังคม เช่น การสนับสนุนกิจกรรมที่มีประโยชน์ในสังคม อากิ กิจกรรมแข่งกีฬา การประกวดศิลปะ บริษัทยาสูบทราบดีว่าภาพพจน์เป็นสิ่งสำคัญต่อธุรกิจจึงลงทุนด้านนี้ ผลประโยชน์ที่บริษัทยาสูบได้รับการลงทุนนี้มีมากมายมหาศาล



๗๐. ทรามกลยุทธ์ของบริษัทยาสูบได้อย่างไร

มีผู้ป่วยจากการสูบบุหรี่ในต่างประเทศฟ้องร้องค่าเสียหายจากบริษัทยาสูบ ในที่สุดบริษัทยาสูบแพ้คดีต้องจ่ายค่าเสียหายและค่ารักษาพยาบาลให้ผู้ป่วย นอกจากนี้มีเอกสารภายในเกี่ยวกับงานวิจัย กลยุทธ์ทางตลาดและอื่น ๆ ถูกเปิดเผยและทำการศึกษาโดยนักวิจัย และนักวิชาการต่าง ๆ จึงทำให้รู้เท่าทันกลยุทธ์ของบริษัทยาสูบ และทำให้ทราบว่าเป็นธุรกิจที่ขาดจริยธรรมเป็นอย่างยิ่ง ดังคำกล่าวว่าเป็นนักบุญใจบาป และยาสูบยังเป็นสินค้าแห่งความตายอีกด้วย

บริษัทยาสูบกล่าวไม่รับผิดชอบต่อการกระทำของตนโดยให้เหตุผลว่าบริษัทเพียงแต่ผลิตสินค้า และไม่ได้บังคับให้ใครมาสูบ ดังนั้นความเจ็บป่วยต่าง ๆ จึงเป็นความรับผิดชอบของผู้สูบเอง บริษัทไม่จำเป็นต้องรับผิดชอบต่อ

“

นโยบายสนับสนุนการวางของบริษัท ไต้แก' การมี
ของแถม ของแจก ซึ่งอาจมีน้ํากัดกาแฟ เสื้ออึด
เกมส์ แว่นกันแดด พวงกุญแจ ไฟ' ในงัดเงินการแจก
ไฟแช็ค

บริษัทยาสูบ อาร์ เจ เรโนลด์

”

ประเทศไทยมีความพยายามและการดำเนินการเพื่อแก้ปัญหายาสูบอย่างจริงจัง ระหว่างปี พ.ศ. 2547-2548 ประเทศไทยเป็นภาคีสมาชิกและร่วมให้สัตยาบันต่อกรอบอนุสัญญาว่าด้วยการควบคุมยาสูบ (WHO Framework Convention on Tobacco Control) ซึ่งเป็นกฎหมายบุหรี่โลก อย่างไรก็ตามความสำเร็จจะเป็นไปไม่ได้เลยหากขาดความร่วมมือร่วมใจจากคนไทยทุกคน

ถึงเวลาที่ทุกคนพร้อมใจกันเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับยาสูบในทุก ๆ ด้าน ให้เป็นความรู้พื้นฐานในสังคม ให้ทุกคนช่วยกันผลักดันให้สังคมไทยปลอดบุหรี่ เพื่อสุขภาพของเราและลูกหลานของเรา.....ให้มีปอดใส หัวใจแกร่ง.....ไว้ใช้นาน ๆ

ส่วนที่สองนี้เป็นการรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ เป็นตาราง ตารางที่ 1 แสดงให้เห็นสารประกอบต่าง ๆ ที่เกิดจากการเผาไหม้ยาสูบจัดกลุ่มตามโครงสร้างทางเคมี ซึ่งสารประกอบเหล่านี้มีคุณสมบัติต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ในวงการอุตสาหกรรม แต่น่าเสียดายที่เป็นพิษต่อร่างกาย ในตารางอธิบายคุณสมบัติของสารในกลุ่มต่าง ๆ และ/หรือ อธิบายผลต่อร่างกายพอสังเขป บอกจำนวนชนิดสารที่ปัจจุบันค้นพบแล้วในแต่ละกลุ่ม และแบ่งโทษต่อร่างกายเป็นสองกลุ่มใหญ่ ได้แก่ กลุ่มเป็นพิษ ระคายเคือง และกลุ่มที่ก่อหรือเร่งการเกิดมะเร็ง

