



บุหรี่และสุขภาพ..สิ่งที่คุณควรรู้

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ทำไมต้องรณรงค์ดีไม่สุขบุหรื ?

ในบุหรี่ 1 มวนมีสารพิษกว่า 7000 ชนิด



องค์ประกอบของควันบุหรี่

Acetone	น้ำยาล้างเล็บ
Ammonia	น้ำยาล้างห้องน้ำ
Arsenic	ยาเบื่อหนู
Benzopyrene	ควันจากเครื่องยนต์ดีเซล
Carbonmonoxide	ก๊าซจากควันท่อไอเสีย
DDT	ยาฆ่าแมลง
Formaldehyde	น้ำยาดองศพ
Hydrogen cyanide	ก๊าซที่ใช้ในการประหารชีวิต
Naphthalene	ลูกเหม็น
Nicotine	ยาฆ่าแมลง
Toluene	สารละลายที่ใช้ในโรงงาน



บุคลิก

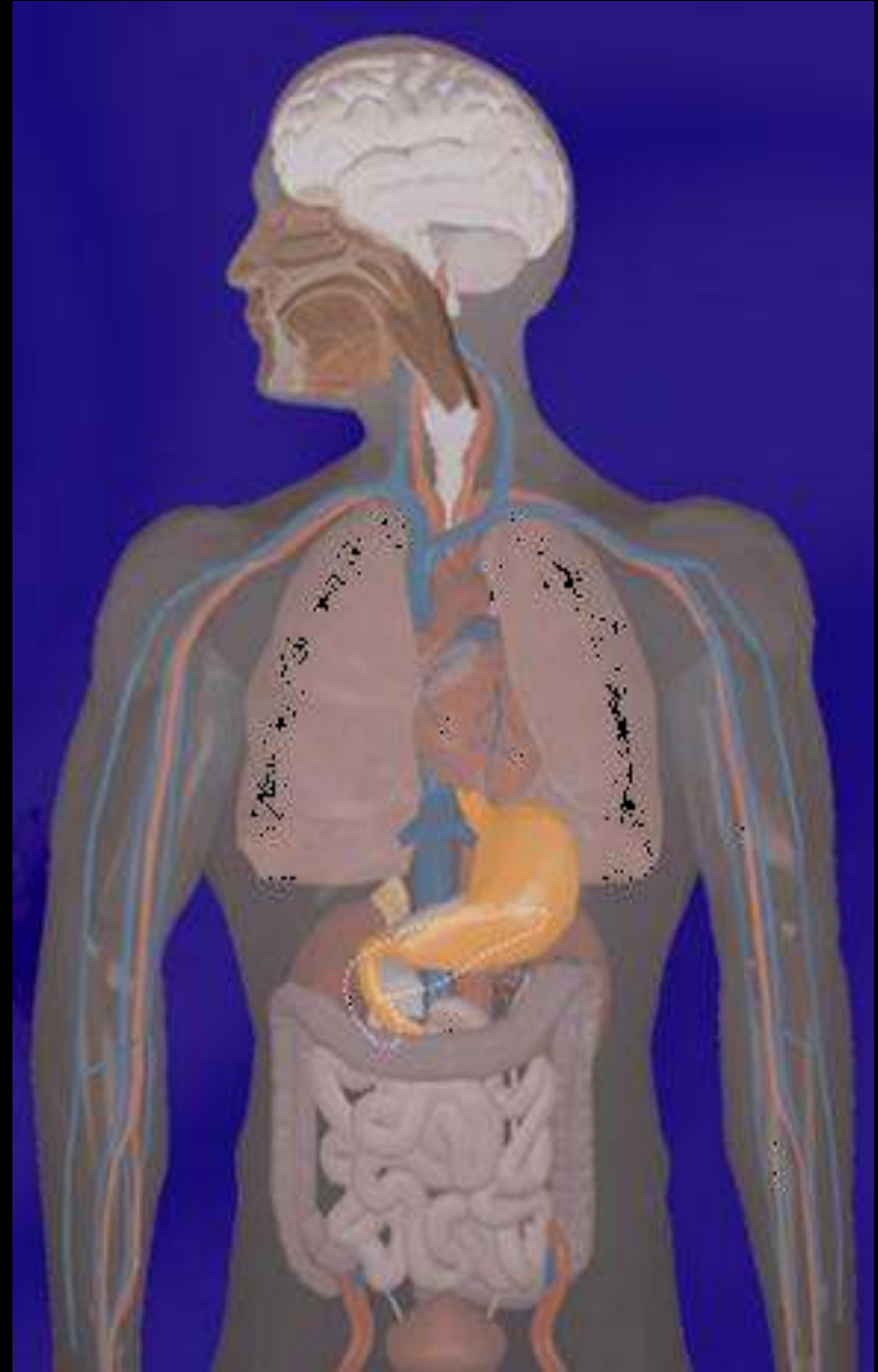
- เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- เป็นสิ่งเสพติด
- นำไปสู่สิ่งเสพติดและพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ
- ก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจ

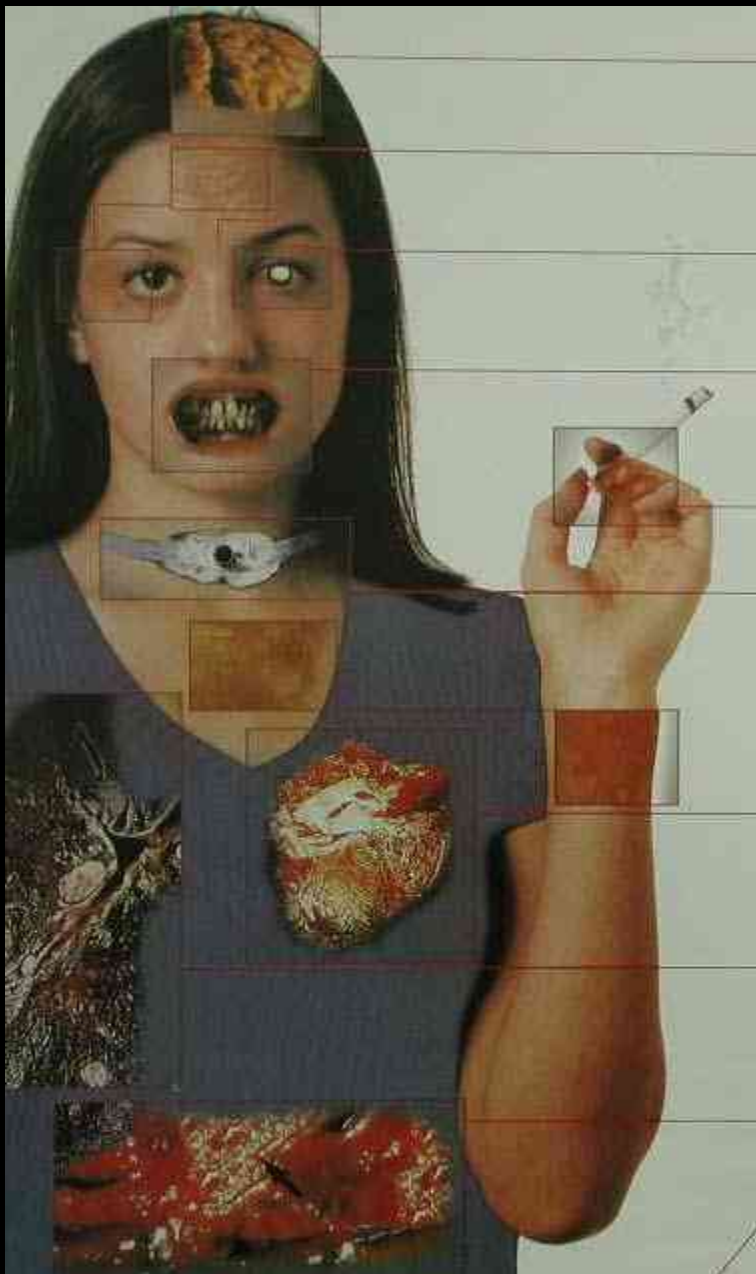
บุหรีเป็น**อันตราย**

ต่อสุขภาพ

อย่างไร?

