มติชน

วันอังคารที่ 5 มิถุนายน พุทธศักราช 2550 ปีที่ 30 ฉบับที่ 10678 หน้า 10

ก 7634

ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ
เลขาธิการมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

คนดีสังคมเคลื่อน

ควันบุหรี่มือสอง เรื่องใกล้ตัว

ดัชนีชี้วัดสภาวะสุขภาพของคนไทย พ.ศ.2549 พบประเด็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของคนไทย คือ

- โรคหลอดเลือดและหัวใจ เป็นโรคเรื้อรังอันดับหนึ่งของคนไทย เป็นสาเหตุการตายมากกว่าปีละ 65,000 ราย องค์การอนามัยโลก ระบุว่าประมาณ**หนึ่งในสี่ของโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นผลจากการสูบบุหรี่** นั่นคือคนไทยประมาณ 16,250 คน ที่เสียชีวิต จากโรคนี้เป็นผลมาจากการสูบบุหรี่

ในจำนวนคนไทย 10 ล้านคนที่สูบบุหรี่ 6 ล้าน คนเป็นผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นวัยที่ผู้สูบบุหรี่จะเริ่มป่วยเป็นโรคหัวใจ โดยเฉพาะผู้ที่เสียชีวิตด้วย โรคหัวใจวายระหว่างอายุ 35 - 55 ปี การสูบบุหรี่จะเป็นสาเหตุหลัก

โรคหัวใจและหลอดเลือดนอกจากเป็นผลจากการ สูบบุหรี่แล้วยังเป็นผลจากการได้รับควันบุหรี่มือสองด้วย โดยควันบุหรี่มือสองทำให้เลือดแข็งตัวง่ายขึ้น ทำให้เยื่อบุหลอดเลือดฝอยอักเสบ และทำให้เส้นเลือดแข็งตัว

ผู้ที่ได้รับควันบุหรี่มือสองอย่างต่อเนื่องเพิ่มโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบขึ้นร้อยละ 25 - 30

ความจริงนอกจากโรคหลอดเลือดและหัวใจแล้ว กลุ่มโรคที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันก็คือ โรคมะเร็งซึ่งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับที่สองของคนไทย โดยการสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งในคนถึง 10 ชนิด ตั้งแต่ มะเร็งปอด มะเร็งปากมดลูก มะเร็งช่องปาก มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งกล่องเสียง มะเร็งหลอดอาหารมะเร็งตับอ่อน และมะเร็งไต

ทั้งนี้เพราะหลักฐานทางวิทยาศาสตร์พิสูจน์แล้วว่า ควันบุหรี่ประกอบด้วยสารก่อมะเร็งกว่า 50 **ชนิด** เมื่อคนเราหายใจเข้าสู่ปอด สารก่อมะเร็งจากควันบุหรี่จะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดและไหลเวียนไปทั่วร่างกาย จึงทำให้เกิดมะเร็งตามอวัยวะต่าง ๆ ที่พิสูจน์แล้วถึง 10 ชนิด

นักวิทยาศาสตร์มั่นใจว่าจะสามารถพิสูจน์ว่าบุหรี่เป็นสาเหตุของมะเร็งอวัยวะต่าง ๆ เพิ่มขึ้นอีกอย่างแน่นอนในอนาคต

ในประเทศที่พัฒนาแล้ว ประมาณร้อยละ 30 ของมะเร็งทุกชนิดมีสาเหตุมาจากการได้รับควันบุหรี่ ทั้งจากที่สูบเองและที่ได้รับจากที่คนอื่นสูบ .

ในประเทศที่กำลังพัฒนา ประมาณร้อยละ 20 ของมะเร็งทุกชนิดมีสาเหตุมาจากการได้รับควันบุหรี่

ที่จะต้องเน้น คือ ควันบุหรี่เป็นแหล่งของสารก่อมะเร็งที่สำคัญที่สุด และที่มากที่สุดที่มนุษย์มีโอกาสจะได้รับ แหล่งสารก่อมะเร็งอื่นๆ เช่น มลพิษในอากาศจากรถยนต์และโรงงานอุตสาหกรรม จากอาหารที่เรากินทุกวัน เช่นสารก่อมะเร็ง ในอาหารหมักดอง หรืออาหารปิ้งๆย่างๆที่ไหม้เกรียม ทั้งหมดนี้รวมกันแล้วยังมีจำนวนสารก่อมะเร็งน้อยกว่าในควันบุหรี่

