

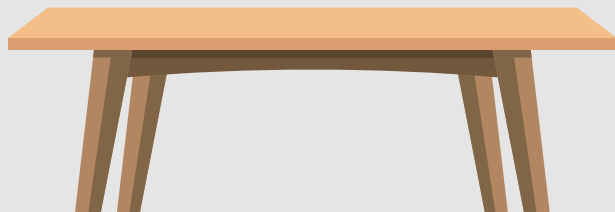
ควันบุหรี่
มือสาม
อันตรายซุ่มเงียบ



ควันบุหรี่ มือสาม อันตรายซ่อนเงิบ



ไม่น่าเชื่อว่า บุหรี่เพียงมวนเล็กๆ
จะมีพิษสงร้ายกาจ เพราะบุหรี่
ไม่ได้ก่อการร้ายกับผู้สูบเพียงคนเดียว
แต่ลามถึงคนรอบข้างที่สูดควันพิษเข้าไป
ดังที่รู้จักกันว่าเป็น ควันบุหรี่มือสอง
ทว่ายังไม่หมดเพียงเท่านี้
เพราะบุหรี่ยังแฝง “ควันบุหรี่มือสาม”
อันตรายที่มองไม่เห็นไว้อีกด้วย



ควันบุหรีมือสาม ภัยเงียบ

ควันบุหรีมือสามคือ ภัยร้ายของสารพิษ
ที่เราองไม่เห็นและแฝงอยู่รอบตัว
โดยที่เราไม่รู้ เพราะมันคืออนุภาค
ละอองไอสารเคมีที่เป็นพิษจากควัน
บุหรีซึ่งตกค้างเกาะติดอยู่ตามสิ่งต่างๆ

ในสภาพแวดล้อมที่มีการสูบบุหรีแม้ว่า
บุหรีจะดับไปแล้ว แต่เราจะรู้สึกถึงการ
มีอยู่ของมันได้จากกลิ่นที่อวลอยู่ในห้อง
หรือกลิ่นที่ติดอยู่ตามสิ่งต่างๆ

รู้หรือไม่ว่า!