**บุหรื
ท่วงโรด
ตั้งแต
ห้วงรอดทำ**





สมอง

ผิวหนัง

สายตา

ปากและฟัน

เล็บ

กล่องเสียง

ผิวหนัง

หัวใจและหลอดเลือด

ปอด

ทางเดินอาหาร

ผลเสียบางส่วนของ การสูบบุหรี่ต่ออวัยวะต่างๆ ในร่างกาย

ดวงนบุหรีทำห้

- ก่อห้เกิดโรดม:เร็ง
- โรดถุงลมป็งพวง
- โรดห้จแล:หลอดเล็ด
- โรดแทรกดนตั้งดรรภ
- วนัตราษบองดวงนบุหรีมือสง

ผลกระทบต่อสุขภาพ – ดนสูบบุหรี่

- **ครึ่งหนึ่ง** ของคนที่สูบบุหรี่อย่างต่อเนื่องจะเสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ **และอายุจะสั้นลง 10-12 ปี**
- **ครึ่งหนึ่ง** ของคนที่สูบบุหรี่อย่างต่อเนื่องจะเสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ในวัยกลางคน (**35-69ปี**)
- บุหรี่เป็นปัจจัยที่**ทำให้โรคอื่น ๆ** ทลุกลงเร็วขึ้นหรือเสียชีวิตเร็วขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ เช่น ผู้ป่วยวัณโรคปอดที่สูบบุหรี่อาการจะรุนแรงขึ้น

ความเสี่ยงการเสียชีวิตในประเทศอังกฤษ

โดยเฉลี่ยในผู้สูบบุหรี่ 1,000 คน

- หนึ่ง คน จะเสียชีวิตจากการถูกฆาตกรรม
- หก คน จะตายจากอุบัติเหตุจราจร
- 250 คน จะตายจากการสูบบุหรี่ในวัยกลางคน
- 250 คน จะตายจากการสูบบุหรี่ในวัยสูงอายุ

สุขุมบุหรื

ทำห้เกิดม:เริ่งจ:เร ?

กัษนิต ?

มะเร็ง 10 ชนิดที่เป็นผลจากการสูบบุหรี่

1. มะเร็งปอด
2. มะเร็งช่องปาก
3. มะเร็งกล่องเสียง
4. มะเร็งหลอดอาหารส่วนต้น
5. มะเร็งกระเพาะอาหาร
6. มะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเฉียบพลัน
7. มะเร็งตับอ่อน
8. มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ
9. มะเร็งของไต
10. มะเร็งปากมดลูก

บุกรุกทำห้เกิด **โรคหัวใจ**

และ: หลอดเลือด

จะ: โรบบ้าง?

โรคหัวใจและหลอดเลือด

1. เส้นเลือดใหญ่ในท้องโป่ง
2. เส้นเลือดหัวใจตีบ
3. เส้นเลือดสมองตีบหรือแตก
4. เส้นเลือดส่วนปลายเสื่อม

ระบบทางเดินหายใจ

1. ถุงลมปอดโป่งพอง
2. ปอดบวม
3. การพัฒนาของปอดทารกในครรภ์ลดลง
4. โรคทางเดินหายใจของเด็กเล็กและวัยรุ่น
5. ปอดเสื่อมในผู้ใหญ่
6. อาการหืดรุนแรงขึ้น

ผลกระทบต่อระบบสืบพันธุ์

1. มีบุตรยาก
2. ทารกตายในครรภ์และไหลตาย
3. ทารกมีน้ำหนักน้อย
4. การตั้งครรภ์ที่มีภาวะแทรกซ้อน

โรคอื่นๆ

1. ต้อกระจกตา
2. สุขภาพโดยทั่วไปทรุดโทรม
3. กระจกตอะโพกหัก
4. กระจกพรุน
5. โรคแผลในกระเพาะอาหาร

ความเสี่ยง

ที่จะเกิดโรค

จากการสูบบุหรี่นี้

มากแค่ไหน?

ประเทศไทย : อันตรายเสี่ยง

โดยเฉลี่ยในคนที่อายุ 20 ปี จำนวน 1,000 คน ที่สูบบุหรี่อย่างสม่ำเสมอไปตลอดชีวิต

1. ประมาณ 1 คน จะตายจากการฆาตกรรม
2. ประมาณ 6 คน จะตายจากอุบัติเหตุ
3. ประมาณ 250 คน จะตายจากการสูบบุหรี่ในวันกลางคน
4. ประมาณ 250 คน จะตายจากการสูบบุหรี่ในวัยสูงอายุ

ในประเทศไทยที่กำลังพัฒนา

โดยเฉลี่ยในคนที่อายุ 15 ปี จำนวน 1,000 คน ที่สูบบุหรี่
อย่างสม่ำเสมอไปตลอดชีวิต

- ประมาณ 10 คน จะตายจากความรุนแรง
- ประมาณ 10 คน จะตายจากอุบัติเหตุทางถนน
- ประมาณ 30 คน จะตายจากสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับการดื่มสุรา
- ประมาณ 125 คน จะตายจากการสูบบุหรี่ ในวัยกลางคน
- ประมาณ 125 คน จะตายจากการสูบบุหรี่ในวัยสูงอายุ

อะไร?

เป็นปัจจัย/พฤติกรรม

ที่เป็นสาเหตุการ

เจ็บป่วยและเสียชีวิตของคนไทย

ที่สำคัญอันดับต้น ๆ

ปัจจัยเสี่ยงที่เป็นสาเหตุของภาวะโรคของดนิไทย

1. เพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย
2. ยาสูบ
3. แอลกอฮอล์
4. ความดันโลหิตสูง
5. อุบัติเหตุจราจร

การเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ เพลชาย พ.ศ.2547

- จำนวนผู้เสียชีวิตจากทุกสาเหตุ = 235,326 คน
- จำนวนผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ = 35,390 คน
- = 15%
- โรคที่เสียชีวิต
 - มะเร็งปอด = 7,490 คน
 - มะเร็งหลอดอาหาร = 2,106 คน
 - มะเร็งชนิดอื่น ๆ = 3,838 คน
 - **ถุงลมโป่งพอง** = **9,066** คน
 - โรคปอดอื่น ๆ = 2,099 คน
 - หัวใจและหลอดเลือด = 7,145 คน
 - โรคอื่น ๆ = 3,646 คน

การเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ปีพ.ศ.2547

- จำนวนผู้เสียชีวิตจากทุกสาเหตุ = 176,361 คน
- จำนวนผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ = 5,793 คน
- = 5%

● โรคที่เสียชีวิต

- มะเร็งปอด = 2,489 คน
- มะเร็งหลอดอาหาร = 290 คน
- มะเร็งชนิดอื่น ๆ = 106 คน
- **ถุงลมโป่งพอง** = **1,361 คน**
- โรคปอดอื่น ๆ = 301 คน
- หัวใจและหลอดเลือด = 762 คน
- โรคอื่น ๆ = 484 คน

บุคลิก เกี่ยวข้อง

กับ **ภาษาสฟทิด** อย่างไร?

