

## 31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก

🕒 นำเสนอเมื่อ 31 พ.ค. 2552

ทุกคนก็คงจะรู้ถึงโทษของการสูบบุหรี่กันอยู่แล้วว่า มันส่งผลเสียต่อสุขภาพของเราอย่างไร แต่หลายคนก็ยังเลือกที่จะสูบบุหรี่ 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

อย่างไรก็ตามรัฐบาลไทยก็ได้ตระหนักถึงความสูญเสียทางด้านชีวิตของประชากรที่เกิดจากการสูบบุหรี่ 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 และห้ามการโฆษณาทั้งทางตรงและทางอ้อม

สำหรับการสูบบุหรี่นั้นถือเป็นการทำลายสุขภาพ ทั้งต่อผู้สูบเองและผู้อยู่ใกล้ชิดที่สุดเอาอากาศที่มีควันบุหรี่เข้าไป เพราะควันบุหรี่ประกอบด้วยสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็น คาร์บอนมอนอกไซด์ นิโคติน ทาร์ เป็นต้น และจากการสำรวจพบว่าผู้ที่เป็นมะเร็งปอดนั้น ร้อยละ 90 เป็นผลเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ อีกทั้งถ้าสูบบุหรี่วันละ 1 ซอง จะมีโอกาสเป็นมะเร็งปอดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 5-20 เท่า นอกจากนี้คนที่ป่วยด้วยโรคหอบหืดอีกเสบร้อยละ 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.