

## มลพิษในอาคารเกิดจากควันบุหรี่

บุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญอันดับสองของการเสียชีวิตทั่วโลก ปัจจุบันพบคนสูบบุหรี่ทั่วโลกเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ประมาณ 650 ล้านคน ในแต่ละปีมีคนไทยสูบบุหรี่หลายแสนคนต้องเสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากการได้รับควันบุหรี่ในบรรยากาศ และทันทีที่บุหรี่ถูกจุดขึ้นการเผาไหม้ของมวนบุหรี่จะทำให้เกิดสารเคมีกว่า 4,000 ชนิด เป็นสารพิษมากกว่า 250 ชนิด และกว่า 50 ชนิด ที่เป็นสารพิษที่วงการแพทย์ระบุว่า เป็นสารก่อมะเร็ง

การสูบบุหรี่ในสำนักงานหรือในอาคารจะทำให้เกิดมลพิษของอากาศ ในสำนักงานที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้ปฏิบัติงานได้ ควันที่เกิดจากผู้สูบบุหรี่พ่นกลับออกมาและจากการเผาไหม้ของมวนบุหรี่ทำให้อากาศบริเวณดังกล่าวเกิดสภาพของมลพิษขึ้นมา ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ก็หายใจอากาศที่ปนเปื้อนด้วยบุหรี่เข้าไป และยังได้รับความรำคาญต่อกลิ่น เกิดความเครียดต่อจิตใจ ถ้าหากได้รับมลพิษเหล่านั้นต่อเนื่องเป็นเวลานานก็จะเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ



องค์การพิทักษ์สิ่งแวดล้อมสหรัฐอเมริกา (The United State Environmental Protection Agency) ได้ศึกษาผลกระทบของมลพิษของอากาศกับสุขภาพ พบว่าอากาศในอาคารมีภาวะการเกิดมลพิษสูงกว่าอากาศภายนอกอาคารเป็นอย่างมาก ซึ่งต่อมารัฐบาลที่ปรึกษาทางวิทยาศาสตร์สหรัฐอเมริกา ได้นำข้อมูลนี้ไปใช้ในการจัดอันดับให้ภาวะอากาศภายในอาคารเป็น 1 ใน 5 ของปัญหาสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัจจัยเสี่ยงให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพมากที่สุด เนื่องจากประชาชนทั่วโลกมีวิถีชีวิตอยู่ภายในอาคารมากถึงร้อยละ 90 เช่น บ้าน สถานที่ทำงาน ร้านอาหาร ร้านค้า ฯลฯ จึงน่าเป็นห่วงสุขภาพของประชาชนเหล่านี้ที่จะต้องเผชิญกับมลพิษของอากาศภายในอาคาร ส่วนปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดมลพิษภายในอาคารมากที่สุด

องค์การพิทักษ์สิ่งแวดล้อมสหรัฐอเมริกามีรายงานว่า ผู้ที่ทำงานร่วมกับผู้ร่วมงานที่สูบบุหรี่ในห้องทำงานนั้น ในช่วงระยะเวลาไม่เกิน 20 ปี จะมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งปอดมากถึง 500 เท่า ของผู้ที่ทำงานในสถานที่ปลอดควันบุหรี่ นอกจากนี้ในแต่ละปียังมีชาวอเมริกันที่ไม่สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่เข้าไปเกิดการเจ็บป่วยเป็นโรคมะเร็งปอดมากกว่า 3,000 คน และเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจมากกว่า 6,000 คน

มีรายงานจากฮ่องกงแจ้งว่า ฮ่องกงยังไม่มีกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในภัตตาคาร ทำให้มีการสูบบุหรี่ภายในภัตตาคารอยู่เสมอ เป็นผลให้อากาศภายในภัตตาคารอยู่ในภาวะเกิดมลพิษ ในแต่ละปีจึงมีพนักงานของภัตตาคารที่เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งและโรคหัวใจขาดเลือดปีละประมาณ 150 คน และจากการตรวจสอบปัสสาวะของพนักงานในภัตตาคารต่าง ๆ จะพบสารโคตินนีน (Cotinine) สูงมากเป็น 5 เท่าครึ่งของพนักงานในสถานที่ทำงานปลอดบุหรี่ จากข้อมูลดังกล่าวนี้ทำให้รัฐบาลฮ่องกงกำลังดำเนินการออกกฎหมายควบคุมให้มีการสูบบุหรี่ในอาคารต่อไป

ด้วยเหตุนี้จึงได้มีการรณรงค์ให้สำนักงานหรือสถานประกอบการเป็นเขตปลอดบุหรี่ จนกระทั่งในหลายๆ ประเทศได้ออกกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในสำนักงานหรือสถานประกอบการใช้แล้ว ถ้าหากทุกประเทศทำได้เช่นนี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานในสำนักงานหรือสถานประกอบการมีความปลอดภัยจากอันตรายของควันบุหรี่ด้วย