ตารางที่สองเป็นสารประกอบในควันยาสูบแบ่งเป็นสองกลุ่มใหญ่ ได้แก่ ก๊าซ และอนุภาคเคมี และระบุโทษต่อร่างกายโดยแบ่งเป็นสองกลุ่มใหญ่ ได้แก่ กลุ่มเป็นพิษ ระคายเคือง และกลุ่มที่ก่อหรือเร่งการเกิดมะเร็ง

ตารางที่สามรวบรวมโรคและความผิดปกติของระบบต่าง ๆ ในร่างกายที่เกิดจากการบริโภคยาสูบพอสังเขป

ตารางที่ 1

สารประกอบพิษจากการเผาไหม้ยาสูบและผลต่อร่างกาย

สารประกอบ	คุณสมบัติตัวอย่างสาร / ผลต่อร่างกาย	จำนวน (ชนิด)	มีพิษ/ ระคายเคือง	สารก่อหรือเร่งการเกิดมะเร็ง
เอไมด์ (Amide, Imide)	ตัวอย่างสาร ได้แก่ ยูเรีย ใช้เป็นวัสดุเติมในการผลิตพลาสติก และใช้เป็นปุ๋ย หากหายใจเข้าไปทำให้เกิดการระคายเคือง	237	X	
กรดคาร์บอกซิลิก (Carboxylic acid)	มีคุณสมบัติเป็นกรด ส่วนใหญ่มีฤทธิ์ในการกัดกร่อน	227	X	
แลกโตน (Lactone)	ใช้เป็นสารเคลือบผิว เป็นปุ๋ย และเป็นตัวกลางในการสังเคราะห์สารอินทรีย์ เป็นต้น	150	X	X
เอสเทอร์ (Ester)	ใช้เป็นยาฆ่าแมลง กำจัดวัชพืช ใช้ในอุตสาหกรรมผลิตพลาสติก โฟม และกาว	474	X	
อัลดีไฮด์ (Aldehyde)	หากับประทานเข้าไปทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน อาการท้องร่วง และทำให้ระคายเคืองต่อจมูก คอ ทางเดินหายใจ ทำให้เวียนศีรษะ เชื่องซึม เมื่อยล้า คลื่นไส้ ปวดศีรษะ ไม่ได้สติ	104	X	X

ตารางที่ 1

สารประกอบพิษจากการเผาไหม้ยาสูบและผลต่อร่างกาย

สารประกอบ	คุณสมบัติตัวอย่างสาร / ผลต่อร่างกาย	จำนวน (ชนิด)	มีพิษ/ ระคายเคือง	สารก่อหรือเร่งการเกิดมะเร็ง
คีโตน (Ketone)	ใช้ในอุตสาหกรรมต่าง ๆ ที่ใช้มาก คือ แอซีโตน เป็นของเหลว ระเหยง่าย ละลายน้ำได้ดี แอซีโตนสามารถละลายสารอื่น ๆ ได้ดี จึงเป็นตัวทำละลายพลาสติกและแล็กเกอร์ ถ้าสูดดมไอระเหยสารนี้เข้าไปจะทำให้เกิดอาการมึนงง ซึมและหมดสติ	521	X	
แอลกอฮอล์ (Alcohol)	เป็นของเหลวไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ใช้ในการผลิตเครื่องดื่ม น้ำมันเชื้อเพลิง ก๊าซโซลีน การผลิตยา เป็นตัวทำละลาย และใช้ในการผลิตเครื่องสำอางค์	379	X	
ฟีนอล (Phenol)	ใช้เป็นตัวกลางในอุตสาหกรรมเกษตร ลีเย้อมผ้า ยา และเครื่องสำอางค์ เป็นสารที่ทำให้ผิวหนัง ดวงตาและเยื่อหูต่าง ๆ ในร่างกายมนุษย์ระคายเคืองอย่างรุนแรง	282	X	