- ❑ บุหรี่เป็นยาเสพติดตัวแรก
- ❑ ที่มนุษย์เข้าไปเสพติด
- ❑ คนที่ติดยาเสพติดชนิดอื่น ๆ
- ❑ แทบทั้งหมดเริ่มจากการติดบุหรี่
- ❑ การป้องกันไม่ให้เด็ก ๆ ติดบุหรี่
- ❑ เป็นการป้องกันการติดยาเสพติดที่ดีที่สุด

บุหรืมีอำนาจการเสพติด

สูงเพียงไร?

คนที่ติดแล้วเลิกยากหรือไม่?

- บุหรี่มีอำนาจเสพติดสูงเทียบเท่าเฮโรอีน
- 7 ใน 10 ของคนที่ติดบุหรี่อยากเลิกแต่เลิกไม่ได้
- ในแต่ละปี จะมีคนเลิกสูบบุหรี่ได้ 2 คนใน 100 คน
- หากไปให้หมอช่วยจะเลิกได้ 20 คนใน 100 คน

- การสูบบุหรี่ในวัยรุ่น

สัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ

อย่างไร?

- ทำไมจึงบอกว่า“บุหรี่เป็นนประตูดสู

อบายมุข”?

การสูบบุหรี่กับพฤติกรรมเสี่ยง

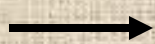
ของนักเรียน นักศึกษา (ม.ต้นถึงป.ตรี) ทั่วประเทศ

การสำรวจของเอแบคโพลล์ พ.ศ. 2547

เยาวชน 100 คนที่สูบบุหรี่
คาดการณ์ว่า

เยาวชน 100 คนที่ไม่สูบบุหรี่
คาดการณ์ว่า

มี 88 คน



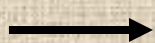
กินเหล้า



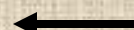
มี

25 คน

มี 68 คน



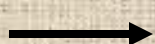
เที่ยวกลางคืน



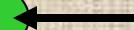
มี

21 คน

มี 67 คน



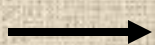
เคยมีเพศสัมพันธ์



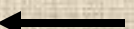
มี

18 คน

มี 17 คน



ใช้ยาเสพติด



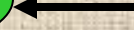
มี

1 คน

มี 40 คน



เล่นการพนัน



มี

12 คน

การสูบบุหรี่มือสอง

- **คืออะไร?**

- เป็น**อันตราย**ต่อสุขภาพ

อย่างไร?

**ควีนเบทรี
ทำร้าย**

ผู้ใกล้ชิด





SECOND-HAND
SMOKE

MAINSTREAM
SMOKE

SIDESTREAM
SMOKE

ตัวนับบุหรี่มือสอง

คือ คิววัน ที่ผู้สูบบุหรี่

พ่นออกมา (15%)

และ

ควันที่ลอยจากปลาย

มวนบุหรี่ขณะไม่ได้สูบ

(85%)

รายงานของกระทรวงสาธารณสุขสหรัฐอเมริกา พ.ศ. 2549

คว้นบุหรีมือสอง : มลพิษทางอากาศที่ร้ายแรงที่สุด

- คว้นบุหรีมือสองมีสารพิษและสารก่อมะเร็งหลายร้อยชนิด เช่น ฟอรัมาลดีไฮด์ เบนซิน วินิลคลอไรด์ อาร์เซนิก แอมโมเนีย และ ไฮโดรเจนไซยาไนด์ เป็นต้น
- คว้นบุหรีมือสองเป็นสาเหตุของโรคและการตายก่อนวัยอันควรในเด็กและผู้ใหญ่ที่ไม่สูบบุหรีแต่ได้รับคว้นบุหรีมือสอง

การสูบบุหรี่มือสอง

- เป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งปอดและมะเร็งเต้านมในเพศหญิง
- โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ
- โรคติดเชื้อทางเดินหายใจในเด็กเล็ก
- โรคหืดที่อาการรุนแรง

ดวงจันทร์เป็นอันตรายต่อฟูกอล์ฟ

- ผู้สูบบุหรี่มือสอง เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งโดยเฉพาะมะเร็งปอด
- การได้รับควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบวันละ 20 มวนต่อวันเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งปอดถึง 2 เท่า
- การได้รับควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งปอด เป็นอันดับที่ 3 รองจากการสูบบุหรี่โดยตรง
- การได้รับควันบุหรี่เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งในส่วนอื่น ๆ ได้แก่ มะเร็งกล่องเสียง และกระเพาะปัสสาวะ และมีโอกาสเป็นโรคหัวใจขาดเลือดสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้รับควันบุหรี่ 3-4 เท่า

การเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่มือสองสหรัฐอเมริกา

- มะเร็งปอด 3,400 คน
- โรคหัวใจขาดเลือด 46,000 คน
- โรคไหลตายในทารก 430 ราย
- เด็กคลอดมีน้ำหนักตัวต่ำกว่าปกติ 24,500 ราย
- เด็กคลอดก่อนกำหนด 71,900 ราย
- ทำให้เกิดอาการหืดจับในเด็ก 200,000 ครั้ง

การเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่มือสองประเทศอังกฤษ(2546)

1. จำนวนผู้เสียชีวิต 12,200 คน (ขั้นต่ำ)
2. ร้อยละ 95% เกิดจากการได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้าน
3. อย่างน้อย 500 คน เสียชีวิตจากการได้รับควันบุหรี่มือสองในที่ทำงาน 50 คนในสถานบริการบันเทิง
4. การลดการได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้านและในที่ทำงานเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพประชาชน

คนไทยมีเวลา

จะได้รับของขวัญหรือมือสอง

จากที่ใดบ้าง?

การสำรวจของเอแบคโพลล์

“เด็ก ป.2-ป.4 ที่มีพ่อสูบบุหรี่ 1,000 คน”

ร้อยละ 64.3 พ่อสูบบุหรี่พาลูกไปเที่ยว

ร้อยละ 46.5 พ่อสูบบุหรี่ในบ้าน

ร้อยละ 37 พ่อสูบบุหรี่ในรถยนต์ขณะที่ลูกนั่งอยู่ด้วย

ร้อยละ 25 พ่อสูบบุหรี่นั่งดูโทรทัศน์กับลูก

สถานการณ์การได้รับควันบุหรี่มือสองของคนไทย

- คนไทยที่สูบบุหรี่ = 10 ล้านคน
- ไม่สูบในบริเวณบ้านเลย = 2 ล้านคน
- สูบในบริเวณบ้านแต่ นอกอาคารบ้าน = 3 ล้านคน
- สูบในอาคารภายในบ้าน = 5 ล้านคน
- จำนวนผู้ที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง = 11 ล้านคน

ประเทศไทย

- มีคนไทยติดบุหรี่ที่ถอน?
- ตายปีละกี่คน?

