

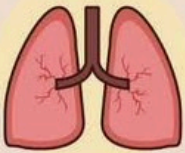
โรคร้ายถูกแบ่งปันให้ลูกโดยไม่ตั้งใจ จาก **ควันบุหรี่** ของคุณ

“ ควันบุหรี่มือสองมีอันตรายสูงกว่าการสูบบุหรี่โดยตรง
5-10 เท่า แม้คุณจะไม่สูบบุหรี่ออกนอกไปสูบบุหรี่
ไกลลูกหรือนอกตัวบ้านก็ตาม
และเด็กไทย **1 ใน 3 คน** ได้รับควันบุหรี่มือสอง
จากที่บ้าน จนเกิดอาการป่วยเป็นจำนวนมาก
ดังนั้นบ้านจึงควรเป็นสถานที่ปลอดบุหรี่ ”



ทำไม? เด็กถึงได้รับผลกระทบมากกว่าผู้ใหญ่

เด็กหายใจเร็ว
กว่าผู้ใหญ่ 2 เท่า



ด้วยอัตราความเร็วนี้เอง
จึงทำให้เด็กสูดรับควันบุหรี่
ในจำนวนที่มากกว่าผู้ใหญ่

เด็กน้ำหนักตัว
น้อยกว่า



ส่งผลให้รับสารพิษ
ได้ในปริมาณที่มากกว่า
กว่าผู้ใหญ่หลายเท่า

เด็กมีภูมิคุ้มกัน
น้อยกว่า



ทำให้เกิดโรคได้ง่ายกว่า
ผู้ใหญ่ เมื่อได้รับสารพิษ
จากควันบุหรี่

เด็กสัมผัสพื้น
มากกว่า



ทั้งจากการเล่นและคลาน
ส่งผลให้สารพิษ ติดตามตัว
และเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายกว่า



เลิกบุหรี่... เพื่อตัวคุณและคนรอบข้าง

โรคร้ายที่มาพร้อมคว้นบุหรี

ในแต่ละปี มีผู้คนทั่วโลกเสียชีวิตจากคว้นบุหรีมือสองมากถึง ๑ ล้านคนโดยประมาณ โดยโรคที่มีความรุนแรงถึงชีวิตนี้ได้แก่ โรคมะเร็ง คว้นบุหรีสามารถทำให้เกิดโรคมะเร็งหลายระบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมะเร็งปอด นอกจากนี้เบนซินในคว้นบุหรีมือสองยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวอีกด้วย โรคหัวใจคว้นบุหรีมือสองทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบหลอดเลือดและระบบการไหลเวียนของเลือด ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน โรคปอด สารเคมีและแก๊สในคว้นบุหรีมือสองก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อหุ้มหลอดลมและถุงลมจนนำไปสู่การอักเสบเรื้อรังและทำให้ปอดเสื่อมสมรรถภาพ เป็นสาเหตุสำคัญของกลุ่มโรคหลอดลมอุดกั้นเรื้อรัง เช่น โรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง โรคหืด และโรคหลอดลมโป่งพอง

สำหรับปัญหาสุขภาพที่เด็กๆ ต้องเผชิญ เช่น น้ำหนักแรกเกิดน้อย การสัมผัสกับคว้นบุหรีระหว่างตั้งครรภ์เพิ่มความเสี่ยงต่อการที่ทารกในครรภ์จะคลอดออกมาด้วยน้ำหนักแรกเกิดต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน โรคการเสียชีวิตเฉียบพลันในเด็กทารก คือภาวะที่ทารกเสียชีวิตเฉียบพลันโดยไม่พบสาเหตุที่แน่ชัด ซึ่งเด็กอายุต่ำกว่า ๑ ขวบที่ต้องอยู่ใกล้ๆ กับผู้ที่สูบบุหรี่มีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งมากกว่าเด็กที่ไม่ได้สัมผัสคว้นบุหรี โรคหืดและโรคระบบทางเดินหายใจอื่นๆ เป็นกลุ่มโรคที่พบบ่อยในเด็กที่ต้องสูดดมคว้นบุหรีอยู่เสมอ การติดเชื้อ เด็กทารกที่เกิดจากพ่อแม่วัยสูบบุหรี่มักเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดลมอักเสบและปอดอักเสบมากกว่าเด็กทั่วไปโดยเฉพาะในช่วงขวบปีแรก

จะหลีกเลี่ยงคว้นบุหรีมือสองได้อย่างไร

การป้องกันตัวเองด้วยการไม่สูดดมคว้นบุหรีมือสองอาจทำได้ยาก เพราะแม้คุณจะไม่เข้าใกล้ผู้ที่กำลังสูบบุหรี่ แต่คุณไม่มีทางทราบเลยว่าอากาศในร้านอาหาร ปากประตูทางเข้าอาคาร หรือบันไดหนีไฟนั้นมีคว้นบุหรีมือสองหรือไม่ ยังมีบุคคลในครอบครัวสูบบุหรี่ยังเป็นไปไม่ได้เลยที่จะหลีกเลี่ยงสารตกค้างจากคว้นบุหรี

ดังนั้น สิ่งที่ต้องทำคือ ต้องไม่อนุญาตให้มีการสูบบุหรี่ในบ้านหรือรถยนต์ หากมีการสูบบุหรี่ควรล้างมือให้สะอาดก่อนสัมผัสสิ่งของต่างๆ ในบ้าน หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่ และไม่อยู่ใกล้เขตสูบบุหรี่เพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษสำหรับเด็ก สตรีมีครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหัวใจหรือระบบทางเดินหายใจ