

หญิงไทยต้องฉลาด ไม่เป็นทาสบุหรี



ป็นที่สรรหาคณะไม่สูบบุหรี่ มีผู้หญิงเป็นเป้าหมายสำคัญไม่ใช่เพียงเพราะจำนวนนักสูบขนต่างอนที่เพิ่มขึ้นทุกปีเท่านั้น แต่มีอีกหลายข้อมูลระบุว่า ถ้าสูภาพสตรีลองได้เป็นทาสวันบุหรีแล้ว จะอันตรายและเลิกยากกว่าผู้ชาย

พูดถึงอันตรายก่อน นอกจากจะเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคเส้นเลือดสมองตีบ โรคปอดเรื้อรัง มะเร็งต่างๆ 10 สาขา และโรคร้ายแรงอื่นๆ เป็นพื้นฐานแล้ว ผู้หญิงยังมีความเสี่ยงอีกหลายอย่างที่มากกว่าผู้ชาย เช่น

- ผู้หญิงที่สูบบุหรี่จะเป็นมะเร็งปอดได้มากกว่าผู้ชาย เป็นผลมาจากความแตกต่างของฮอร์โมนเพศหญิงและเพศชาย
- ผู้หญิงที่สูบบุหรี่และกินยาคุมกำเนิดด้วย ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ
- ผู้หญิงมีโอกาสเกิดมะเร็งปากมดลูกจากการสูบบุหรี่
- ผู้หญิงมีโอกาสตั้งครรภ์ หากตั้งครรภ์แล้วได้รับควันบุหรี จะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ ทำให้แท้งลูก ทารกคลอดก่อนกำหนด ทารกมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ จนถึงทารกตายขณะคลอด
- แม่ที่สูบบุหรี่ ทำให้ลูกเกิดใหม่ได้รับอันตรายจากควันบุหรีมือสอง ทำให้เกิดโรคทางเดินหายใจของเด็ก เช่น หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ และโรคหืด
- ผู้หญิงสูบบุหรี่ เกิดโรคกระดูกพรุนง่ายและรุนแรงกว่าผู้ชาย



ส่วนเหตุผลที่ว่าทำไม ผู้หญิงติดบุหรีแล้วเลิกยากกว่าผู้ชาย มีหลายๆ คำอธิบาย ดังนี้

- มีอารมณ์หงุดหงิดมากกว่าผู้ชายในช่วงที่จะเลิกบุหรี
- จะมีความกังวลเรื่องน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นหลังการเลิกสูบ
- แม้แต่ในหญิงที่ตั้งครรภ์ พยายามเลิกสูบ แต่ส่วนใหญ่เลิกไม่ได้

● ในสภาพสตรีที่เลิกบุหรี่ระหว่างตั้งครรภ์ 2 ใน 3 กลับไปสูบบุหรี่หลังจากคลอดลูกได้ 1 ปี

ถ้าเหตุผลร้อยแปดที่ยกมา ยังไม่แรงพอที่จะโน้มน้าวให้คุณผู้หญิงเลิกเป็นสิงห์อมควัน คงต้องใช้คำอธิบายชุดนี้...

"ความงามที่เสื่อมถอยเพราะสูบบุหรี่"

● บุหรี่แต่ละมวนมีสารพิษมากกว่า 250 ชนิด ในจำนวนนี้มีสารก่อมะเร็งอยู่ราว 50 ชนิด

● บุหรี่ทำให้เลือดมาเลี้ยงผิวหนังน้อยลง กล่าวคือ บุหรี่ 1 มวน ทำให้เส้นเลือดหดตัวไป 90 นาทีและเลือดไปเลี้ยงที่ผิวลดลง 24 เปอร์เซ็นต์, สูบบุหรี่ 10 นาที ลดออกซิเจนที่ผิวหนัง 1 ชั่วโมง และ ถ้าสูบบุหรี่ 1 ซองต่อวัน เท่ากับผิวหนังขาดออกซิเจน 1 วัน

● ผู้หญิงที่สูบบุหรี่ 20 มวนต่อวัน มีโอกาสเป็นโรคสะเก็ดเงินมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 3.3 เท่า

● ผู้ที่สูบบุหรี่เกิน 50 ซองต่อปี จะมีรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้ามากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 4.7 เท่า โดยผู้หญิงเหี่ยวย่นมากกว่าผู้ชาย

และเมื่อลองเปิดกระเป๋าใส่ตางค์ของสุภาพสตรีจอมพนักวันแล้ว จะพบว่า โดยเฉลี่ย ผู้หญิงไทยจะหมดเงินไปกับค่าบุหรี่ของประมาณ 489.9 บาทต่อเดือน หรือ 5,878 บาทต่อปี คิดเป็นค่าสูบบุหรี่ของต่อปีทั่วประเทศเท่ากับ 1,763 ล้านบาท สำหรับหญิงไทยทั้งหมดที่สูบบุหรี่ของ 3 แสนคน และอีก 5 แสนคนที่มวนยาเส้นสูบบเอง