ที่สำคัญการควบคุมแหล่งสารก่อมะเร็งจากควันบุหรี่ เมื่อเทียบกับการควบคุมแหล่งสารก่อมะเร็งจากมลพิษในอากาศหรือจากโรงงานอุตสาหกรรม การควบคุม การจัดระเบียบการสูบบุหรี่ให้เป็นที่เป็นทางเป็นเรื่องที่ทำได้ง่ายกว่า และอยู่ในอำนาจของเราที่จะทำได้ ไม่เหมือนการควบคุมมลพิษในอากาศจากแหล่งอื่น ซึ่งต้องอาศัยหน่วยงานอื่นๆในการแก้ปัญหา

เพื่อคุ้มครองสุขภาพของคนที่ไม่สูบบุหรี่จากควันบุหรี่ที่คนอื่นสูบ กฎเกณฑ์ต่างๆที่กำหนดให้สถานที่สาธารณะต่างๆ เป็นเขตที่ห้ามสูบบุหรี่หรือที่เรารับรู้ว่าเป็น **"เขตปลอดบุหรี่"** จึงถูกกำหนดขึ้น

ปี พ.ศ.2550 นี้ องค์การอนามัยโลกกำหนดให้ทั่วโลกรณรงค์ให้ **"สิ่งแวดล้อมปลอดควันบุหรี่"** หรือ **"Smoke Free Environment"** โดยการเรียกร้องให้สถานที่สาธารณะ ที่ทำงาน พาหนะเดินทางและบ้านปลอดบุหรี่ หรืออีกนัยหนึ่ง สิ่งแวดล้อมปลอดบุหรี่ควันบุหรี่ 100 % เพราะเครื่องระบายอากาศหรือเครื่องกรองอากาศไม่สามารถลดระดับของควันบุหรี่มือสองภายในอาคาร ให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัยได้ เอกสารขององค์การอนามัยโลกเน้นย้ำว่า เหตุผลที่ต้องปลอดควันบุหรี่ เพราะ...

- ควันบุหรี่มือสองเป็นสาเหตุของโรคร้ายแรงและการเสียชีวิต
- สิ่งแวดล้อมปลอดควันบุหรี่ 100% สามารถป้องกันพนักงานและผู้คนจากโรคร้ายที่มีสาเหตุมาจากควันบุหรี่มือสองได้ อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด
- สิทธิที่จะได้รับอากาศบริสุทธิ์ ปราศจากควันบุหรี่มือสอง เป็นสิทธิของคนทุกคน
- คนส่วนใหญ่ในสังคมเป็นคนไม่สูบบุหรี่ และมีสิทธิที่จะไม่ต้องรับควันบุหรี่มือสองจากคนสูบบุหรี่
- รายงานผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่า การห้ามสูบบุหรี่ในทุกพื้นที่สาธารณะ ได้รับการสนับสนุนจากทั้งคนไม่สูบบุหรี่และคนสูบบุหรี่
- สิ่งแวดล้อมปลอดควันบุหรี่ส่งผลดีต่อธุรกิจ ครอบครัวที่มีลูกในวัยเด็ก คนไม่สูบบุหรี่ แม้แต่คนสูบบุหรี่ มักจะชอบไปใช้บริการในสถานที่ที่ปลอดบุหรี่
- สิ่งแวดล้อมปลอดควันบุหรี่ ช่วยกระตุ้นให้คนสูบบุหรี่ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ลงมือลดหรือเลิกสูบบุหรี่ได้
- สิ่งแวดล้อมปลอดควันบุหรี่ ช่วยป้องกันผู้คน โดยเฉพาะวัยรุ่น จากการเริ่มสูบบุหรี่
- การทำให้สิ่งแวดล้อมปลอดควันบุหรี่ ไม่ต้องลงทุนมาก แต่ผลที่ได้มีมากมายกว่าที่คิด!

แม้องค์การอนามัยโลกซึ่งเป็นหน่วยงานที่คอยดูแลปกป้องสุขภาพของคนทั้งโลกจะชี้นำให้คนทั่วโลกที่สูบบุหรี่ให้เลิกสูบ แต่เพราะบุหรี่เป็นสิ่งเสพติดที่มีอำนาจการเสพติดสูง โดยคนที่สูบบุหรี่จนติดแล้ว แม้ว่าร้อยละ 80 รับว่าอยากจะเลิกสูบ แต่ในแต่ละปีจะมีผู้สูบบุหรี่ที่เลิกสูบได้สำเร็จไม่เกินร้อยละ 2-3 ราย**เท่านั้น**

การพยายามเชิญชวนให้คนที่สูบบุหรี่ให้เลิกสูบเป็นเรื่องที่ฝ่ายต่างๆ ทุ่มเทความพยายามมาหลายสิบปีแล้ว แต่การป้องกันคนที่ไม่สูบบุหรี่ไม่ให้ได้รับควันบุหรี่มือสองเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งหากทำได้ จะทำให้คนไม่สูบบุหรี่ซึ่งเป็นคนส่วนใหญ่ของสังคม ไม่ต้องได้รับอันตรายจากการได้รับควันบุหรี่มือสอง

เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ทำได้ไม่ยากถ้าหากผู้สูบบุหรี่จะให้ความร่วมมือ โดยการสูบบุหรี่เฉพาะในที่ที่ไม่มีคนอื่นอยู่ด้วย เช่น ในที่สาธารณะและในที่ทำงานทุกแห่งที่กฎหมายกำหนดให้เป็นเขตปลอดบุหรี่ ซึ่งสังคมทั่วโลกกำลังเดินไปสู่จุดนั้น กฎห้ามสูบบุหรี่ในสถานที่สาธารณะในประเทศไทยที่เริ่มดำเนินการตั้งแต่พ.ศ.2535 ภายใต้พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ.2535 ได้รับความร่วมมือค่อนข้างดีจากสังคม แม้ว่าจะยังมีการไม่ปฏิบัติตามกฎหมายอยู่บ้าง แต่ในภาพรวมการไม่สูบบุหรี่ในที่สาธารณะและในที่ทำงานเป็นกติกาใหม่ของสังคมไทยไปแล้ว คนที่สูบบุหรี่ไม่สูบบุหรี่ในสถานที่สาธารณะและที่ทำงานเพราะ

- กฎหมายห้ามสูบ
- เกรงใจคนอื่นที่อยู่ในสถานที่สาธารณะหรือที่ทำงาน ทั้งที่รู้จักหรือไม่รู้จักกัน ไม่อยากทำร้ายคนอื่น
- อีกโอกาสสูบบุหรี่ให้น้อยลง เพราะลึกๆ ก็อยากเลิกสูบอยู่แล้วในเมื่อไม่สูบบุหรี่ในที่ทำงานได้ ทำไมจะไม่สูบในบ้านไม่ได้ เช่นเดียวกับอีกหลายๆ ประเทศทั่วโลก สังคมไทยเริ่มตื่นตัวถึงปัญหาการได้รับควันบุหรี่มือสองของคนในบ้าน

การสำรวจของเอแบคโพลล์พบว่า คุณพ่อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่2-4 ในกรุงเทพฯ พ.ศ.2547 พบว่า ประมาณครึ่งหนึ่งของคุณพ่อที่สูบบุหรี่ในตัวอาคารในบ้าน ประมาณร้อยละ 30 สูบภายในบริเวณบ้านแต่นอกอาคารและประมาณร้อยละ 20 ไม่สูบในบริเวณบ้านเลย

แสดงว่ามีคนสูบบุหรี่จำนวนหนึ่งไม่สูบบุหรี่ในบริเวณบ้านจะด้วยไม่ต้องการให้คนในบ้านได้รับควันบุหรี่มือสอง หรือไม่ต้องการเป็นแบบอย่างที่ไม่ดีแก่บุตรหลาน มีคนสูบบุหรี่อีกจำนวนหนึ่ง ไม่ต้องการให้คนในบ้านได้รับควันบุหรี่มือสอง ถึงแม้จะสูบบุหรี่ในบริเวณบ้าน แต่ก็ไม่สูบภายในอาคารบ้าน

แต่ครึ่งหนึ่งของคนที่สูบบุหรี่ สูบบุหรี่ภายในตัวอาคารบ้าน นั่นหมายความว่าคนในบ้านจะได้รับควันบุหรี่มือสอง รวมทั้งซึมซับว่าการสูบบุหรี่เป็นค่านิยมปกติของบ้านนี้