แม้ควันจะจากไป แต่พิษแฝงอยู่ใน
สภาพแวดล้อมนานอย่างน้อย 6 เดือน

ลำดับความร้ายกาจ ของควันบุหรี

สูบทีเดียวก่อพิษ 3 ต่อ

ควันบุหรีมือหนึ่ง

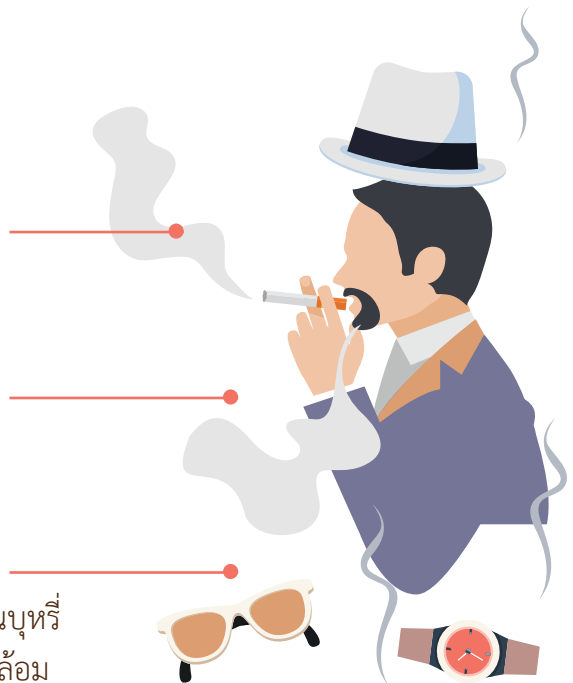
ควันที่ผู้สูบสูบเข้าไปในร่างกาย

ควันบุหรีมือสอง

ควันที่เกิดจากการเผาไหม้บุหรี
และควันที่ผู้สูบบุหรีพ่นออกมา

ควันบุหรีมือสาม

อนุภาคละอองไอสารพิษจากควันบุหรี
ที่ตกค้างเกาะติดอยู่ในสภาพแวดล้อม



ทำไมควันบุหรี่จึงก่อพิษ



ควันบุหรี่ที่สูดเข้าสู่ร่างกายมีความเข้มข้นมาก ประกอบด้วยส่วนที่เป็นละออง สารเคมี และส่วนที่เป็นก๊าซ คือไนโตรเจน ออกซิเจน คาร์บอนไดออกไซด์ และคาร์บอนมอนอกไซด์ ซึ่งเมื่อเผาไหม้จะก่อให้เกิดสารต่างๆ อีกกว่า 4,000 ชนิด โดยความร้อน

ของปลายมวนบุหรี่ขณะที่สูดควันคือ 900 องศาเซลเซียส และ 600 องศาเซลเซียส ขณะที่ไม่มีการสูดควัน ซึ่งเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดสารพิษต่างๆ จากการเผาไหม้ ทั้งในควันที่สูดเข้าไปและควันที่ลอยอยู่ในอากาศ

ที่ชุมชนของควัน บุหรี่มือสาม



- ตามร่างกายตัวผู้สูบ และผู้อยู่ใกล้ชิดที่ไม่ได้สูบ เช่น ผม เสื้อผ้า มือ ชอกเล็บ ควันบุหรี่จะติดตามตัวซึ่งสามารถส่งต่อสารพิษไปสู่ผู้อื่นได้จากการใกล้ชิด



- สภาพแวดล้อม
เช่น โซฟา ม่าน โต๊ะ พรหม ที่วี
ที่นอน ช่างแอร์ ผนังห้อง
- ส่วนเหลือทิ้งของมวนบุหรี่
เช่น ก้นกรองบุหรี่ในที่เขี่ยบุหรี่



ในแต่ละวัน หากคนในครอบครัวสูบบุหรี่ เราต้องใกล้ชิดสัมผัสกัน รวมถึงต้องสัมผัสเครื่องใช้เหล่านี้อยู่ตลอดเวลา ก็เท่ากับว่าเราได้รับสารพิษจาก

ควันบุหรี่ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายในสถานที่สภาพห้องปิดที่อากาศไม่ถ่ายเท

พิษสงของ ควันทูหรืมือสาม

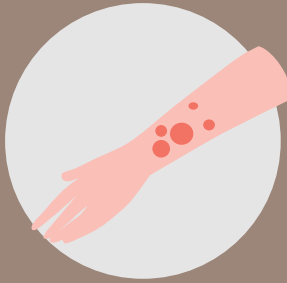
ในควันทูหรืมือสามประกอบไปด้วย นิโคติน และสารชนิดอื่นๆ รวมถึงสาร ก่อมะเร็ง และโลหะหนักอย่าง สารหนู

ตะกั่ว และสารไซยาไนด์ แต่สารนิโคติน ในควันทูหรืมือสามเป็นสารพิษร้ายแรง

ภัยร้ายของนิโคติน



เป็นส่วนประกอบในใบยาสูบ สมัยโบราณใช้เป็นยาฆ่าแมลง



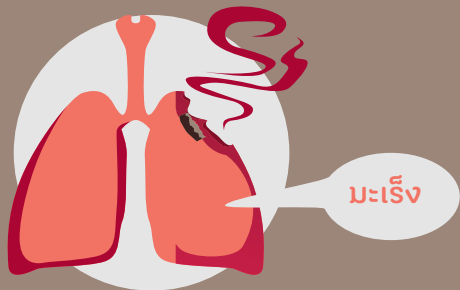
เป็นสารพิษแรง สามารถดูดซึมเข้าสู่ผิวหนังและเยื่อร่างกาย



