

## 31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก

นำเสนอเมื่อ : 31 พ.ค. 2552

ทุกคนก็คงจะรู้ถึงโทษของการสูบบุหรี่กันอยู่แล้วว่า มันส่งผลเสียต่อสุขภาพของเราอย่างไร แต่หลายคนก็ยังเลือกที่จะสูบมัน บางคนเลือกที่จะสูบบุหรี่เพียงเพราะความเท่จนในที่สุดก็ติดเป็นนิสัย และเนื่องในวันที่ 31 พฤษภาคมของทุกปีนั้น เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก เรามาลองใช้วันนี้เป็นจุดเริ่มต้นในการเลิกบุหรี่กันดีไหม?

## วันงดสูบบุหรี่โลกนั้นเริ่มมีการจัดงานครั้งแรกในวันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2531

เนื่องจากองค์การอนามัยโลกเล็งเห็นอันตรายของบุหรี่และสุขภาพของผู้สูบบุหรี่ รวมถึงผู้ที่ไม่สูบบุหรี่แต่ต้องมารับควันบุหรี่ด้วย จึงจัดงานวันงดสูบบุหรี่โลก หรือชื่อในภาษาอังกฤษว่า **World No Tobacco Day** เพื่อกระตุ้นให้ผู้ที่สูบบุหรี่หรือเลิกสูบ และให้รัฐบาลชุมชนและประชากรโลกได้ตระหนักถึงความสำคัญเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งยังได้ประกาศให้มีการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ที่ใช้ชื่อว่า World Spidemic ซึ่งสื่อถึงการสูบบุหรี่ที่เป็นเหมือนโรคระบาดที่ระบาดอยู่ทั่วโลก โดยในวันงดสูบบุหรี่โลกในแต่ละปีก็จะมีคำขวัญที่แตกต่างกันออกไป ดังต่อไปนี้

- ปี 2531 บุหรี่หรือสุขภาพ ต้องเลือกสุขภาพ (Between tobacco and the health, choose health)
- ปี 2532 พิษของบุหรี่ต่อสตรี ยิ่งมีมากกว่าบุรุษ (Women and Tobacco: Added risk)
- ปี 2533 เติบโตอย่างสดใส ห่างไกลจากภัยบุหรี่ (Growing up without tobacco)
- ปี 2534 สถานที่สาธารณะและยานพาหนะปลอดบุหรี่ (Public places and transport: Better be tobacco free)
- ปี 2535 ที่ทำงานปลอดบุหรี่ สุขภาพดี ชีวิตปลอดภัย (Tobacco free work places: Safer and healthier)
- ปี 2536 บุคลากรสาธารณสุขร่วมสร้างสรรค์สังคมปลอดบุหรี่ (Health services, our window to a tobacco – free world)
- ปี 2537 ทุกสื่อร่วมใจต้านภัยบุหรี่ (The media against tobacco)
- ปี 2538 บุหรี่ก่อความสูญเสียมากกว่าที่คุณคิด (Tobacco costs more than you think)
- ปี 2539 ศิลปะและกีฬาไม่พึ่งพามัน (Sport and the arts: play it tobacco free)
- ปี 2540 ผืนภูกำลังเพื่อสังคมปลอดบุหรี่ (United for a Tobacco – free world)
- ปี 2541 คนรุ่นใหม่ไม่สูบบุหรี่ (Growing up without tobacco)
- ปี 2542 อนาคตมีคุณค่า เมื่อบอกลา...เลิกบุหรี่ (Leave the pack behind)
- ปี 2543 บุหรี่คร่าชีวิต อย่าหลงผิดตกเป็นเหยื่อ (Tobacco kills don't be Duped)
- ปี 2544 เห็นใจคนรอบข้าง ร่วมสร้างอากาศสดใส ปลอดจากภัยควันบุหรี่ (Second-Hand Smoke: Let's Clear the Air)
- ปี 2545 กีฬาปลอดบุหรี่ ส่งผลดีต่อสุขภาพ (Tobacco Free Sports – Play it clean)
- ปี 2546 ภาพยนตร์ปลอดบุหรี่ ส่งผลดีต่อเยาวชน (Tobacco free films tobacco free fashion)
- ปี 2547 บุหรี่ : ยิ่งสูบ...ยิ่งจน (ครอบครัวปลอดบุหรี่ จะมั่งมีและแข็งแรง) (Tobacco and Poverty (A Vicious Circle))
- ปี 2548 ทีมสุขภาพร่วมใจ ขจัดภัยบุหรี่ (Health Professionals and Tobacco Control)
- ปี 2549 บุหรี่ทุกชนิดนำชีวิตสู่ความตาย (Tobacco: Deadly in any form or disguise)
- ปี 2550 ไรควันบุหรี่ สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตสดใส (100% Smoke-Free Environments: Create and Enjoy)
- ปี 2551 เยาวชนรุ่นใหม่ ร่วมใจ ต้านภัยบุหรี่ (Tobacco - free Youth)