ภาพรวมปัญหาการสูบบุหรี่ของประเทศไทย

- ผู้เสพติดบุหรี่ 10 ล้านคน
- เสียชีวิตปีละ 52,000 คน
- เป็นภาระโรคที่สำคัญลำดับที่สองของการเจ็บป่วยและเสียชีวิต
- แต่ละปีมีเยาวชนเสพติดบุหรี่ใหม่ประมาณ 2-3 แสนคน
ทดแทนผู้สูบบุหรี่ที่เลิกสูบบุหรี่หรือเสียชีวิต
- ค่ารักษาพยาบาล 3 โรคหลัก = 46,000 ล้านบาท/ปี

จำนวนคนไทยที่เสียชีวิตด้วยโรคจากบุหรี่ต่อปี

<input type="checkbox"/> โรคหัวใจ	15,491 คน
<input type="checkbox"/> มะเร็งปอด	10,619 คน
<input type="checkbox"/> ถุงลมปอดโป่งพอง	5,945 คน
<input type="checkbox"/> เส้นเลือดในสมองตีบแตก	2,501 คน
<input type="checkbox"/> เส้นเลือดบริเวณอื่นตีบแตก	1,722 คน
“เสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากบุหรี่ปีละ 52,000 คน	
วันละ 142 คน ชั่วโมงละ 6 คน	

ความสัมพันธ์

ของการ**ชุมชน**

กับการศึกษา

อัตราการสูบบุหรี่ตามระดับการศึกษา

	ชาย (%)	หญิง (%)	จำนวน(ล้านคน)
- ไม่เคยเรียน	44.3	8.4	0.48
- ก่อนประถมศึกษา	46.2	2.9	3.97
- ประถมศึกษา	43.2	1.6	2.27
- มัธยมต้น	30.4	0.5	1.33
- มัธยมปลาย	28.2	0.6	0.99
- อุดมศึกษา	19.1	0.4	0.51

6.7

อายุขยงวยรุม

ที่เริ่มติดบุหรี่ตั้ง.....

- ปัจจุบันมีเด็กไทยอายุต่ำกว่า 18 ปี เสพติดบุหรี่เกือบ 5 แสนคน
- เยาวชนอายุต่ำกว่า 24 ปี เสพติดบุหรี่ 1 ล้าน 5 แสนคน
- อายุเฉลี่ยของคนไทยติดบุหรี่เท่ากับ 18 ปี
- โดยเฉลี่ยจะเสพติดบุหรี่ต่อไปเป็นเวลา 23 ปี จึงจะสามารถเลิกสูบได้โดยสาเหตุที่เลิกส่วนใหญ่เพราะเริ่มป่วยแล้ว

ทำไม

วัยรุ่นจึงเสพ**ติดบุหรี่?**

สาเหตุที่วัยรุ่นเริ่มสูบบุหรี่

1. เลียนแบบการสูบบุหรี่ในภาพยนตร์ที่เขาดู
2. การตลาดของบริษัทบุหรี่
3. ค่านิยมในสังคม/ให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน
4. เลียนแบบผู้ใหญ่ในบ้าน
5. ความอยากรู้ อยากรลอง

ใครที่ทำให้

วัยรุ่นเข้าไป

เสพติดบุหรี่?

- คุณพ่อที่สูบบุหรี่และไม่ห้ามลูกที่จะลองสูบบุหรี่
- พ่อแม่ที่ห่างเหินลูก
- ครูที่สูบบุหรี่ในโรงเรียน
- ดาราที่สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ/ในภาพยนตร์
- เพื่อนที่สูบบุหรี่
- สถานบันเทิงที่ให้เยาวชนเข้าไปเที่ยว

ใครรู้บ้างว่า

ลักษณะเฉพาะของ

วัยรุ่นที่จะติดบุหรี่

เป็นอย่างไร?

ลักษณะเฉพาะของวัยรุ่นที่ติดบุหรี่ ดังนี้

- ส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี และด้อยการศึกษา
- อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการเสพติดบุหรี่ เช่น หาบุหรี่สูบได้ง่าย มีผู้ปกครอง พี่ น้อง หรือเพื่อนที่สูบบุหรี่
- ผู้ปกครองไม่ว่ากล่าวเมื่อเขาสูบบุหรี่
- ขาดความอบอุ่นในครอบครัว

รู้ไหมว่า

วัยรุ่นคนไหน

ที่มีโอกาส

ติดบุหรี่สูง?

วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมต่อไปนี้ มีโอกาสติดบุหรี่สูง

- ผลการเรียนไม่ดี
- มีนิสัยเก็บตัว ไม่เชื่อมั่นในตัวเอง
- ขาดทักษะในการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนจากเพื่อน
เพื่อให้สูบบุหรี่
- เคยทดลองสูบบุหรี่

รู้ไหม

บริษัทบุหรืติดตัวอย่างไร

กับวัยรุ่น ?

การตลาดของบริษัทบุหรี

บริษัทบุหรี

มีการวางแผนการตลาดด้วยวิธีการต่าง ๆ

เพื่อดึงดูดเยาวชน

ต่อไปนี้เป็นคำกล่าวของผู้บริหารบริษัทบุหรี
ที่เป็นเอกสารลับ

- ฐานการทำธุรกิจของบริษัทเราอยู่ที่นักเรียนระดับมัธยม ปลาย (**บริษัท ลอตริลลาร์ด พ.ศ.2521**)
- เยาวชนกลุ่มอายุ 14 – 18 ปี เป็นกลุ่มประชากรผู้สูบบุหรี่ที่กำลังขยายตัวขึ้นเรื่อย ๆ ในไม่ช้า บริษัทของเราจะต้องปลูกฝังความนิยมบุหรี่ยี่ห้อใหม่อีกยี่ห้อหนึ่งในตลาดผู้บริโภคกลุ่มนี้ หากเราต้องการให้ฐานะของบริษัทเราในอุตสาหกรรมบุหรี่ยั่งยืนงต่อไปในระยะยาว (**บริษัท อาร์ เจ เรย์โนลด์ พ.ศ.2519**)

- **ข้อสำคัญ คือ ต้องมีความรู้ให้มากที่สุดถึงทัศนคติ**
เกี่ยวกับการสูญบุหรือของวัยรุ่น วัยรุ่นวันนี้ คือ ผู้ที่อาจ
เป็นลูกค้าประจำของเรียนในวันหน้า (ไมรอน อี จอห์น
สตัน นักวิจัยบริษัท ฟิลลิป มอริส พ.ศ.2524)
- **หากจะให้บริษัทเราอยู่รอดและก้าวหน้าต่อไป เรา**
จะต้องช่วงชิงส่วนแบ่งตลาดที่เป็นเยาวชนมาเป็นของ
เราในระยะยาว ดังนั้น เราจะต้องออกบุหรือี่หือใหม่ ๆ
ให้มีรูปลักษณะเ้ายวนใจผู้สูญบุหรืออายุน้อย ๆ
(บริษัทอาร์ เจ เรย์โนลด์ พ.ศ. 2516)