เป็นสารที่มีฤทธิ์เสพติด



เมื่อสูดควันทูหรืเข้าไป นิโคตินจะเข้าสู่สมองภายใน 10 วินาที

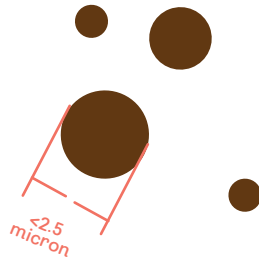


นิโคตินเมื่อทำปฏิกิริยากับแก๊ส Nitrous acid ซึ่งพบได้ทั่วไปในอากาศ จะทำให้กลายเป็นสารก่อมะเร็งที่เรียกว่าไนโตรซามีน (Nitrosamine)

ควันบุหรี่มือสามคือ ฝุ่นละอองจิ๋ว

เป็นฝุ่นละอองที่มีเส้นผ่านศูนย์กลาง
ขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน หรือ 2.5
PM ที่ถูกปล่อยออกมาปริมาณมาก
จากการเผาไหม้บุหรี่และสามารถเข้าสู่
สูปอดได้ง่าย ส่งผลให้สามารถเป็น

- โรคภูมิแพ้
- โรคหัวใจ
- หอบหืด
- เสียชีวิต
- โรคปอด



งานวิจัยจาก San Diego State University พบว่าผู้อยู่อาศัยใหม่ที่ย้ายเข้ามาอยู่ในบ้านของผู้ที่สูบบุหรี่มีระดับของนิโคตินบนนิ้วปริมาณสูงกว่า 7-8 เท่าของผู้ที่อยู่อาศัยในบ้านที่ไม่มีการสูบบุหรี่มาก่อน นอกจาก

นี้ยังพบควันบุหรี่มือสามตามพื้นผิวของสิ่งของภายในบ้านแม้ว่าผู้สูบบุหรี่จะย้ายออกไปเป็นเวลากว่า 2 เดือน และบ้านได้รับการทำความสะอาด รวมทั้งทาสีใหม่แล้วก็ตาม

ใครตกเป็น เหยื่อวันบุหรี่มือสาม ได้ง่ายที่สุด



เด็กทารกและเด็กเล็ก เสี่ยงกว่าใคร



- เด็กมีโอกาสสัมผัสนิโคตินมากกว่าผู้ใหญ่จากการคลาน เดิน สัมผัส และเอามือหรือสิ่งของเข้าปาก
- เด็กหายใจเร็วกว่าผู้ใหญ่ จึงมีโอกาสได้รับฝุ่นนิโคตินมากกว่าถึง 2 เท่า
- เด็กมีสัดส่วนน้ำหนักตัวเบากว่าผู้ใหญ่ เมื่อได้รับควันบุหรี่มือสามจึงอันตรายมากกว่าผู้ใหญ่ถึง 20 เท่า

นอกจากนี้แม่ที่ได้สัมผัสควันบุหรี่มาเมื่อให้นมลูก สัมผัส อุ้มเล่น หรือป้อนอาหารก็ทำให้เด็กเสี่ยงต่อการรับสารพิษและป่วยด้วยโรคทางเดินหายใจส่วนล่าง

หนทางขจัดควันบูห์ คือ เลิกสูบบุหรี่

บ้านที่คุณคิดว่าเป็นสถานที่ปลอดภัย อาจกำลังแฝงสารพิษอยู่ก็เป็นได้ และหากเคยคิดว่าการออกไปสูบบุหรี่นอกกระเป๋ยบ้านหรือนอกห้อง หรือไล่ให้ลูกออกไปจากที่ที่คุณสูบบุหรี่จะ

เป็นการป้องกันคนในครอบครัวจากควันบูห์ คุณกำลังคิดผิด หากคุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ จะเป็นหนทางที่ดีที่สุดสำหรับตัวคุณเองและคนที่คุณรัก

เคล็ดลับเลิกบุหรีให้ได้พล ด้วย 3 หา 7 ไม

3 หา



1. หาที่ปรึกษา

ลองรับฟังคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ของศูนย์เลิกบุหรี โทร. 1600