ตารางที่ 1

สารประกอบพิษจากการเผาไหม้ยาสูบและผลต่อร่างกาย

สารประกอบ	คุณสมบัติตัวอย่างสาร / ผลต่อร่างกาย	จำนวน (ชนิด)	มีพิษ/ ระบาย เคือง	สารก่อ หรือเร่ง การเกิด มะเร็ง
เอมีน (Amine)	เป็นก๊าซที่อุณหภูมิห้อง มี กลิ่นเหม็นคล้ายแอมโมเนีย ผสมปลาเน่า และส่วนมาก เป็นพิษต่อเนื้อเยื่อตาและ ผิวหนัง สารประกอบเอมีน บางชนิดใช้กำจัดวัชพืช	196	X	
ไนโตรจีนัสเฮ เทอโรไซคลิก (N-Hetero cyclic)	หากสูดดมหรือรับประทาน ทำให้คลื่นไส้ อาเจียน ปวด ศีรษะ เบื่ออาหาร บางชนิด เป็นสารก่อมะเร็ง	921		X
ไฮโดรคาร์บอน (Hydrocarbon)	ที่สำคัญ ได้แก่ โพรเพน เป็นสารตั้งต้นในอุตสาหกรรมปิโตรเคมีผลิตเชื้อเพลิง LPG และแก๊สธรรมชาติ	755	X	
ไนไตรล์ (Nitrile)	บางชนิดใช้เป็นสารรมควัน ยาฆ่าแมลง เชื้อเพลิงในการ เชื่อมหรือตัดโลหะทนความร้อน	106	X	

ตารางที่ 1

สารประกอบพิษจากการเผาไหม้ยาสูบและผลต่อร่างกาย

สารประกอบ	คุณสมบัติตัวอย่างสาร / ผลต่อร่างกาย	จำนวน (ชนิด)	มีพิษ/ ระคายเคือง	สารก่อหรือเร่งการเกิดมะเร็ง
แอนไฮดรไรด์ (Anhydride)	ส่วนใหญ่ใช้เป็นสารตั้งต้นเพื่อทำปฏิกิริยาให้สารประกอบอื่น เช่น อะเซติกแอนไฮดรไรด์ เป็นสารตั้งต้นเมื่อทำปฏิกิริยากับสารสกัดจากฝิ่นจะได้เฮโรอีน	11	X	
คาร์โบไฮเดรต (Carbohydride)	พิษต่อผิวหนัง และระบบประสาท ระบบการสร้างเม็ดเลือด	42	X	
อีเทอร์ (Ether)	บางชนิดนำไปสังเคราะห์ยาฆ่าแมลง ผลิตเครื่องสำอางค์ และเป็นตัวทำละลาย	311	X	
รวม		4,720		

ตารางที่ 2

ส่วนประกอบในควันยาสูบและผลต่อร่างกาย

ส่วนประกอบ	มีพิษหรือ ระคายเคือง	ก่อหรือเร่ง การเกิดมะเร็ง
1. ก๊าซพิษ		
- Carbon monoxide (ทำให้การขนส่งก๊าซออกซิเจนลดลง)		
- Hydrocyanic acid	X	
- Acetaldehyde	X	
- Acrolein	X	
- Ammonia	X	
- Formaldehyde	X	
- Oxide of Nitrogen	X	
- Nitrosamine		X
- Hydrazine		X
- Vinyl chloride		X
2. อนุภาคของสารเคมี		
- Tar		X
- Polynuclear aromatic hydrocarbon		X
- Nicotineกระตุ้นและก่ระบบประสาทและ เสพติด		
- Phenol	X	X
- Cresol	X	X
- β - Naphthylamine		X
- N - Nitrosanarinicotine		X
- Benzo (a) pyrene		X
- โลหะหนัก เช่น Nickel polonium-210		X
- Indole		X
- Carbazole		X
- Catechol		X

ตารางที่ 3

โรคและความผิดปกติในระบบต่าง ๆ จากการบริโภคยาสูบโดยตรงและจากควันบุหรี่มือสอง

โรค จากการสูบบุหรี่โดยตรง	โรค จากควันบุหรี่มือสอง	ลักษณะ ความผิดปกติ
ระบบทางเดินหายใจ		
<ol style="list-style-type: none">1. มะเร็งปอด2. ถุงลมโป่งพอง3. หืดหอบ4. ติดเชื้อระบบทางเดินหายใจง่ายขึ้น เช่น ไซ้หวัด ไซ้หวัดใหญ่ วัณโรค5. โรคระบบทางเดินหายใจอื่น ๆ เช่น หลอดลมอักเสบ เนื้อเยื่อปอดอักเสบ	<ol style="list-style-type: none">1. โพรงจมูกอักเสบ2. ถุงลมโป่งพอง3. อาการถุงลมโป่งพองรุนแรงขึ้น4. หอบหืดในเด็ก5. หอบหืดรุนแรงขึ้น*6. โรคหวัด7. มะเร็งปอด8. มะเร็งในโพรงไซนัส*9. มะเร็งเต้านม*	<ul style="list-style-type: none">- สมรรถภาพปอดลดลง- ปริมาตรอากาศจากการหายใจออกลดลง

หมายเหตุ

* หมายถึงโรคที่มีหลักฐานเบื้องต้นบ่งชี้ว่าเกี่ยวข้องกับการได้รับควันบุหรี่มือสอง แต่ยังคงรอข้อมูลเพิ่มเติม

ตารางที่ 3

โรคและความผิดปกติในระบบต่าง ๆ จากการบริโภคยาสูบโดยตรงและจากควันบุหรี่มือสอง

โรคจากการสูบบุหรี่โดยตรง	โรคจากควันบุหรี่มือสอง	ลักษณะความผิดปกติ
ระบบหัวใจและหลอดเลือด		
<ol style="list-style-type: none"> 1. โรคความดันโลหิตสูง 2. โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดหรือโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ 3. โรคหลอดเลือดแดงใหญ่โป่งพอง 4. โรคหลอดเลือดแดงส่วนปลายตีบตัน 5. โรคหลอดเลือดคาโรติดตีบตัน 6. โรคหลอดเลือดสมอง 7. Buerger's disease 	<ol style="list-style-type: none"> 1. โรคหัวใจและหลอดเลือด 2. ระดับไขมัน HDL (ไขมันดีประโยชน์) ลดลง 3. หลอดเลือดในปอดหรือเส้นเลือดดำอุดตัน 	<p>หัวใจเต้นผิดจังหวะ หลอดเลือดแดงแข็ง เลือดออกในสมอง</p>
<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;">  <p>หลอดเลือดส่วนปลายตีบตันทำให้บริเวณปลายมือปลายเท้าขาดเลือด อักเสบและเน่าเปื่อย นิ้วกุด</p> <p>Buerger's disease</p> </div>		

ตารางที่ 3

โรคและความผิดปกติในระบบต่าง ๆ
จากการบริโภคยาสูบโดยตรงและจากควันบุหรี่มือสอง

โรค จากการสูบบุหรี่โดยตรง	โรค จากควันบุหรี่มือสอง	ลักษณะ ความผิดปกติ
ระบบประสาท และการมองเห็น		
<ol style="list-style-type: none"> 1. หลอดเลือดสมองตีบแตก ตัน 2. ตาบอดจากจอประสาทตาเสื่อม 3. ต้อหิน 4. ต้อกระจก 	<ol style="list-style-type: none"> 1. หลอดเลือดสมองตีบแตก ตัน 	
ระบบทางเดินปัสสาวะ		
<ol style="list-style-type: none"> 1. มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ 		
ระบบโลหิต		
<ol style="list-style-type: none"> 1. มะเร็งเม็ดเลือดขาว 	<ol style="list-style-type: none"> 1. มะเร็งเม็ดเลือดขาว 	