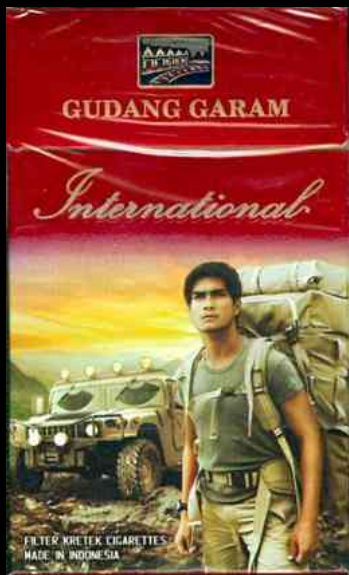
กลยุทธ์ทางการตลาดของบริษัทบุหรี

- การออกแบบตัวสินค้าและซองบุหรี
 - การปรุงแต่งกลิ่นรสให้ไม่ระคายคอ เพื่อให้ทดลองดูง่าย
 - การปรุงแต่งให้มีรสผลไม้ รสขนม เพื่อให้เด็ก ๆ เข้าใจว่าเป็นบุหรีปลอดภัย

การออกแบบซองบุหรี

นายฟิลิป กาเบอร์แมน หัวหน้าฝ่ายครีเอทีฟ
ขอโรเบิร์ต ไบรอัน แอสโซซิเอจเปิดเผยว่า

“เราได้รับการติดต่อจากลูกค้าให้ออกแบบ
ซองบุหรีที่ดึงดูดวัยรุ่น แบบซองที่ออกจะต้อง
เตะตาวัยรุ่น”



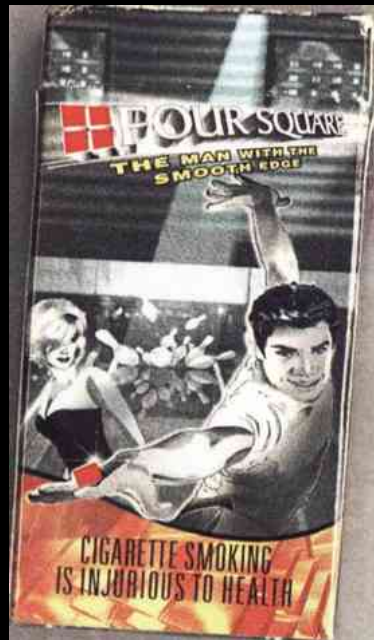
Indonesia



Russia



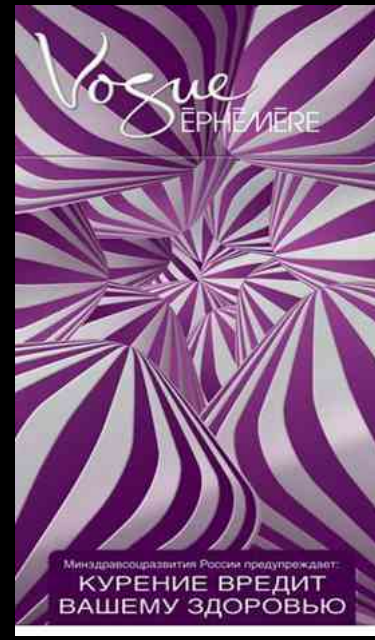
Russia



India



Russia



Russia



The smoke from a cigarette is not just inhaled by the smoker. It becomes second-hand smoke, which contains more than 50 cancer-causing agents.

Health Canada

Rothmans of Pall Mall

taste matters

SMOOTH CIGARETTES 20



Cigarettes may cause sexual impotence due to decreased blood flow to the penis. This can prevent you from having an erection.

Health Canada

Rothmans of Pall Mall

taste matters

SMOOTH CIGARETTES 20



Every cigarette you smoke increases your chance of getting lung cancer.

Health Canada

Rothmans of Pall Mall

taste matters

SMOOTH CIGARETTES 20



Your children are twice as likely to smoke if you do. Half of all premature deaths among life-long smokers result from tobacco use.

Health Canada

Rothmans of Pall Mall

taste matters

SMOOTH CIGARETTES 20



- Murders - 510
- Alcohol - 1,900
- Car accidents - 2,900
- Suicides - 3,900

Estimated Deaths in Canada, 1996

Health Canada
Tobacco - 45,000

Rothmans of Pall Mall

taste matters

SMOOTH CIGARETTES 20

Rothmans
Canada
2009

Germany

EDITION 2010

RED West



Rauchen fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu

EDITION 2010

RED West



Rauchen fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu

EDITION 2010

RED West



Rauchen kann tödlich sein

Germany

EDITION 2010

RED West



Rauchen fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu

AMERICAN BLEND

RED West

RED

Rauchen fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu

EDITION 2010

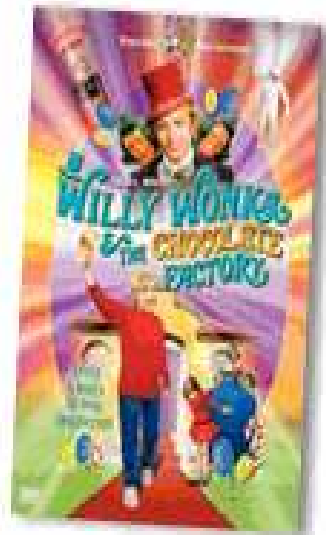
RED West



Rauchen fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu



A poster for Camel's "Bayou Blast" flavored cigarettes.



A poster for children's movie "Willy Wonka and the Chocolate Factory."

ບຸກຄະຮາ





A poster for Camel's "Bayou Blast" flavored cigarettes.



A poster for children's movie "Willy Wonka and the Chocolate Factory."





การโฆษณาและส่งเสริมการขาย

- การโฆษณาโดยตรง (ประเทศไทยห้าม)
- การโฆษณาแฝงผ่านการสนับสนุนศิลปะ กีฬา และบันเทิง โดยเฉพาะการจ้างให้มีฉากสื่อบุหรี่ในภาพยนตร์
- การวิจัยพบว่า ฉากสื่อบุหรี่ในภาพยนตร์มีความสัมพันธ์กับการที่วัยรุ่นมีทัศนคติที่ดีต่อการสูบบุหรี่

