



เพราะเป็นมือสอง
มือสามจึงเจ็บป่วย



แสกน QR รับบริการ เลิกบุหรี่ทางไกล กับเภสัชอาสา



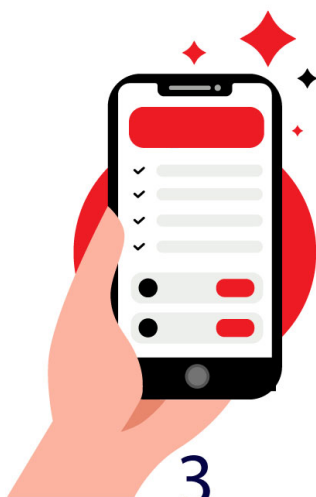
1

สแกน QR Code



2

อ่าน QR Code



3

รับคำปรึกษา



4

เลิกสูบบุหรี่

1

บุหรี่มือหนึ่ง (Firsthand Smoke)
ก็คือควันที่ผู้สูบบุหรี่ดูดเข้าไปในร่างกาย

บุหรี่มือสอง (Secondhand Smoke หรือ SHS)
หมายถึง การได้รับพิษจากควันบุหรี่จากผู้สูบ
ที่อยู่ใกล้เคียง งานวิจัยพบว่าเด็กทารกที่ได้รับ
ควันบุหรี่มือสองมีความเสี่ยงต่อการตายเฉียบพลัน
โดยไม่ทราบสาเหตุ มีผลต่อ โรคปอดเรื้อรัง
มีความเสี่ยงต่อมะเร็งปอด และมีผลต่อ
การทำงานของสมองในด้านระดับสติปัญญา

2

บุหรี่มือสาม (Thirdhand Smoke หรือ THS)
หมายถึงสารนิโคติน และสารพิษอื่นเกาะติดตามพื้นผิวผ้า
เปื้อน ผ้าปูที่นอน เสื้อผ้า ผ้าห่ม หมอน ฝุ่น อื่นๆ
ในบ้าน ที่อยู่อาศัย และจะคงอยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้นอีกนาน

3

สารเหล่านี้จะเป็นอันตรายเมื่อถูกดูดซึม
เข้าทางผิวหนังจากการสัมผัส รวมทั้ง
จะปนเปื้อนกับอากาศในบ้าน หรือจะ
ทำปฏิกิริยากับก๊าซต่างๆ ในอากาศ
ในบ้านทำให้อากาศภายในบ้านที่อยู่อาศัย
เป็นพิษเป็นอันตรายต่อผู้หายใจ
สูดดมเข้าไปโดยเฉพาะเด็กเพราะมีความไว
ต่อสารในจำนวนน้อย

เมื่อคุณสูบบุหรี่มานานสุดท้ายผ่านไป 5 ชั่วโมง
ควันบุหรี่มือสองยังคงล่องลอยในอากาศภายในห้อง

แม้ว่าคุณจะสูบบุหรี่ในช่วงเวลาที่ลูกไปโรงเรียนหรือไป
เล่นข้างนอก ควันบุหรี่ยังคงอยู่ในอากาศภายในบ้าน
เมื่อลูกคุณกลับมาบ้านก็จะหายใจเอาควันพิษที่
ตกค้างเข้าไปสู่ร่างกาย

การใช้น้ำยาดับกลิ่น น้ำยาฟอกอากาศ อาจจะขจัดกลิ่น
บุหรี่ได้ แต่จะไม่สามารถขจัดสารพิษจากควันบุหรี่ได้



เพราะเป็นเด็ก จึงไม่มีทางเลือก เด็กจึงเป็นเหยื่อ จากควันบุหรี่



เพราะลูกหายใจเร็วกว่าคุณ
เขาจะได้รับสารพิษจากควันบุหรี่มากกว่าคุณ

ถ้าคุณสูบบุหรี่ในบ้าน ไม่ว่าจะทำอย่างไร
สารพิษจากควันบุหรี่จะล่องลอยอยู่ในบ้าน
เป็นอันตรายต่อเด็กทำให้ป่วยบ่อย

