

ผลเสีย

ที่คุณสูบบุหรี่ในบ้าน

- คนที่อยู่ในบ้านโดยเฉพาะลูกจะได้รับอันตรายจากควันบุหรี่มือสอง
- โอกาสที่ลูกคุณเจ็บป่วยจะเพิ่มขึ้น
- เพิ่มโอกาสที่ลูกคุณจะกลายเป็นคนที่ติดบุหรี่
- คนในครอบครัวโดยเฉพาะลูกคุณจะเป็นห่วงคุณทุกครั้งที่คุณสูบบุหรี่
- คุณจะสูบบุหรี่มากขึ้น
- คุณจะเลิกสูบบุหรี่ได้ยากขึ้น

เลิกบุหรี่เพื่อลูก



สิ่งดี ๆ

เมื่อคุณไม่สูบบุหรี่ในบ้าน

- อากาศในบ้านคุณจะสดชื่น เพราะไม่มีกลิ่นควันรบกวน
- คุณไม่ต้องกังวลว่าคนในบ้านจะได้รับอันตรายจากควันบุหรี่
- ลดโอกาสที่ลูกคุณจะเจ็บป่วย
- ลดโอกาสที่ลูกคุณจะกลายเป็นคนสูบบุหรี่
- คุณไม่ต้องเสียเวลา กำลังงาน เงินทอง ในการกำจัดสิ่งที่ไม่น่าดู เพราะบุหรี่ทำไว้ เช่น รอยบุหรี่บนโซฟา บนพรม ผ้าปูที่นอนที่เหม็นควันบุหรี่ และก้นบุหรี่ ตามที่ต่างๆ
- ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ทำให้คุณเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น
- ลดโอกาสเกิดอุบัติเหตุไฟไหม้บ้าน

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ พญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0-2278-1828
<http://www.ashthailand.or.th>, <http://www.smokefreezone.or.th>
เผยแพร่เดือนกันยายน 2560

ลูกรัก

กับ
ควันบุหรี่มือสอง
และมือสามในบ้าน

การตรวจปีสภาวะ*
เด็กอายุ 1 ขวบ จำนวน 725 คน



พบว่า
เด็ก 295 คน
(40.7%)

มีสารพิษจากควันบุหรี่
ในปีสภาวะ

*สำรวจข้อมูล ใน 5 จังหวัดภาคใต้
พญ.วนพร อนันตเสรี

บ้านปลอด**☞**บุหรี่
Smoke Free Home



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

บุหรี่มือสอง

(Secondhand Smoke)

ควันบุหรี่ที่เกิดจากการเผาไหม้ของมวนบุหรี่ (ในขณะที่จุดและสูบบุหรี่ หรือคิบบุหรี่ที่จุดอยู่วางบุหรี่ทิ้งไว้ในที่เขี่ยบุหรี่)

เกิดอาการระคายเคืองต่อจมูก ตา และคอ ปวดศีรษะ ไอ คลื่นไส้ รู้สึกไม่สบาย เกิดอาการกำเริบของ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคภูมิแพ้ หอบหืด และโรคปอดเรื้อรัง เช่น ถุงลมโป่งพอง จะทำให้มีอาการหายใจติดขัด หรือถึงขั้นเหนื่อยหอบ

บุหรี่มือสาม

(Thirdhand Smoke)

สารนิโคติน และสารพิษอื่นเกาะติดตามพื้นผิว ฝ้าเพดาน เฟอร์นิเจอร์ เสื้อผ้า ผ้าห่ม หมอน ฝุ่นอื่น ๆ ในบ้านที่อยู่อาศัยและจะคงอยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้นอีกนาน

สารเหล่านี้จะเป็นอันตราย เมื่อถูกดูดซึมเข้าทางผิวหนังจากการสัมผัส รวมทั้งจะปนเปื้อนกับอากาศในบ้าน หรือจะทำปฏิกิริยากับก๊าซต่าง ๆ ในอากาศในบ้าน ทำให้เกิดอากาศภายในบ้านที่อยู่อาศัยที่เป็นพิษเป็นอันตรายต่อผู้หายใจสูดดมเข้าไป โดยเฉพาะเด็กเพราะมีความไวต่อสารในจำนวนน้อย

Schick et al, 2013; Hang et al, 2013; Mayo Clinic

การห้ามสูบบุหรี่ในบ้านทำให้เลิกสูบบุหรี่ได้มากขึ้น

สูบบุหรี่ในบ้าน	เลิกสูบบุหรี่ได้
ไม่ห้าม	16%
ห้าม	28%

การติดตามในผู้สูบบุหรี่ 4,963 คน ในเวลา 5 ปี
Hyland A. Nicotine Tob Res 2009; 11(6):614-8



การสำรวจเด็กเล็ก

ที่มารับการรักษา 1,022 ครอบครัว

เด็กที่ได้รับควันบุหรี่ เทียบกับเด็กที่ไม่ได้รับควันบุหรี่

- ป่วยเป็นหวัด น้ำมูกไหล เจ็บคอ ไอ เพิ่มขึ้น 1.89 เท่า
- ป่วยมีอาการหอบเหนื่อยต้องพ่นยา เพิ่มขึ้น 2.0 เท่า

(พญ.นัยนา ณีคะนันท์ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี)

ผลกระทบต่อสุขภาพเด็ก:

ควันบุหรี่..ไม่มีระดับที่ปลอดภัย

- ทารกในครรภ์เจริญเติบโตช้า (Fetal growth retardation)
- การตายเฉียบพลันในเด็ก (SIDS)
- ปัญหาระบบทางเดินหายใจ
- หอบหืด
- การติดเชื้อหูชั้นกลาง
- พัฒนาการ พฤติกรรม
- ในระยะยาว
 - มะเร็งในปอด (เพิ่มความเสียหายร้อยละ 20-30)
 - โรคหัวใจ (เพิ่มความเสียหายร้อยละ 25-30)
 - โรคปอดเรื้อรัง

(1997 Comprehensive Study by Cal EPA)

การสูบบุหรี่ในบ้านเพิ่มความเสี่ยง การสูบบุหรี่ของวัยรุ่นมากขึ้น

การสูบบุหรี่ในบ้าน	อัตราการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น
ห้ามสูบบุหรี่ทุกพื้นที่	15.7%
ห้ามสูบบุหรี่บางพื้นที่	31.4%
ไม่ห้าม	51.8%

Bubpha Sirirasme; ITC – SEA (Thailand) 2011