อย่าทำร้ายคนใกล้ชิดด้วยควันบุหรี่มือสอง

ควันบุหรี่มือสองประกอบด้วย สารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด และมี 70 ชนิด ที่**เป็นสารก่อมะเร็ง**
องค์การอนามัยโลกประกาศให้ควันบุหรี่มือสองเป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์ที่ไม่มีระดับที่ **"ปลอดภัย"**
ในการสัมผัสเลย

ควันบุหรี่มือสอง คือ...

ควันบุหรี่ที่เกิดจากการเผาไหม้ของมวนบุหรี่

(ในขณะที่จุดและสูบบุหรี่ หรือคีบบุหรี่ที่จุดอยู่วางบุหรี่ทิ้งไว้ในที่เขี่ยบุหรี่)



ควันบุหรี่ที่ผู้สูบบุหรี่พ่นออกมา

(ลอยอยู่ในบรรยากาศ)

ควันบุหรี่มือสาม คือ ควันบุหรี่ที่ติดอยู่ตามเสื้อผ้า สิ่งของในบ้านและอื่น ๆ

อาการหรือโรคในระยะสั้น

1. เกิดอาการระคายเคืองต่อจมูก ตา และคอ ปวดศีรษะ ไอ คลื่นไส้ รู้สึกไม่สบาย
2. เกิดอาการกำเริบของผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคภูมิแพ้ หอบหืด และโรคปอดเรื้อรัง เช่น ถุงลมโป่งพอง จะทำให้มีอาการหายใจติดขัด หรือถึงขั้นเหนื่อยหอบ
3. ในผู้ที่เป็นโรคหัวใจอาจทำให้เกิดอาการเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอมากขึ้น

อาการหรือโรคในระยะยาว

1. มีโอกาสเป็นมะเร็งปอด
2. มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจและโรคเส้นเลือดสมองตีบ โดยยิ่งสัมผัสกับควันบุหรี่มากเท่าใด ก็ยิ่งเสี่ยงต่อการเป็นโรคเหล่านี้มากขึ้นเท่านั้น

ควันบุหรี่กับผู้หญิง

สำหรับผู้หญิงที่สามีสูบบุหรี่ หรือต้องทำงานท่ามกลางควันบุหรี่ ผลจากการวิจัยทางการแพทย์ในหลายๆ ประเทศ พบว่า

หญิงตั้งครรภ์

ที่ได้รับควันบุหรี่อย่างต่อเนื่อง จะมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนในระหว่างตั้งครรภ์ และทารกแรกคลอดมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ

หญิงทำงาน

ที่ได้รับควันบุหรี่วันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป จะมีอัตราการเป็นโรคมะเร็งที่ลำคอมากกว่าผู้ไม่ได้รับควันบุหรี่ 3 เท่า และมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดมากกว่าคนปกติ

หญิงที่มีสามีสูบบุหรี่ : การศึกษาในประเทศญี่ปุ่น

- พบว่า จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งปอดสูงขึ้น เป็น 2 เท่าของผู้หญิงทั่วไป
- จะมีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการของโรคหัวใจขาดเลือดสูงกว่าผู้หญิงที่สามีไม่สูบบุหรี่ 3.4 เท่า และจะตายเร็วกว่าหญิงที่สามีไม่สูบบุหรี่โดยเฉลี่ย 4 ปี

จะป้องกันการได้รับควันบุหรี่มือสองได้อย่างไร

คุณสามารถป้องกันตัวคุณเองและคนที่คุณรักจากควันบุหรี่มือสองได้ โดย

- ทำให้บ้าน รถยนต์ส่วนตัว และที่ทำงานของคุณไม่มีการสูบบุหรี่
- ขอร้องคนสูบบุหรี่อย่าสูบใกล้คุณและลูกของคุณ
- เฝ้าระวังให้ที่รับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนที่ลูกของคุณเรียนอยู่เป็นสถานที่ปลอดบุหรี่
- เลือกรับประทานอาหารในภัตตาคารที่ปลอดบุหรี่ทั้งร้าน
- สอนให้ลูกของคุณอยู่ห่างจากควันบุหรี่มือสอง
- หลีกเลี่ยงควันบุหรี่มือสองอย่างเข้มงวด หากคุณหรือลูกเป็นโรคของระบบทางเดินหายใจอยู่แล้ว หรือคุณเป็นโรคหัวใจ หรือตั้งครรภ์

การสำรวจในปี พ.ศ.2554 พบว่า
คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่ไม่สูบบุหรี่ 11.5 ล้านคน
ได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้าน โดยเป็น
เพศชาย 3.1 ล้านคน และเพศหญิง 8.4 ล้านคน

องค์การบริหารส่วนตำบลไพรวัน
ม.6 ต.ไพรวัน อ.ตากใบ จ.นราธิวาส **96110** โทร. **0-7364-1040**
www.priwan.go.th



หยุดทำร้ายคนใกล้ชิด
ควันบุหรี่มือสอง

บุหรี่ = ยาเสพติด