แม้ทุกวันนี้ สัดส่วนผู้หญิงไทยที่สูบบุหรี่จะยังมีน้อย เพียง 3 คนใน 100 คน ขณะที่ผู้ชาย 100 คนเป็นสิงห์อมควันไปถึง 45 คน แต่แนวโน้มของผู้ชายนักสูบกกลับลดลงเรื่อยๆ จากที่เคยสูบบ 70 ใน 100 คนเมื่อ 20 ปีก่อน ต่างจากผู้หญิงที่เริ่มหลงใหลในควันสีเทามากขึ้นเรื่อยๆ ด้วยกลยุทธ์ต่างๆ นานา เช่น สีเส้นสวยงามของซอง, บุหรี่ทรงเล็กเรียวยาว รวมไปถึงกรรสู่อ่อนนุ่มละมุน เช่น รสผลไม้ หรือ ขนมหวานต่างๆ

ดังนั้น การลดนักสูบสตรีเสียตั้งแต่วันนี้ อาจจะทำให้เสียด้วยซ้ำ...

หมายเหตุ : ข้อมูลจาก มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ปี พ.ศ.	คำขวัญ
2531(1988)	Between tobacco and the health, choose health บุหรี่หรือสุขภาพ ต้องเลือกสุขภาพ
2532(1989)	Women and Tobacco : Added risk. พิษของบุหรี่ยิ่งมีมากกว่าบุหรี่ยิ่งมีมากกว่าบุหรี่ยิ่งมีมากกว่าบุหรี่ยิ่งมีมากกว่า
2533(1990)	Growing up without tobacco. เติบโตอย่างสดใส ห่างไกลจากภัยบุหรี่
2534(1991)	Public places and transport : Better be tobacco free. สถานที่สาธารณะและยานพาหนะปลอดบุหรี่
2535(1992)	Tobacco free work places : Safer and healthier. ที่ทำงานปลอดบุหรี่ สุขภาพดี ชีวิตปลอดภัย
2536(1993)	Health services, our window to a tobacco free world บุคลากรสาธารณสุขร่วมสร้างสรรค์สังคมปลอดบุหรี่
2537(1994)	The media against tobacco. ทุกสื่อร่วมใจต้านภัยบุหรี่
2538(1995)	Tobacco costs more than you think. บุหรี่ก่อความสูญเสียมากกว่าที่คุณคิด
2539(1996)	Sport and the arts : play it tobacco free. ศิลปะและกีฬาไม่พึ่งพบบุหรี่
2540(1997)	United for a Tobacco free world. ผนึกกำลังเพื่อสังคมปลอดบุหรี่
2541(1998)	Growing up without tobacco. คนรุ่นใหม่ไม่สูบบุหรี่
2542(1999)	Leave the pack behind. อนาคตมีคุณค่า เมื่อบอกลา...เลิกบุหรี่
2543(2000)	Tobacco kills don't be Duped. บุหรี่คร่าชีวิต อย่าหลงผิดตกเป็นเหยื่อ
2544(2001)	Second-Hand Smoke : Let's Clear the Air. เห็นใจคนรอบข้าง ร่วมสร้างอากาศสดใส ปลอดจากภัยควันบุหรี่
2545(2002)	Tobacco Free Sports - Play it clean. กีฬาปลอดบุหรี่ ส่งผลดีคือสุขภาพ
2546(2003)	Tobacco free films tobacco free fashion ภาพยนตร์ปลอดบุหรี่ ส่งผลดีต่อเยาวชน
2547(2004)	Tobacco and Poverty (A Vicious Circle) หรือ "บุหรี่ : ยิ่งสูบ...ยิ่งจน" "ครอบครัวปลอดบุหรี่ จะมั่งมีและแข็งแรง"
2548(2005)	Health Professionals and Tobacco Control "ทีมสุขภาพร่วมใจ ขจัดภัยบุหรี่"
2549(2006)	Tobacco: Deadly in any form or disguise "บุหรี่ยุคนี้คร่าชีวิตสู่ความตาย"
2550(2007)	100 % SMOKE-FREE ENVIRONMENTS : CREATE AND ENJOY "ไร้ควันบุหรี่ สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตสดใส"
2551(2008)	Tobacco Free Youth เยาวชนรุ่นใหม่ร่วมใจต้านภัยบุหรี่
2552(2009)	Tobacco Health Warnings "บุหรี่ยิ่งพิษ ร่วมคิดเตือนภัย"
2553(2010)	Gender and tobacco with an emphasis on marketing to women "หญิงไทยฉลาด ไม่เป็นทาสทาสาบบุหรี่"