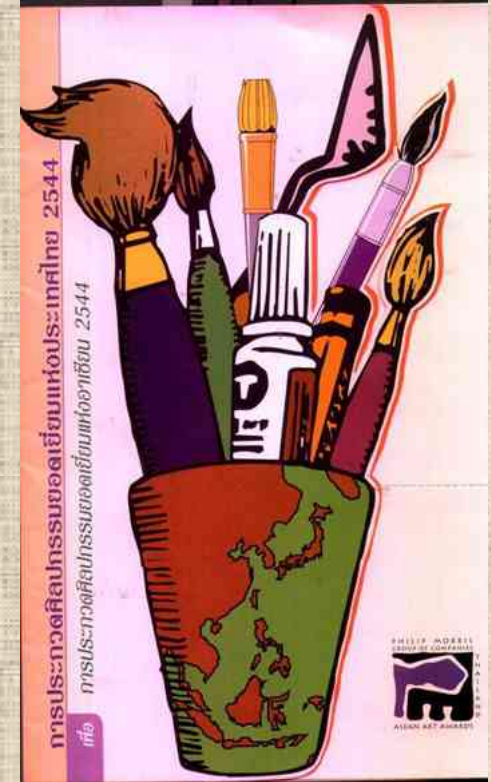
การโฆษณาแฝง

- โดยการทำให้โลโก้หรือปรากฏในสินค้าต่าง ๆ เช่น เสื้อ กางเกง หมวก กระเป๋า เป้ และเครื่องใช้อื่น
- การวิจัยพบว่าเด็กที่ใช้เครื่องใช้ที่มีโลโก้สินค้าบุหรี่ที่เชื่อว่าตัวเองจะหยุดสูบบุหรี่เมื่อไรก็ได้ร้อยละ 52 กลายเป็นผู้สูบบุหรี่ถาวรในภายหลัง



โครงการต้นทำโรสุ่งตม

- การสนับสนุนโครงการป้องกันวัยรุ่นไม่ให้สูบบุหรี่ ซึ่งพิสูจน์แล้วว่าไม่ได้ผล
- การสนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ ในโรงเรียน การซื้ออุปกรณ์การเรียน
- การบริจาคเงินสนับสนุนศิลปะ และการกีฬา
- การบริจาคเงินให้แก่ผู้ประสบอุบัติเหตุ



วัตถุประสงค์เพื่อ

- สร้างภาพลักษณ์ให้แก่บริษัท
- สร้างความสัมพันธ์กับผู้กำหนดนโยบาย
- เพื่อลดกระแสแรงกดดันควบคุมยาสูบ
- เพื่อปิดปากผู้กำหนดนโยบายไม่ให้ออกมาตรการควบคุมยาสูบ



จะป้องกันพฤษภาคมหรือ

หน้าหน้าตัวอย่าง?



มาตรการสำคัญ

ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ

มาตรการควบคุมการสูบบุหรี่

- ขึ้นภาษี เพื่อให้ราคาบุหรี่แพงขึ้น
- ห้ามโฆษณาและกิจกรรมการตลาดทุกรูปแบบ
- ห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ และในที่ทำงาน
- คำเตือนที่ชัดเจนและขนาดใหญ่
- การสร้างความตื่นตัวแก่ประชาชน
- การช่วยผู้สูบบุหรี่ให้เลิกบุหรี่
- ผู้ใหญ่เป็นแบบอย่าง

กฎหมายควบคุมการบริโภคยาสูบ

ห้ามสูบบุหรี่!

- ในโรงเรียน

- ในมหาวิทยาลัย

กฎหมายว่าอย่างไร?

สถานศึกษาปลอดบุหรี่

- โรงเรียนหรือสถานศึกษาที่ต่ำกว่าระดับอุดมศึกษา ต้องเป็นเขตปลอดบุหรี่ 100 %
- มหาวิทยาลัยหรือสถานศึกษาตั้งแต่ระดับอุดมศึกษาขึ้นไปเป็นเขตปลอดบุหรี่ ยกเว้น ห้องทำงานส่วนตัวหรือสถานที่ที่จัดไว้สำหรับสูบบุหรี่

ทำไม

โรงเรียนและสถานศึกษา

ต้องปลอดภัยหรือไม่?

- เพื่อยืนยันว่าบุหรี่เป็นสิ่งไม่ดีสำหรับเยาวชน
- เพื่อป้องกันไม่ให้เด็กและเยาวชนติดบุหรี่
- เพื่อคุ้มครองสุขภาพของคนส่วนใหญ่ที่ไม่สูบบุหรี่
- เพื่อสร้างค่านิยมที่ไม่สูบบุหรี่
- เพื่อป้องกันเด็กและเยาวชนจากยาเสพติดและพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ

ดำเตือนบน ซองบุหรี่

แบบที่ ๑



แบบที่ ๒



แบบที่ ๓



แบบที่ ๔



แบบที่ ๕



แบบที่ ๖



แบบที่ ๗



แบบที่ ๘



แบบที่ ๙



แบบที่ ๑๐



จะป้องกันตนเอง

จากตัวนั้บุหรี

ได้อย่างไร?

ป้องกันตนเองที่ท่านรักจากการได้รับตัวนิบური

- ไม่สูบบุหรี่หรืออนุญาตให้ใครสูบบุหรี่ในบ้าน
- ไม่สูบบุหรี่ในรถยนต์
- หลีกเลี้ยงสถานที่ ๆ มีคนสูบบุหรี่
- รณรงค์เพื่อช่วยให้คนใกล้ชิดเลิกสูบบุหรี่
- ติดสติ๊กเกอร์ห้ามสูบบุหรี่ตามจุดต่าง ๆ



บ้านปลอด  ดบุหรี่



ภารกิจของมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

เจตย์สำคัญของการควบคุมการบริโภคยาสูบ

- ทำอย่างไรการควบคุมการบริโภคยาสูบยังคงเป็นวาระทางสังคมที่สำคัญอย่างต่อเนื่อง
- ทำอย่างไรนโยบายและมาตรการควบคุมการบริโภคยาสูบจะเข้มแข็งยิ่งขึ้น
- ทำอย่างไรจะสร้างและส่งเสริมปัจจัยเกื้อหนุนที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่เลิกสูบบุหรี่มากยิ่งขึ้น
- ทำอย่างไรจะสร้างและส่งเสริมปัจจัยเกื้อหนุนให้วัยรุ่นไม่สูบบุหรี่
- ทำอย่างไรสังคมจะรู้เท่าทันบริษัทบุหรี่
- ทำอย่างไรองค์กรสำคัญต่าง ๆ จะมีบทบาทในการควบคุมการบริโภคยาสูบ อย่างเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น