ตารางที่ 3

โรคและความผิดปกติในระบบต่าง ๆ
จากการบริโภคยาสูบโดยตรงและจากควันบุหรี่มือสอง

โรค จากการสูบบุหรี่โดยตรง	โรค จากควันบุหรี่มือสอง	ลักษณะ ความผิดปกติ
ระบบทางเดินอาหารและตับ		
<ol style="list-style-type: none"> มะเร็งตับ โรคกระเพาะอาหาร มะเร็งช่องปาก มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งตับอ่อน 		
การตั้งครรภ์และทารก		
<ol style="list-style-type: none"> ตั้งครรภ์ยาก เข้าสู่วัยหมดประจำเดือนเร็ว แท้งบุตร ท้องนอกมดลูก ทารกมีน้ำหนักตัวน้อย ทารกคลอดก่อนกำหนด ทารกเจริญเติบโตและพัฒนาการล่าช้า ทารกเสียชีวิตฉับพลันโดยไม่ทราบสาเหตุ 	<ol style="list-style-type: none"> ทารกคลอดก่อนกำหนด* แท้งบุตร * รกออกตัว ท้องนอกมดลูก รกเกาะต่ำ ถุงน้ำคร่ำแตกก่อนเวลา ทารกตายในครรภ์ ทารกมีน้ำหนักตัวน้อย หูดอกเสบ เพิ่มโอกาสการติดเชื้อทางเดินหายใจ ปอดไม่แข็งแรง ทารกเสียชีวิตฉับพลันโดยไม่ทราบสาเหตุ มีโอกาสเป็นโรคหอบหืดเมื่อโตขึ้น พัฒนาการด้านสติปัญญาช้า* 	

ตารางที่ 3

โรคและความผิดปกติในระบบต่าง ๆ จากการบริโภคน้ำดื่มโดยตรงและจากควันบุหรี่มือสอง

โรค จากการสูบบุหรี่โดยตรง	โรค จากควันบุหรี่มือสอง	ลักษณะ ความผิดปกติ
ระบบสืบพันธุ์		
<ol style="list-style-type: none"> 1. เป็นหมัน 2. เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ 3. มะเร็งปากมดลูก 	<ol style="list-style-type: none"> 1. มะเร็งปากมดลูก* 	<ul style="list-style-type: none"> - ผลิตไข่ร้อยละ มีบุตรยาก และหมดประจำเดือนเร็ว - ผลิตอสุจಿನ้อยลง คุณภาพของอสุจิลดลงทั้งด้านรูปร่างที่ปกติและจำนวนตัวอสุจิที่เคลื่อนไหว - ความเข้มข้นของตัวอสุจิลดลง 13 % เมื่อเทียบกับผู้ชายที่ไม่สูบบุหรี่ - แท้งบุตร - ทารกในครรภ์โตช้า - คลอดก่อนกำหนด - ตายเมื่อแรกเกิด - ทารกพิการ

หมายเหตุ

* หมายถึงโรคที่มีหลักฐานเบื้องต้นบ่งชี้ว่าเกี่ยวข้องกับการได้รับควันบุหรี่มือสอง แต่ยังคงรอข้อมูลเพิ่มเติม

