



# รักลูก..อย่าสูบบุหรี่ในบ้าน

## แนะนำวิธีป้องกันให้ปลอดภัย



### หมายเหตุประชาชน

**องค์**

การอนามัยโลกประเมินว่า ปัจจุบันมีเด็กเกือบ 700 ล้านคน หรือครึ่งหนึ่งของประชากรเด็กทั่วโลก หายใจเอาอากาศปนเปื้อนควันบุหรี่ที่ลอยอยู่ในอากาศเข้าสู่ร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออยู่ในบ้าน

และควันบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของโรกระบบทางเดินหายใจ ติดเชื้อไม่ว่าจะเป็น หลอดลมอักเสบ การเป็นหวัดบ่อยขึ้น และยังเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กที่เป็นโรคหืดอยู่แล้วมีอาการรุนแรงมากยิ่งขึ้นถึงร้อยละ 80 ซึ่งพบว่าเด็กเหล่านี้มีพ่อแม่ที่สูบบุหรี่

การสูดดม “ควันบุหรี่มือสอง” จากคนภายในบ้าน ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อร่างกายในวัยผู้ใหญ่เท่านั้น แต่มันจะทำร้ายสุขภาพไปถึงคนที่คุณรักภายในบ้านด้วย ควันบุหรี่เป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์ที่ไม่มีระดับ “ปลอดภัย” เพราะควันบุหรี่ประกอบด้วยสารเคมีมากกว่า 4,000 ชนิด และมากกว่า 80 ชนิดที่วงการแพทย์ระบุว่าเป็นสารก่อมะเร็ง

นายแพทย์ สมเกียรติ ลลิตวงศา ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า การที่ผู้ไม่สูบบุหรี่แต่สูดเอาควันบุหรี่จากผู้สูบบุหรี่ซึ่งอยู่ในบริเวณเดียวกันเรียกว่า “การสูบบุหรี่มือสอง” และสามารถได้รับสารพิษอื่น ๆ เข้า

สู่ร่างกายเช่นเดียวกับผู้สูบบุหรี่ ซึ่งตระหนักถึงอันตรายจากบุหรี่และควันบุหรี่ จึงได้จัดโครงการบ้านปลอดบุหรี่และขยายเครือข่ายการณรงค์โครงการบ้านปลอดบุหรี่ต่อเนื่องเพื่อเป็นศูนย์กลางในการให้ความรู้สู่ประชาชน พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ให้ตระหนักถึงอันตรายและผลกระทบของการได้รับควันบุหรี่ที่จะเกิดขึ้นกับเด็ก ทั้งในด้านความเสี่ยงปัญหาสุขภาพที่จะเกิดขึ้น และเน้นแบบอย่างของการไม่สูบบุหรี่ของพ่อ แม่ ผู้ปกครอง ด้วยการณรงค์ให้ “บ้านปลอดบุหรี่” นอกจากนี้ยังสนับสนุนให้โครงการบ้านปลอดบุหรี่ขยายไปยังโรงพยาบาลอื่น ๆ ทั่วประเทศ ทั้งนี้เพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กไทย”

นอกจากประเด็นเรื่องผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรงจากพิษควันบุหรี่แล้ว พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของสมาชิกในบ้านยังเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสูบบุหรี่ในเด็กและวัยรุ่นหรือการเกิดนักสูบบุหรี่ใหม่ คือ เด็กที่เติบโตในครอบครัวที่มีพ่อ แม่ หรือ พี่ น้องสูบบุหรี่ มากกว่าร้อยละ 90 จะกลายเป็นคนสูบบุหรี่ด้วย ถ้ามีพี่หรือน้องสูบบุหรี่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พี่ ซึ่งเป็นตัวอย่างของน้อง จะเป็นความเสี่ยงของการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นมากถึง 2.3 เท่า ถ้ามีพ่อหรือแม่สูบบุหรี่จะเป็น

ความเสี่ยงให้วัยรุ่นสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น 62% หรือ 1.6 เท่าของคนที่ไม่ได้มีพ่อหรือแม่สูบบุหรี่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กวัยรุ่นที่มีแม่

สูบบุหรี่ จะมีโอกาสที่จะมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น 2.2 เท่า แพทย์หญิง นัยนา ธีระนันท์ ประธานโครงการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี ขยายเครือข่ายในการรณรงค์ให้บ้านปลอดบุหรี่สู่ชุมชน กล่าวว่า ควันบุหรี่มือสองไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อทางร่างกายในวัยผู้ใหญ่เท่านั้น แต่รวมไปถึงทารกในครรภ์มารดา ซึ่งส่วนประกอบในควันบุหรี่มือสอง สามารถผ่านรก (placenta) ไปยังทารกได้ สารที่มีความสำคัญคือ carbon monoxide และ nicotine จะมีส่วนต่อการพัฒนาของสมองทารกและการเติบโตของทารกในครรภ์ เด็กในครรภ์จะมีโอกาสเกิดภาวะน้ำหนักตัวน้อย คลอด

ก่อนกำหนด หรือเสียชีวิต ในครรภ์ได้

แพทย์หญิงนัยนา ยังได้กล่าวถึงผลการสำรวจสถานการณ์การสัมผัสพิษควันบุหรี่ของเด็กที่มารับบริการ

ในสถาบันฯ และผลการรณรงค์ “บ้านปลอดบุหรี่” ให้กับผู้เลี้ยงเด็กที่นำผู้ป่วยเด็กมารับบริการ จาก 11 หน่วยงาน ระหว่างเดือน พ.ค.-ก.ย.



2559 จำนวน 1,022 ครัวเรือน พบว่า 1 ใน 5 ของเด็ก มีโอกาสได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้าน และในเด็กอายุน้อยกว่า 5 ปีที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกับสมาชิกในบ้านที่สูบบุหรี่ มีความเสี่ยงในการป่วยด้วยโรคทางเดินหายใจส่วนบน ประกอบด้วย หวัด น้ำมูก ไอ เจ็บคอ และอาการหอบเหนื่อย จำเป็นต้องพ่นยารักษา เพิ่มขึ้นประมาณ 2 เท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

แพทย์หญิงนัยนา ยังได้แนะวิธีป้องกันภัยจากควันบุหรี่มือสองดังนี้ 1. บ้านควรเป็นที่ปลอดภัยของสมาชิกในครอบครัว เพื่อสุขภาพที่ดีไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ไม่สูบบุหรี่ที่ใกล้เด็กหรือคนท้อง 2. การเจ็บป่วยด้วยโรคทางเดินหายใจในเด็กอายุน้อยกว่า 5 ปี สัมพันธ์กับการที่มีสมาชิกในบ้านสูบบุหรี่ และ 3. การรณรงค์เรื่อง “บ้านปลอดบุหรี่” คือการปกป้องต้นตอสุขภาพเด็กไทย.

นภาพร พาณิชชาติ  
napapornp@dailynews.co.th