ภารกิจหลักของมูลนิธิ

ขยายเครือข่าย

สร้างต้นแบบ

พัฒนาสมรรถนะภาคี

สร้างกระแสสังคม

ผลักดันนโยบาย

ขยายเครือข่าย



เครือข่ายครู



เครือข่ายเฝ้า
ระวังบริษัทบุหรี่



เครือข่าย
เยาวชน



เครือข่าย
สื่อมวลชน



สร้างต้นแบบ

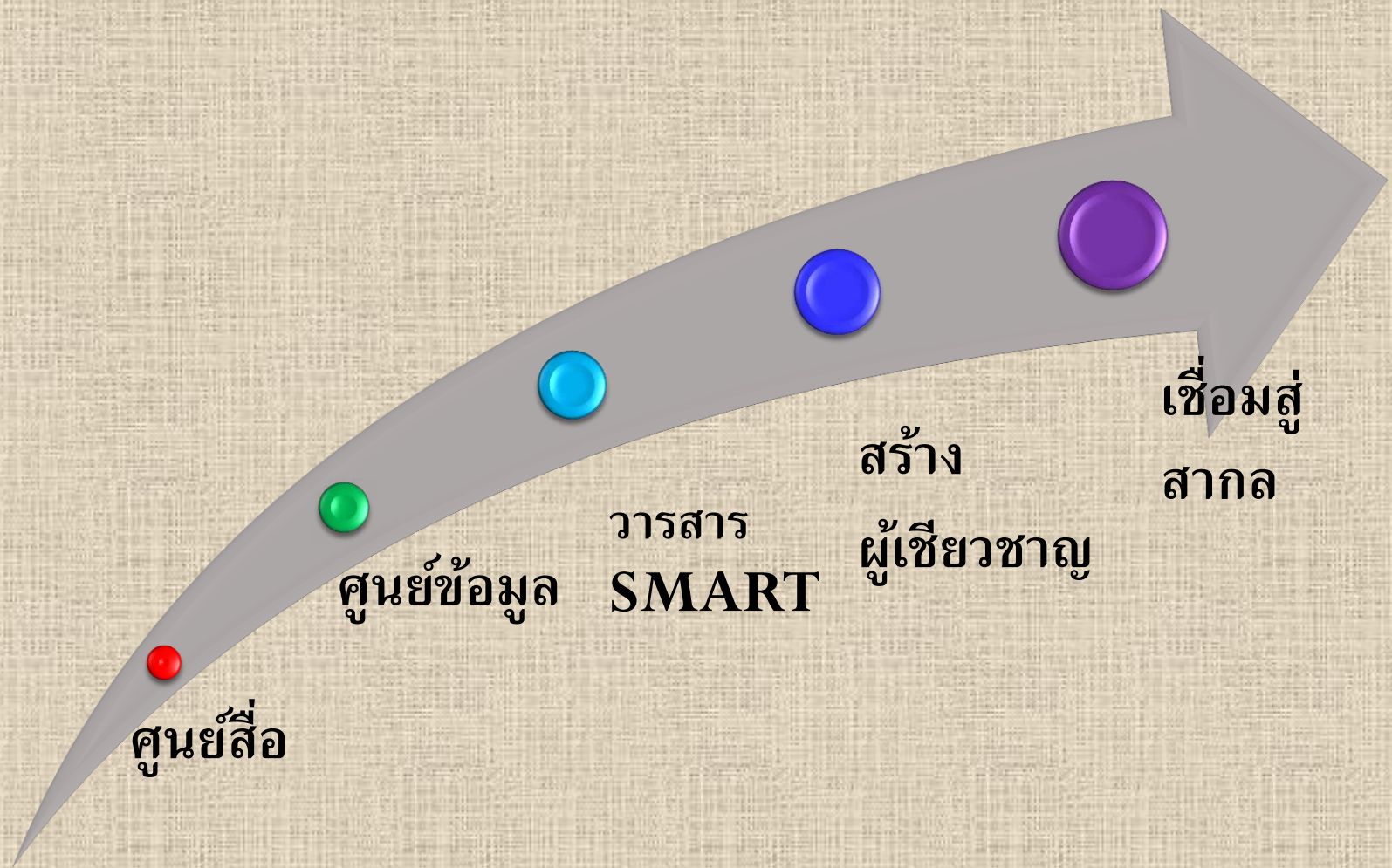
โรงพยาบาล
ปลอดภัย

จังหวัด
ปลอดภัย

โรงเรียน
ปลอดภัย

มหาวิทยาลัย
ปลอดภัย

พัฒนาสมรรถนะภาคี



สร้างกระแส

ค่านิยมไม่สุบ
บุหรื

สนับสนุน
กฎหมาย

สนับสนุนการ
เคลื่อน
นโยบาย

ศูนย์สื่อเพื่อสังคมปลอดบุหรี่

Smokefreezone.or.th
มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ข่าว / กิจกรรม ร้องเรียน ร่วมรณรงค์ รายชื่อผู้ร่วมรณรงค์ ค้นหาจากศูนย์ นำเอาอย่าง ขอสมัครความคิด ขอสื่อรณรงค์ Links ติดต่อเรา

SMOKEFREEZONE

รายชื่อผู้ใจคิดประจำเดือน
คำคมประจำเดือน พฤษภาคม/2011

มาจุ่มพลังสร้างสังคมปลอดบุหรี่กันเถอะ งดสูบบุหรี่ทั้งทำใจ และทำเอะใจ
รับเสื้อไปเลย 20 ตัว

[ดูรูปเลย](#)

ดูคำคมย้อนหลัง

โรงเรียน

- เจ้าหน้าที่ซิงกและผู้บริหารสำนักท่องเที่ยวสังคม กรุงเทพมหานคร ขอสนับสนุนบริเวณป้ายห้ามสูบบุหรี่ในสถานที่ราชการ โดยเฉพาะเป็นสถานที่ที่ักริชาชีพ
- สถานศึกษาปลอดให้นักเรียนสูบบุหรี่ในห้องน้ำโรงเรียน
- กฎหมายที่ปรับปรุง 2000 บาท
- กฎหมายคุ้มครองเราได้...จริงหรือ
- รณรงค์เลิกสูบบุหรี่ในสาธารณะ
- พ่อแม่อบรมตัว
- เด็กพ่อแม่ไม่อบรม
- โรงเรียนปลอดบุหรี่จริงจังหรือ
- สิบแล้วทั้งของโลดะกรักผู้ยื่น
- ต้องการให้ทางจริงจัง

[อ่านต่อ...](#)

เพื่อนเลิกปลอดบุหรี่ มาแล้วจ้า!!!

- โรงเรียนเงินเจ้าวิทย์ชาคม
- มีธมพิชชกัฒยาภา ๒ ก้านแพงเพชร
- โรงเรียนเวียงป่าเป้าวิทย์ชาคม
- สรรบาวรวิทยา
- หนองปลาหมอพิทยาคม
- โรงเรียนบุญเรืองวิทย์ชาคม
- โรงเรียนบาลาคำศาลา
- องค์การบริหารส่วนตำบลปิลิว
- โรงเรียนบาลาคาชี
- โรงเรียนเขลเจริญวิทย์ชาคม

[อ่านต่อ...](#)

Clip VDO Youtube

ดูทั้งหมด

สถิติหน่วยงานที่ร่วมรณรงค์

สถานีตำรวจ	158
สถาบันเทิด	2
ตลาด	16
ร้านอาหาร	179
โรงพยาบาล	639
สำนักงาน	421
โรงเรียน	813
วัด	218
ทั่วไป	327

สื่อจากภายใน

Download สื่อล่าสุด

ขอสมัครความคิด

สื่อสนับสนุน

เลิกสูบบุหรี่ ทำให้เกิดโรคและภาวะแทรกซ้อนในวัยชราลดลงร้อยละ 85

แก้ก่อนวัย

เลิกสูบบุหรี่ก่อนอายุ 40 ปี ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ถึง 90%

- หัวใจและหลอดเลือด**
- ปอด**
- คอหอย**
- เยื่อเมือก**
- นิ่วในถุงน้ำดี**
- นิ่วในตับอ่อน**
- นิ่วในไต**
- มะเร็งหลอดอาหาร**
- มะเร็งกระเพาะอาหาร**
- มะเร็งปากช่อง**