### สำหรับปี 2552 นั้นมี

คำขวัญโดย องค์การอนามัยโลก Tobacco Health Warning  
คำขวัญโดย กระทรวงสาธารณสุข บุหรี่มีพิษ รวมคิดเดือนภัย  
คำขวัญโดย มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ เดือน! ควันบุหรี่ฆ่าคุณ

อย่างไรก็ตามรัฐบาลไทยก็ได้ตระหนักถึงความสูญเสีย ทางด้านชีวิตของประชากรที่เกิดจากการสูบบุหรี่ จึงได้มีการรณรงค์ให้เลิกสูบบุหรี่ รวมถึงกำหนดมาตรการต่างๆ โดยการดูแลของกระทรวงสาธารณสุข ที่จะพยายามให้เกิดการเลิกสูบบุหรี่ ดังเช่นที่กระทรวงได้ประกาศบังคับใช้มาตรา 12 แห่งพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2535 ให้มีการพิมพ์คำเตือน และโทษของการสูบบุหรี่ที่ข้างซอง ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่ 25 มีนาคม พ.ศ. 2548 เป็นต้นมา อีกทั้งยังมีกฎหมายที่ควบคุมครองสุขภาพประชาชน ได้แก่

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

- เขตปลอดบุหรี่อย่างแท้จริง เช่น รถยนต์โดยสารประจำทาง ทั้งแบบปรับอากาศและไม่ปรับอากาศ รวมถึงแท็กซี่ ตู้รถไฟปรับอากาศ และห้องชมมหรสพ

- เขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด เช่น โรงเรียน ห้องสมุด แยกเว้นห้องส่วนตัว

- เขตปลอดบุหรี่เกือบทั้งหมด เช่น สถานพยาบาล ศูนย์การค้า สถานที่ราชการและรัฐวิสาหกิจ หากจะสูบบุหรี่ให้สูบเฉพาะในเขตสูบบุหรี่

- เขตปลอดบุหรี่อย่างน้อยครึ่งหนึ่งของพื้นที่นั้นๆ เช่น ตู้รถไฟโดยสารทั่วไปที่ไม่ใช่แบบปรับอากาศ และร้านอาหารทั่วไป เฉพาะบริเวณที่มีระบบปรับอากาศ แต่ต้องจัดเขตสูบบุหรี่ไม่ให้เป็นครึ่งหนึ่งของพื้นที่ทั้งหมด

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

สำหรับการสูบบุหรี่นั้นถือเป็นการทำลายสุขภาพ ทั้งต่อผู้สูบเองและผู้อยู่ใกล้ชิดที่สุดเอาอากาศที่มีควันบุหรี่เข้าไป เพราะควันบุหรี่ประกอบด้วยสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็น คาร์บอนมอนอกไซด์ นิโคติน ทาร์ เป็นต้น และจากการสำรวจพบว่าผู้ที่เป็นมะเร็งปอดนั้น ร้อยละ 90 เป็นผลเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ อีกทั้งถ้าสูบบุหรี่วันละ 1 ซอง จะมีโอกาสเป็นมะเร็งปอดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 5-20 เท่า นอกจากนี้ผู้ที่ป่วยด้วยโรคหลอดลมอักเสบร้อยละ 80 และโรคหัวใจร้อยละ 50 ก็มีผลมาจากการสูบบุหรี่เช่นเดียวกัน

อย่างไรก็ตาม แม้บุหรี่จะมีโทษมากมาย แต่ก็ยังมีคนสูบบุหรี่ ทำให้รัฐต้องออกมาตรการ หรือกฎหมายควบคุมการสูบบุหรี่ด้วย ทั้งสวนสาธารณะ, สนามบิน, สถานีรถไฟ, สถานศึกษา, รานคา, ผับ, เชน และสวนอาหาร เป็นต้น หากฝ่าฝืนก็จะต้องเสียค่าปรับ

อืม... นอกจากบุหรี่จะมีโทษมหันต์ต่อผู้สูบและคนใกล้ชิดแล้ว การสูบบุหรี่ก็อาจทำให้เกิดโรค หรือเสียเงินได้เช่นกัน... ฉะนั้นเราลองหันมาเลิกสูบบุหรี่กันดีกว่าไหม เพื่อสุขภาพของคุณเอง รวมทั้งคนที่คุณรักด้วย

ที่มา : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.