ตารางที่ 3

โรคและความผิดปกติในระบบต่าง ๆ จากการบริโภคยาสูบโดยตรงและจากควันบุหรี่มือสอง

โรค จากการสูบบุหรี่โดยตรง	โรค จากควันบุหรี่มือสอง	ลักษณะ ความผิดปกติ
ระบบผิวหนังและเส้นผม		
<ol style="list-style-type: none">1. โรคสะเก็ดเงินชนิดต่าง ๆ2. เม็ดสีผิวหนังผิดปกติและเป็นมะเร็ง3. มะเร็งผิวหนังชนิดต่าง ๆ4. ผื่นผิวหนังอักเสบชนิดต่าง ๆ5. ผื่นผิวหนังแพ้ คัน6. ลิว9. ผมร่วง10. โรคอื่น ๆ เช่น<ul style="list-style-type: none">- ติดเชื้อหูดได้ง่าย- อาการทางผิวหนังจากโรคอื่น ๆ เช่น เบาทหวานโรคเอดส์ มีความรุนแรงขึ้น		<ol style="list-style-type: none">1. เลือดไหลเวียนไปที่ผิวหนังลดลง2. แผลหายช้า3. เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นบนผิวหนัง4. เล็บเปลี่ยนสีเป็นสีน้ำตาล-เหลือง5. ลักษณะใบหน้าของผู้สูบบุหรี่เป็นระยะเวลานาน (Smoker's face) ได้แก่ มีริ้วรอยเหี่ยวย่นเห็นชัด ใบหน้าซุบซิด เห็นรอยย่นของเนื้องกระดูกต่าง ๆ ชัดเจน ผิวหนังบางส่วนบาง มีสีเทา ผิวหนังมีสีแดงปนม่วง

ตารางที่ 3

โรคและความผิดปกติในระบบต่าง ๆ จากการบริโภคยาสูบโดยตรงและจากควันบุหรี่มือสอง

โรค จากการสูบบุหรี่โดยตรง	โรค จากควันบุหรี่มือสอง	ลักษณะ ความผิดปกติ
ช่องปาก หู และฟัน		
<ol style="list-style-type: none">1. ฝ้าหรือผื่นขาวในช่องปาก (สามารถกลายเป็นมะเร็ง ได้ร้อยละ 6-10)2. เพดานแข็งในช่องปาก3. หนองในช่องปาก มีตุ่มแดง3. ลิ้นเป็นผื่น4. เหงือกเป็นแผล ปวดเลือดออก มีกลิ่นปาก5. มะเร็งริมฝีปาก6. มะเร็งช่องปากและคอหอย7. มะเร็งเหงือก8. รอยโรคอื่น ๆ ในช่องปาก	<ol style="list-style-type: none">1. หูส่วนกลางติดเชื้อ	

ตารางที่ 3

โรคและความผิดปกติในระบบต่าง ๆ จากการบริโภคยาสูบโดยตรงและจากควันบุหรี่มือสอง

โรค จากการสูบบุหรี่โดยตรง	โรค จากควันบุหรี่มือสอง	ลักษณะ ความผิดปกติ
ระบบต่อมไร้ท่อ		
<ol style="list-style-type: none"> ต่อมธัยรอยด์เป็นพิษชนิด Graves' disease เบาหวาน 		<ul style="list-style-type: none"> - กระตุ้นและ/หรือยับยั้งการทำงานของต่อมธัยรอยด์ - ต่อมธัยรอยด์ทำงานน้อยลง - กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนของต่อมใต้สมองทั้งจากก้านหน้าและก้านหลัง - ผลของการสูบบุหรี่ต่อฮอร์โมนเพศซึ่งมีผลทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น การมีบุตรยาก - ความสามารถในการดูดซึมแคลเซียมลดลง - ภาวะดื้ออินซูลิน - น้ำตาลในเลือดสูง
ภาวะทางจิต		
<ol style="list-style-type: none"> โรคจิตเภท โรคความผิดปกติของอารมณ์ 		<ul style="list-style-type: none"> - เพิ่มความวิตกกังวล - เพิ่มการใช้แอลกอฮอล์และสารเสพติดชนิดอื่น - มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 2.5-4.3 เท่า

ตารางที่ 3

โรคและความผิดปกติในระบบต่าง ๆ
จากการบริโภคยาสูบโดยตรงและจากควันบุหรี่มือสอง

โรคจากการสูบบุหรี่โดยตรง	โรคจากควันบุหรี่มือสอง	ลักษณะความผิดปกติ
กระดุกและข้อ		
1. โรคกระดุกพรุน 2. โรคข้อเสื่อม 3. โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์		- เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดกระดุกหัก

หมายเหตุ

* หมายถึงโรคที่มีหลักฐานเบื้องต้นบ่งชี้ว่าเกี่ยวข้องกับการได้รับควันบุหรี่มือสอง แต่ยังคงรอข้อมูลเพิ่มเติม