ครึ่งหนึ่งของคนไทยที่สูบบุหรี่สูบในบ้าน นั่นหมายถึงมีคนไทย 5 จาก 10 ล้าน คนที่สูบบุหรี่ สูบในบ้าน และจากสถิติที่พบว่าผู้สูบบุหรี่ในแต่ละครัวเรือน จะทำให้คนอีก 2.2 คน ในบ้านได้รับควันบุหรี่มือสอง รวมจำนวนคนไทยที่ได้รับควันบุหรี่มือสองในแต่ละวันถึง 11 ล้านคน

เรื่องการได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้านเราจึงไม่ใช่เรื่องใกล้ตัว แต่เป็นเรื่องที่คนไทยจำนวนมากได้รับอยู่ทุกวี่ทุกวัน หากรวมผู้สูบบุหรี่อีก 10 ล้านคนด้วย จะมีคนไทยที่ได้รับควันบุหรี่ 20 กว่าล้านคนจาก 60 ล้านคน ทุกวัน หน้าที่ของเรา คือ ต้องสร้างค่านิยมให้คนไทยที่ยังเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่จะทำไม่ได้ เพราะคนสูบบุหรี่ไม่สูบในที่สาธารณะ ไม่สูบในที่ทำงานได้ ทำไมจะไม่สูบในบ้านไม่ได้ ที่อื่นเราไม่สูบเพราะเกรงใจคนอื่น ทำไมเราเกรงใจคนในบ้านเรา น้อยกว่าเราเกรงใจคนอื่น สิ่งที่เราต้องช่วยกันทำ คือ

- ประชาสัมพันธ์ให้สังคมรู้ถึงอันตรายของควันบุหรี่มือสอง
- ขอให้คนสูบบุหรี่ห่วงใยสุขภาพของคนในบ้านที่ไม่สูบบุหรี่ โดยการไม่สูบบุหรี่ในบริเวณบ้าน หรืออย่างน้อยที่สุดไม่สูบภายในตัวอาคารบ้าน

นอกจากจะทำให้คนในบ้านไม่ต้องได้รับอันตรายจากควันบุหรี่มือสองแล้ว ผลที่สำคัญที่สุดอีกประการหนึ่ง คือ

- การไม่สูบบุหรี่ในบ้านจะลดโอกาสที่ลูกหลานจะกลายเป็นผู้สูบบุหรี่ในอนาคต
- ผลดีอีกข้อหนึ่ง คือ การไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ทำให้คนสูบบุหรี่สูบน้อยลงและเพิ่มโอกาสที่จะเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

ป้องกันตัวเองและคนที่เรารักจากควันบุหรี่มือสองได้อย่างไร

- เราสามารถป้องกันตัวเองและคนที่เรารักจากควันบุหรี่มือสองได้โดย
  - ทำให้บ้านและรถยนต์ส่วนตัวปลอดบุหรี่
  - ขอร้องคนสูบบุหรี่อย่าสูบใกล้ตัวเราและลูกของเรา
  - เฝ้าระวังดูว่าที่รับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนที่ลูกของเราเรียนอยู่เป็นสถานที่ปลอดบุหรี่
  - เลือกรับประทานอาหารในภัตตาคารที่ปลอดบุหรี่ทั้งร้าน
  - สอนให้ลูกอยู่ห่างจากควันบุหรี่มือสอง
  - หลีกเลี่ยงควันบุหรี่มือสองให้มาก หากเราหรือลูกของเราเป็นโรคของระบบทางเดินหายใจอยู่แล้ว หรือเป็นโรคหัวใจ หรือตั้งครรภ์
  - ทำที่ทำงานของเราให้ปลอดบุหรี่
- หากตัวเองเป็นคนสูบบุหรี่ วิธีเดียวที่ดีที่สุดที่จะปกป้องครอบครัวของเราจากควันบุหรี่มือสองคือการเลิกสูบบุหรี่ หรือหากทำไม่ได้อย่างน้อยก็ไม่สูบบุหรี่ในบ้านและในรถยนต์ การสร้างมาตรการไม่สูบบุหรี่ในบ้านอาจช่วยให้เราเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ www.thaihealth.or.th สอบถาม 0-22980500 ต่อ 1222