2. หาคนใกล้ชิด

บอกคนที่คุณรักและสนิทให้รู้ว่าคุณกำลังตั้งใจเลิกบุหรี และขอให้เขาให้กำลังใจ เพราะกำลังใจเป็นพลังสำคัญที่ช่วยให้คุณมีความพยายามเลิกสูบบุหรีได้



3. หาเป้าหมาย

วางแผนการปฏิบัติตัว กำหนดวันที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี โดยเลือกวันสำคัญต่างๆ ของครอบครัว เช่น วันเกิดตัวเองหรือของลูก วันครบรอบแต่งงาน

7 ไม่

1. **ไม่รอช้า** เตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อม ด้วยการทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ ให้หมด

Tip: เตรียมผลไม้รสเปรี้ยวหรือของขบเคี้ยว เพื่อช่วยลดความอยากบุหรี่ และเปลี่ยนกิจกรรมที่มักทำร่วมกับการสูบบุหรี่



2. **ไม่หวั่นไหว** เมื่อถึงวันลงมือ ให้บอกตัวเองว่าคุณกำลังทำสิ่งที่ดีให้กับตนเองและคนใกล้ชิด และระลึกถึงเหตุผลที่คุณตัดสินใจเลิกบุหรี่

Tip: ปรับเปลี่ยนอิริยาบถเว้นระยะห่างกับคนที่สูบบุหรี่



3. **ไม่กระตุ้น** ในช่วงนี้ต้องหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น การดื่มกาแฟ หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



4. ไม่หมกมุ่น เมื่อรู้สึกเครียดให้หยุด พักสมองด้วยวิธีการอื่น เช่น การพูดคุยกับคนอื่น



5. ไม่นิ่งเฉย ควรจัดเวลาออกกำลังกาย บ้างอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที ช่วยให้ สมองปลอดโปร่ง เพิ่มประสิทธิภาพของ หัวใจและปอด แถมยังเป็นการควบคุม น้ำหนัก



6. ไม่ทำทนาย อย่าคิดว่ากลับไปสูบบุหรี่ บ้างเป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะ การลองสูบบุหรี่เพียงมวนเดียวอาจ หมายถึงการหวนคืนไปสู่ความเคยชิน เก่าๆ อีก



7. ไม่ท้อแท้ หากต้องหันกลับไปสูบบุหรี่ อีกไม่ได้หมายถึงคุณเป็นคนล้มเหลว แต่ อย่างน้อยคุณก็ได้เรียนรู้ที่จะปรับปรุง ตัวเองในคราวต่อไป แล้วพยายามดูใหม่



แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น คุณเองต้องเริ่มด้วยการ "อยากเลิกบุหรี่"

ควันบุหรี่ มือสาม อันตรายซุ่มเงียบ

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- ควันบุหรี่มือสาม จาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ <http://resource.thaihealth.or.th/media/thaihealth/15912>
- ควันบุหรี่มือสาม ภัยมืดที่มองไม่เห็น จาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ <http://resource.thaihealth.or.th/media/thaihealth/15759>
- บุหรี่ภัยร้ายทำลายคุณ โดย คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล <http://resource.thaihealth.or.th/library/hot/13487>
- คู่มือชุดนิทรรศการเยี่ยม-คืน ส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิตประเด็น "บุหรี่และยาสูบ" จาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ <http://resource.thaihealth.or.th/library/hit/15079>
- ควันบุหรี่มือสาม จาก มูลนิธิธรรมรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ <https://bit.ly/2C8kdxS>
- ความหมาย ความเป็นอันตราย การตรวจวัดควันบุหรี่มือสอง & ควันบุหรี่มือสาม โดย รศ.ดร.นิภาพรรณ กังสกุลนิติ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จาก เว็บไซต์ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ www.trc.or.th
- เว็บไซต์ Quit smoking <https://bit.ly/2PzNeWD>



สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) หรือดาวน์โหลดได้ที่
แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th
โทร. 02-343-1500 กด 3