อย่าให้ใครมาสูบบุหรี่ในบ้านคุณ
ขอให้เขาไปสูบบุหรี่นอกบอกเขาว่าคุณทำให้บ้าน
ปลอดบุหรี่เพื่อลูกของคุณ

คุณเลือกได้ว่าจะให้ลูกคุณได้รับอากาศบริสุทธิ์หรือ
หายใจเอาควันบุหรี่มือสอง

ทุกครั้งที่จุดบุหรี่ไม่ว่าจะสูบหรือไม่ก็ตาม มันก็จะเกิดสารเคมีคละคลุ้ง
อยู่ในอากาศถึงกว่า 4,000 ชนิด โดยเป็นสารพิษ
มากกว่า 250 ชนิด

และ กว่า 70 ชนิด

เป็นสารพิษที่ก่อให้เกิด “มะเร็ง”

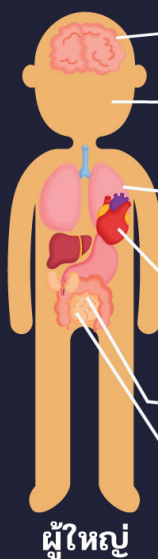
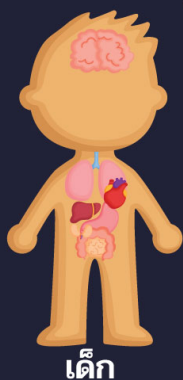
สารเหล่านี้อาจอยู่
ในควันแล้วถูกเด็กๆ
ที่อยู่ใกล้เคียงสูดดม
หรือสารนี้ ควันเหล่านี้
ไปเกาะติดตามผนัง
เฟอร์นิเจอร์ แล้วเด็กๆ
มาสัมผัสหรือมาสูดดม
ที่หลัง ทั้ง ๆ ที่ไม่อยู่ในรูปควัน

ให้เห็นแล้วก็ตามก็จะมีพิษภัยต่อเด็กไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากันเลย



การได้รับควันบุหรี่มือสอง
เป็นสาเหตุของการเกิด Stroke

ผู้ใหญ่ไทย
ไม่สูบบุหรี่ 9.5 ล้านคน
ได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้าน (2560)



โรคหลอดเลือดสมอง

ระคายเคืองจมูก

มะเร็งปอด

โรคหลอดเลือดหัวใจ

ความผิดปกติระบบเจริญพันธุ์

ทารกแรกเกิดน้ำหนักตัวน้อย

รายงานของกระทรวง สาธารณสุขสหรัฐอเมริกา พ.ศ.2549

คว้นบุหรีมือสอง : มลพิษทางอากาศที่ร้ายแรงที่สุด

- ✓ คว้นบุหรีมือสองมีสารพิษ
และสารก่อมะเร็งหลายร้อยชนิด
เช่น ฟอ์มาลดีไฮด์ เบนซิน
ไวนิลคลอไรด์ อาร์เซนิก แอมโมเนีย
และไฮโดรเจนไซยาไนด์ เป็นต้น
- ✓ คว้นบุหรีมือสองเป็นสาเหตุของโรค
และการตายก่อนวัยอันควร
ในเด็กและผู้ใหญ่ที่ไม่สูบบุหรี
แต่ได้รับคว้นบุหรีมือสอง



**ผู้ใหญ่ที่ได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้าน
ในที่ทำงานวันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป
เสี่ยงต่อโรคหัวใจเพิ่มขึ้น**