หนังสืออ่านเพิ่มเติม

1. ชลธาร วิศรุตวงศ์ และคนอื่น ๆ. รวมกฎหมายยาสูบ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สุตรไพศาล, 2552.
2. ประภิต วาทีสาธกกิจ. การแทรกแซงและบ่อนทำลายนโยบายสาธารณะของบรรษัทข้ามชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: เจริญดีมั่นคงการพิมพ์, 2551.
3. สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา และ รณชัย คงสกนธ์. พิษภัยและการรักษาโรคติดบุหรี่. กรุงเทพฯ: สหประชาพาดินชัย, 2552.
4. สำนักโรคไม่ติดต่อ, กรมควบคุมโรค, กระทรวงสาธารณสุข. การเฝ้าระวังการบริโภคยาสูบของเยาวชน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ, 2551.
5. สมเกียรติ วัฒนศิริชัยกุล. ตำราวิชาการสุขภาพ การควบคุมการบริโภคยาสูบ สำหรับบุคลากรและนักศึกษาวิชาชีพด้านสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่, 2550.

เว็บไซต์แนะนำ

1. ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)
(www.trc.or.th)
2. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
(www.thaihealth.or.th)
3. กลุ่มควบคุมวัตถุอันตราย กระทรวงสาธารณสุข
(www.thaifda.com)
4. สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)
(www.tistr.or.th)
5. ศูนย์ข้อมูลวัตถุอันตรายและเคมีภัณฑ์
(<http://msds.pcd.go.th>)
6. มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
(www.ashthailand.or.th)
7. Countering TABINFO Asia 2009 Bangkok, Thailand
(www.counteringtabinfo.org)

ที่มาของภาพในหนังสือ

1. http://lab.excise.go.th/group3/tobacco/tobac__know.htm
2. http://whyquit.com/joel/joel__02__17__smoke__in__lung.html
3. <http://www.thaifda.com>
4. <http://www.doctor.or.th/node/5529>
5. <http://women.sanook.com.php?nitemID=2215068>
6. http://shopping.sanook.com/buy/buy__history.php?nitemID=2426101
7. http://cro.moph.go.th/ssj/drug/index.php?option=com__content&view=article&id=87:2009-06-17-07-49-36&catid=1:2009-06-17-07-39-20&Itemid=97
8. <http://topnews.ae/images/Cigarette-Smoking.jpg>

ตัวอย่างความไม่แยแสของบริษัทยาสูบ ที่มีต่อประชาชน

THE CHAIRMAN: I will not restrict anybody's right to smoke. If the children don't like to be in a smoky room, and I wouldn't like to be, they'll leave. I don't know if you've got any grandchildren; I do. And if there is smoke around that's uncomfortable, they'll leave.

MS. DONLEY: An infant cannot leave a room.

THE CHAIRMAN: Well -- okay. At some point they begin to crawl, okay? And then they begin to walk, and so on. Anyway, I guess that's enough said.

บทบันทึกการสนทนาของการประชุม ร่วมกับบริษัทยาสูบอาร์ เจ เรโนลด์ ครั้งหนึ่ง ในปี 1996

กรรมการบริษัทยาสูบ :

เราจะไม่จำกัดสิทธิคนในการสูบบุหรี่ หากเด็กไม่ชอบควันบุหรี่ เด็กก็จะออกจากห้องหรือบริเวณนั้นเองได้
คุณดอนเลย์ (คู่สนทนา) :

เด็กทารกไม่สามารถเดินออกจากห้องที่เต็มไปด้วย
ควันบุหรี่ได้

กรรมการบริษัทยาสูบ :

ไม่ยากหรอก สักวันหนึ่งทารกน้อยก็จะเริ่มคลาน
แล้วก็เริ่มเดินได้ไต่ที่สุด คุณเข้าใจหรือยัง วันนี้เราคุยกัน
มานานพอแล้ว

ISBN 978-974-11-1331-6



9 789741 113316

ราคา 39 บาท