เลิกสูบบุหรี่ ทำให้เกิดโรคและภาวะแทรกซ้อนในวัยชราลดลงร้อยละ 85

แก้ก่อนวัย

เลิกสูบบุหรี่ก่อนอายุ 40 ปี ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ถึง 90%

- หัวใจและหลอดเลือด**
- ปอด**
- คอหอย**
- เยื่อเมือก**
- นิ่วในถุงน้ำดี**
- นิ่วในตับอ่อน**
- นิ่วในไต**
- มะเร็งหลอดอาหาร**
- มะเร็งกระเพาะอาหาร**
- มะเร็งปากช่อง**

เลิกสูบบุหรี่... พยายามเลิกโดยไม่มีค่าใช้จ่าย

เลิกสูบบุหรี่... พยายามเลิกโดยไม่มีค่าใช้จ่าย

ขอคุณที่ไม่สูบบุหรี่

โรคหลอดเลือดหัวใจ

โรคหลอดเลือดหัวใจ (Coronary Heart Disease) เป็นโรคที่เกิดจากหลอดเลือดที่นำเลือดไปเลี้ยงหัวใจตีบตัน ทำให้หัวใจขาดเลือดและอาจเสียชีวิตได้

สาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจ

- ไขมันในเลือดสูง
- ความดันโลหิตสูง
- เบาหวาน
- สูบบุหรี่
- การขาดการออกกำลังกาย
- การรับประทานอาหารที่ไม่ดี
- พันธุกรรม

การวินิจฉัยโรคหลอดเลือดหัวใจ

- การตรวจเลือด
- การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ
- การตรวจเอ็กซเรย์ทรวงอก
- การตรวจอัลตราซาวด์
- การตรวจหัวใจด้วยคอมพิวเตอร์
- การตรวจหัวใจด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า

การรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจ

- การรับประทานยา
- การออกกำลังกาย
- การรับประทานอาหารที่ดี
- การเลิกสูบบุหรี่
- การผ่าตัด

โรค มะเร็งปอด

มะเร็งปอดเป็นโรคที่เกิดจากเซลล์ในปอดเจริญเติบโตผิดปกติและสามารถแพร่กระจายไปยังส่วนอื่นของร่างกายได้

สาเหตุของมะเร็งปอด

- การสูบบุหรี่
- การสัมผัสกับสารพิษ
- การสัมผัสกับแร่ใยหิน
- การสัมผัสกับสารกัมมันตรังสี
- การสัมผัสกับมลพิษทางอากาศ
- การสัมผัสกับเชื้อรา
- พันธุกรรม

การวินิจฉัยมะเร็งปอด

- การตรวจเลือด
- การตรวจเสมหะ
- การตรวจเอ็กซเรย์ทรวงอก
- การตรวจอัลตราซาวด์
- การตรวจหัวใจด้วยคอมพิวเตอร์
- การตรวจหัวใจด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า

การรักษาโรคมะเร็งปอด

- การรับประทานยา
- การฉายรังสี
- การผ่าตัด
- การบำบัดด้วยภูมิคุ้มกัน
- การบำบัดด้วยฮอร์โมน

ควีนบุหรืมือสอง

ควีนบุหรืมือสองเป็นบุหรืที่ผลิตจากโรงงานและจำหน่ายในราคาถูกกว่าบุหรืมือหนึ่ง

อันตรายของควีนบุหรืมือสอง

- มีสารพิษในปริมาณสูง
- มีสารก่อมะเร็ง
- มีสารพิษต่อสิ่งแวดล้อม
- มีสารพิษต่อสุขภาพ
- มีสารพิษต่อสังคม
- มีสารพิษต่อเศรษฐกิจ
- มีสารพิษต่อวัฒนธรรม
- มีสารพิษต่อศาสนา
- มีสารพิษต่อชาติ
- มีสารพิษต่อโลก

การป้องกันอันตรายจากควีนบุหรืมือสอง

- ไม่สูบบุหรี่
- ไม่สูดดมควันบุหรี่
- ไม่สูดดมควันบุหรี่มือสอง
- ไม่สูดดมควันบุหรี่มือสาม
- ไม่สูดดมควันบุหรี่มือสี่
- ไม่สูดดมควันบุหรี่มือห้า
- ไม่สูดดมควันบุหรี่มือหก
- ไม่สูดดมควันบุหรี่มือเจ็ด
- ไม่สูดดมควันบุหรี่มือแปด
- ไม่สูดดมควันบุหรี่มือเก้า
- ไม่สูดดมควันบุหรี่มือสิบ

กุเล็กบุหรืแล้ว

จะเลิกสูบบุหรี่ด้วยวิธีใด ก็เป็นกำลังใจที่จะขอให้ได้

คือเป็นคนใจเด็ดขาด พุศศาคามเป็นคำมั่นที่จะขอให้ได้

500 วัน ทุกๆ วันสูดสูบ บุหรี่หนึ่งซอง

ไปให้ถึงขั้น 500 วันขอรับหนังสือ กุเล็กบุหรืแล้ว

สื่อสนับสนุน

ข้อมูลต้องรู้

ความดันโลหิต **สูง** ต้อง **เล็ก** สุกดิบ

ข้อเท็จจริง

เบาหวาน กับ การสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคหัวใจและหลอดเลือด

ข้อมูลต้องรู้

คนเป็นเบาหวานที่สูบบุหรี่

คนที่สูบบุหรี่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคหลอดเลือดหัวใจ

การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

10 คำถาม

ไขข้อข้องใจเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

10 เด็ดดัดเล็ก บุหรี่

การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน

ข้อมูลต้องรู้

หัวใจ และ **หลอดเลือด** จาก **การสูบบุหรี่**

การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

ข้อมูลต้องรู้

หัด กับ **ควันบุหรี่**

ควันบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคหัวใจและหลอดเลือด

CARE FOR KIDS PLEASE DON'T SMOKE

ควันบุหรี่ เป็นอันตรายต่อ **เด็ก**

ร้านอาหารปลอดบุหรี่

ห้ามสูบบุหรี่ในร้านอาหาร

ขอขอบคุณ ที่ไม่สูบบุหรี่

ฝ่าฝืนโทษปรับ 2,000 บาท

โรค จากการสูบบุหรี่

โรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน โรคมะเร็งปอด

สื่อรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

สื่อการสอนสำหรับเด็กประถม

เรามีหนังสือทั้งหมด 13 เล่มเกี่ยวกับ **เด็ก**

สื่อรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

สเปคตวิกรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

1. เบอกริลูก	0.35	2. หนูเสียง	0.35
3. โด๊ยมกขุยาบทเป็น	0.36	4. ไตร ๆ กัดนม	0.36
5. 10 ข้อเตือนใจ	0.35	6. ยอดสาว	0.30
7. อารยวิทย์	0.30	8. - 13. ชุดความรู้ใหม่ไม่สูบบุหรี่	

สื่อรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

สเปคตวิกรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

1. Family	2.31	2. Question	2.19
3. Kid	5.28	4. นิดกับน้อย	3.00
5. อี๊ดกับอี	3.00		

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

โทร. 0-2278-1828

www.ashthailand.or.th

www.smokfreezone.com