ร้อยละ 25-30

เสี่ยงต่อโรคมะเร็งในปอดเพิ่มขึ้น

ร้อยละ 25-30

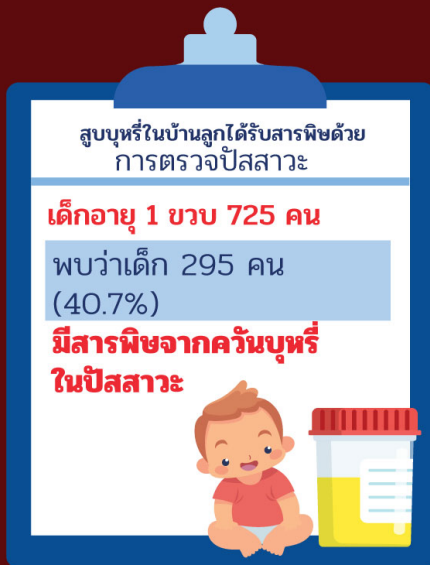
เสี่ยงต่อโรคมะเร็งในลำคอกว่า

ผู้ที่ไม่ได้รับควันบุหรี่ 3 เท่า

เสี่ยงต่อโรคมะเร็งอื่นๆ

มากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับควันบุหรี่ 2 เท่า

การได้รับ
ควันบุหรี่ในบ้าน
ในผู้ใหญ่ที่ไม่สูบบุหรี่



- เด็กขวบปีแรก เสี่ยงต่อการเป็นโรคหุ้ชั้นกลางอีกเสบถึง 3 เท่า เพราะมีคุณแม่ที่สูบบุหรี่
- หญิงมีครรภ์ และ ทารกน้อยที่ได้รับควันบุหรี่มือสองอย่างต่อเนื่อง เสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ หรือคลอดลูก เช่น โรคครรภ์เป็นพิษ หรือเกิดอาการไหลตายในเด็ก



อิทธิพลของ

การได้รับควันบุหรี่มือสอง

วัยรุ่นที่ไม่สูบบุหรี่ที่ได้รับควันบุหรี่มือสองที่บ้าน **มีโอกาสติดบุหรี่เพิ่มขึ้น 1.4 ถึง 2.1 เท่า**

เมื่อเทียบกับวัยรุ่นที่ไม่ได้รับ
ควันบุหรี่มือสองที่บ้าน

ร้อยละ 82

ของผู้ปกครองที่สูบบุหรี่
มีการสูบบุหรี่ในบ้าน



%ของผู้ปกครองที่ทราบว่า
ควันบุหรี่มือสองทำให้เด็กป่วย
ด้วยโรคต่อไปนี้ได้

37.0%

51.8%



เป็นหวัดบ่อยขึ้น



เกิดการติดเชื้อ
ทางเดินหายใจ

53.8%

17.4%



ทำให้หืดจับ
บ่อยขึ้น



เกิดโรค
หูน้ำหนวก

48.8%

17.0%



เกิดหลอดลม
อักเสบ



เกิดโรค
ไหลตาย

ในขณะที่เด็กเล็กที่ได้รับ
ควันบุหรี่มือสองบ่อยๆ
ก็มีแนวโน้มสูงที่จะ
เกิดโรคหอบหืด หลอดลมอักเสบ
โรคหุ้ชั้นกลางอักเสบ ปอดบวม
และโรคไหลตายในเด็ก

**เด็กกว่า 700 ล้านคน
ทั่วโลกได้รับอันตรายจาก
ควันบุหรี่เมื่ออยู่ในบ้าน**

- ลูกต้องสูดเอาควันบุหรี่
เข้าไปเทียบเท่า 50 ซองต่อปี
เมื่อที่บ้านมีพ่อแม่หรือมีใคร
ที่สูบบุหรี่เพียงวันละซอง
- เด็กที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง
เสี่ยงต่อการเป็นคนสูบบุหรี่จัด
ในวันหน้า

- บ้านที่มีคนสูบบุหรี่ตั้งแต่
วันละ 1 ซองขึ้นไป เด็กๆที่เกิดมา
มักมีน้ำหนักน้อยจนผิดปกติ
และเสี่ยงต่อการเป็นโรคระบบ
ทางเดินหายใจถึง 4.8 เท่า
(จากการวิจัยของประเทศจีน)
- แม้มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ
และชีวิตอย่างน่ากลัว
ถึงเพียงนี้แต่ปรากฏว่า...
มีเด็กไทย 2.28 ล้านคน
ได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้าน

