# 31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก

นำเสนอเมื่อ : 31 พ.ค. 2552

**ทุกคนก็คงจะรู้ถึงโทษของการสูบบุหรี่กันอยู่แล้วว่า มันส่งผลเสียต่อสุขภาพของเราอย่างไร แต่หลายคนก็ยังเลือกที่จะสูบมัน บางคนเลือกที่จะสูบบุหรี่เพียงเพราะความเท่ห์จนในที่สุดก็ติดเป็นนิสัย และเนื่องในวันที่ 31 พฤษภาคมของทุกปีนั้น เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก เรามาลองใช้วันนี้เป็นจุดเริ่มต้นในการเลิกบุหรี่กันดีไหม?**

**วันงดสูบบุหรี่โลกนั้นเริ่มมีการจัดงานครั้งแรกในวันที่ 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2531**

เนื่องจากองค์การอนามัยโลกเล็งเห็นอันตรายของบุหรี่และสุขภาพของผู้สูบบุหรี่ รวมถึงผู้ที่ไม่สูบแต่ต้องมารับควันบุหรี่ด้วย จึงจัดงานวันงดสูบบุหรี่โลก หรือชื่อในภาษาอังกฤษว่า **World No Tobacco Day** เพื่อกระตุ้นให้ผู้ที่สูบบุหรี่อยู่เลิกสูบ และให้รัฐบาลชุมชนและประชากรโลกได้ตระหนักถึงความสำคัญเพื่อเข้ารวมกิจกรรม 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 สถานที่สาธารณะและยวดยานปลอดบุหรี่** (Public places and transport: Better be tobacco free)

**ปี 2535 ที่ทำงานปลอดบุหรี่ สุขภาพดี ชีวีปลอดภัย** (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 ศิลปะและกีฬาไม่พึ่งพาบุหรี่** (Sport and the arts: play it tobacco free)

**ปี 2540 ผนึกกำลังเพื่อสังคมปลอดบุหรี่** (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 บุหรี่ทุชนิดนำชีวิตสู่ความตาย** (Tobacco: Deadly in any form or disguise)

**ปี 2550 ไร้ควันบุหรี่ สิ่งแวดล้อมดี ชีวีสดใส** (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 รวมคิดเตือนภัย
**คำขวัญโดย มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่** เตือน! ควันบุหรี่มาคุณ

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

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

- เขตปลอดบุหรี่อย่างแท้จริง เช่น รถยนต์โดยสารประจำทาง ทั้งแบบปรับอากาศและไม่ปรับอากาศ รวมถึงแท็กซี่ ตู้รถไฟปรับอากาศ และห้องชมมหรสพ
- เขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด เช่น โรงเรียน ห้องสมุด แต่ยกเว้นห้องส่วนตัว
- เขตปลอดบุหรี่เกือบทั้งหมด เช่น สถานพยาบาล ศูนย์การค้า สถานที่ราชการและรัฐวิสาหกิจ หากจะสูบก็ให้สูบเฉพาะในเขตสูบบุหรี่
- เขตปลอดบุหรี่อย่างน้อยครึ่งหนึ่งของพื้นที่นั้นๆ เช่น ตู้รถไฟโดยสารทั่วไปที่ไม่ใช่แบบปรับอากาศ และร้านขายอาหารทั่วๆ ไป เฉพาะบริเวณที่มีระบบปรับอากาศ แต่ต้องจัดเขตสูบบุหรี่ไม่ให้เกินครึ่งหนึ่งของพื้นที่ทั้งหมด

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

สำหรับการสูบบุหรี่นั้นถือเป็นการทำลายสุขภาพ ทั้งต่อผู้สูบเองและผู้อยู่ใกล้ชิดที่สุดเอาอากาศที่มีควันบุหรี่เข้าไป เพราะควันบุหรี่ประกอบด้วยสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็น คาร์บอนมอนอกไซด์ นิโคติน ทาร์ เป็นต้น และจากการสำรวจพบว่าผู้ที่เป็นมะเร็งปอดนั้น ร้อยละ 90 เป็นผลเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ อีกทั้งถ้าสูบเกินวันละ 1 ซอง จะมีโอกาสเป็นมะเร็งปอดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบถึง 5-20 เท่า นอกจากนั้นผู้ที่ป่วยด้วยโรคหลอดลมอักเสบร้อยละ 80 และโรคหัวใจร้อยละ 50 ก็มีผลมาจากการสูบบุหรี่เช่นเดียวกัน

อย่างไรก็ตาม แม้บุหรี่จะมีโทษมากมาย แต่ก็ยังมีคนสูบ ทำให้รัฐต้องออกมาตรการ หรือกฎหมายควบคุมการสูบบุหรี่ด้วย ทั้งสวนสาธารณะ, สนามบิน, สถานีรถไฟ, สถานศึกษา, ร้านค้า, ผับ, เธค และสวนอาหาร เป็นต้น หากฝ่าฝืนก็จะต้องเสียค่าปรับ

**อืม... นอกจากบุหรี่จะมีโทษมหันต์ต่อผู้สูบและคนใกล้ชิดแล้ว การสูบผิดสถานที่อาจทำให้ติดคุก หรือเสียเงินได้เช่นกัน... ฉะนั้นเราลองหันมาเลิกสูบบุหรี่กันดีกว่าไหม เพื่อสุขภาพของคุณเอง รวมทั้งคนที่คุณรักด้วย**

**ที่มา : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.**