**คนไทย 19.5 ล้านคน
ได้รับ**



**ควันบุหรี่มือสอง
ในบ้านทุกวัน**

บุหรี่มือสาม

1. สารพิษจากบุหรี่ตกค้างในบ้านอย่างน้อย 6 เดือน

แม้การสูบบุหรี่ 1 มวน จะใช้เวลาเพียงไม่กี่นาทีที่แต่สารพิษจากควันบุหรี่จะยังคงตกค้างอบอวลอยู่ในบ้านได้นานกว่า 6 เดือน ซึ่งเป็นอันตรายต่อผู้อยู่อาศัยในบ้านนั้น โดยเฉพาะเด็กและสตรีมีครรภ์



2. เด็กและทารกได้รับควันบุหรี่มือสามเป็น 2 เท่า

ของผู้ใหญ่ แม้ว่า คุณจะสูบบุหรี่มาหลายสิบชั่วโมงก่อนที่จะเข้าบ้านมาสัมผัส อุ้ม เล่น หรือป้อนอาหารให้ลูกน้อยก็ตาม แต่นั่นอาจเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กมีความเสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรคทางเดินหายใจส่วนล่าง หรือแม้กระทั่งลูกสัมผัสตัวคุณในบริเวณที่มีสารพิษสะสมแล้วเอามือมาขยี้ตา ลูกของคุณก็สามารถรับสารพิษผ่านเยื่อぶตาได้



ทั้งนี้เด็กและทารกจะสามารถรับฝุ่นที่มีควันบุหรี่มือสามเข้าไปในร่างกายได้เป็น 2 เท่าของผู้ใหญ่ เพราะเด็กหายใจได้เร็วกว่าและสัมผัสใกล้ชิดกับพื้นผิวที่เป็นฝุ่นมากกว่าผู้ใหญ่อย่างเรา ๆ เช่น การคลานกับพื้น และการหยิบจับวัตถุเข้าปาก ขณะที่ระบบภูมิคุ้มกันยังพัฒนาไม่เต็มที่ อีกทั้งร่างกายเด็กจะมีน้ำหนักน้อยกว่าผู้ใหญ่เป็น 10 เท่า นั่นคือจะได้รับสารพิษเป็น 20 เท่าของผู้ใหญ่



3. แม่ลูกอ่อนอาจทำร้ายลูก ไม่รู้ตัว

แม่ลูกอ่อนที่ได้สูบบุหรี่ก่อนหน้าการให้นมลูก
หรือแค่ได้สูดดม-สัมผัสกับควันบุหรี่มือสามมา
สารพิษเหล่านั้นสามารถส่งไปยังลูกน้อย
ได้เมื่อยามที่คุณให้นม



จะเห็นได้ว่าแค่สูบบุหรี่เพียง 1 คน อาจทำร้ายคน
อีกนับร้อยนับพัน ไม่ใช่แค่คนใกล้ตัว แต่ยังรวมไปถึงคน
ที่อยู่ใกล้สถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่ตั้งแต่วันแรกที่
มีคนจุดไฟสูบบุหรี่ยาวไปอย่างน้อยอีก 6 เดือน
แม้บางสถานที่จะแยกผู้สูบบุหรี่ออกจากผู้ไม่สูบ
ทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ หรือใช้เทคโนโลยีระบบควบคุม
หรือระบายอากาศ แต่ทั้งหลายทั้งปวงก็ไม่สามารถ
จะกำจัดควันบุหรี่มือสองและมือสามได้
ดังนั้นการพ่นควันบุหรี่ออกสู่สิ่งแวดล้อมจึงเป็นเรื่อง
ที่ผู้สูบบุหรี่ต้องรับผิดชอบต่อสังคมด้วย

วัด PM 2.5 ในห้องน้ำ ที่เคยมีคนแอบสูบบุหรี่

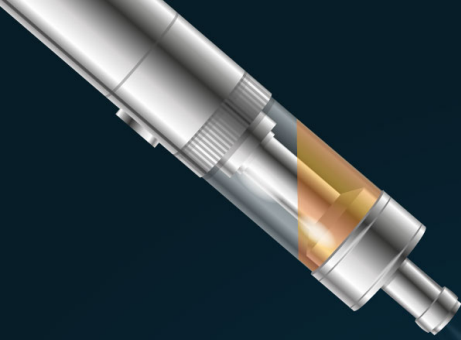
กลิ่นบุหรี่
มือสาม
อันตราย
กว่าที่คิด



คว้นบุหรีมือสาม ทำร้ายลูกได้ 20 เท่า

ผู้ที่ได้รับสารเคมี
ที่ติดค้างอยู่ตามสิ่งของ
เสื้อผ้า และกลิ่นตัว
ที่เขาเรียกว่า
"คว้นบุหรีมือสาม"

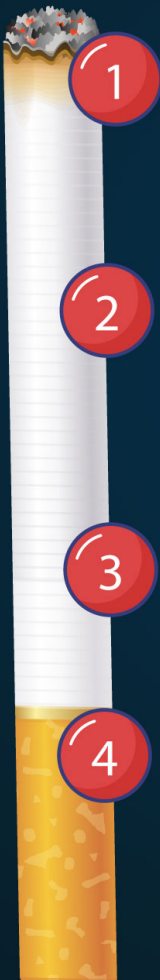




___ ทางออกจากวงจรบุหรี่

คือเลิกบุหรี่

___ แล้วเราจะทำอย่างไรกันดี ?



1 มุ่งมั่นและลงมือปฏิบัติให้บ้าน ในรถ
กระทั่งที่ทำงานให้เป็นที่ปลอดควันบุหรี่
และบุหรี่ไฟฟ้าให้ได้

2 ทุกที่ที่พาลูกไปให้เลิกโรงเรียน ที่ทำงาน ห้องพัก
ร้านอาหาร หรือสถานที่ทุก ๆ ที่ให้เป็นที่ปลอดบุหรี่
อย่างแท้จริง

3 จูงใจ ขอร้อง กระทั่งร้องขอ ให้ทุกคนอย่าได้
มาสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าใกล้คุณและลูก ๆ ของคุณ

4 ถึงเวลาแล้วที่สังคมไทยควรจะให้การคุ้มครองเด็ก
จากพิษควันบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าในพื้นที่ส่วนบุคคล
ทั้งพื้นที่ในรถ ในบ้านที่อยู่รวมกันหลายยูนิต
เช่น อพาร์ทเมนต์ แฟลต คอนโดมิเนียม
ซึ่งต้องใช้อากาศร่วมกันระหว่างผู้อยู่อาศัย
แต่ละครัวเรือน

กระทรวงสาธารณสุข

ควรพิจารณาการประกาศ
ให้ห้องพักภายในคอนโดมิเนียม

แฟลต อพาร์ทเมนต์

และในรถยนต์เป็นเขตปลอดบุหรี่
หรือมีฉะนั้น

สำนักงานคุ้มครองผู้บริโภค

ควรกำกับให้อาคารชุดต่างๆ

มีป้ายประกาศแจ้งแก่ผู้บริโภค

ให้ชัดเจนว่าจะเป็นที่อยู่สำหรับผู้สูบบุหรี่ได้

หรือ เป็นที่อยู่ที่ไม่อนุญาตให้สูบบุหรี่ภายในห้อง

เพื่อให้ผู้บริโภคที่เป็นครอบครัว

ที่มีเด็กเล็กได้ตัดสินใจ

ในการซื้อหรือเช่าอยู่อย่างเป็นธรรมต่อไป