### การสูบบุหรี่มือสอง มีความหมายอย่างไร

การสูบบุหรี่มือสอง หมายถึง ผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่แต่ได้รับเอาควันบุหรี่จากผู้ที่อยู่ใกล้เคียง เช่น การอยู่ในห้องทำงานเดียวกัน หรือ ภรรยาที่มีสามีที่สูบบุหรี่ การที่เราไม่ได้สูบบุหรี่แต่เราต้องไปสัมผัสควันบุหรี่กับผู้ที่อยู่ใกล้ซิดนั้นก็จะมีผลกระทบต่อสุขภาพเช่นเดียวกัน ควันบุหรี่มือสองเกิดขึ้นจากสองแหล่ง คือ ควันบุหรี่ที่ผู้สูบบุหรี่พ่นออกมา และควันบุหรี่ที่ลอยจากตอนปลายมวนบุหรี่ มีรายงานวิจัยยืนยันออกมาชัดเจนว่า อุบัติการณ์ของการเกิดมะเร็งปอดในผู้ที่สัมผัสควันบุหรี่ โดยที่ไม่ได้สูบเอง จะสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้สัมผัสควันบุหรี่เลย นอกจากนั้นแล้วอุบัติการณ์ของการเกิดการอักเสบเรื้อรังของหลอดเลือด อุบัติการณ์ของการเกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้ก็จะสูงขึ้นตามลำดับเช่นกัน เพราะฉะนั้นคนที่สูบบุหรี่อย่าคิดว่าเป็นสิทธิ์ส่วนบุคคล เพราะว่าควันบุหรี่ที่สูบออกมา หรือพ่นออกมา นั้นจะมีผลกระทบต่อบุคคลที่อยู่ใกล้เคียง ทำให้มีผลเสียต่อสุขภาพได้เช่นเดียวกัน

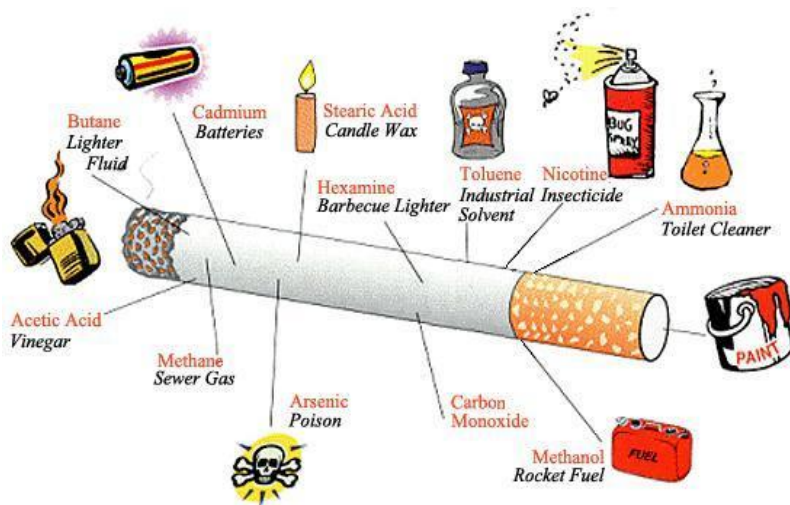


## ผลของควันบุหรี่มือสองต่อสุขภาพของผู้ที่ได้รับ

1. ผู้ที่ได้รับควันบุหรี่มือสองจากที่ทำงาน วันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจเพิ่มขึ้นร้อยละ 25-30 เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดเพิ่มขึ้นร้อยละ 20-30 จะมีอัตราการเป็นโรคมะเร็งที่ลำคอมากกว่าผู้ไม่ได้รับควันบุหรี่ 3 เท่า และเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งอื่นๆ มากกว่าคนปกติถึง 2 เท่า โดยควันบุหรี่มือสองก่อให้เกิดผลกระทบต่อระบบเลือดหัวใจทันทีที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง
2. หญิงมีครรภ์ และทารกที่ได้รับควันบุหรี่มือสองอย่างต่อเนื่องจะมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนในระหว่างตั้งครรภ์ และคลอดบุตรได้โดยอาจมีอาการครรภ์เป็นพิษ แท้ง คลอดก่อนกำหนด และเกิดอาการไหลตายในเด็กสูงขึ้น
3. เด็กเล็กที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ เช่น หลอดลมอักเสบ และปอดบวม สูงกว่าเด็กทั่วไป มีอัตราการเกิดโรคหืดเพิ่มขึ้น เกิดการติดเชื้อของหูส่วนกลาง ในระยะยาว เด็กที่ได้รับควันบุหรี่มือสองจะมีพัฒนาการของปอดน้อยกว่าเด็กที่ไม่ได้รับควันบุหรี่
4. ควันบุหรี่มือสองเป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์ เมื่อคนไม่สูบบุหรี่ได้รับควันบุหรี่มือสอง เขาได้สูดดมสารก่อมะเร็งเข้าสู่ร่างกายเช่นเดียวกับคนสูบบุหรี่ และไม่มีระดับที่ปลอดภัยจากการได้รับควันบุหรี่มือสอง แม้จะได้รับเพียงระยะเวลาสั้นๆ ก็เป็นอันตรายได้
5. โดยเฉพาะแล้วเด็กๆ จะได้รับควันบุหรี่มือสองมากกว่าผู้ใหญ่ที่ไม่สูบบุหรี่ วิธีเดียวที่จะปกป้องครอบครัวของคุณจากควันบุหรี่มือสองได้ คือ การเลิกสูบบุหรี่
6. คู่สมรสของผู้สูบบุหรี่ มีโอกาสเป็นมะเร็งปอดมากกว่าคู่สมรสที่ไม่สูบบุหรี่ 2 เท่า มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจ 3 เท่า และเสียชีวิตเร็วกว่าปกติถึง 4 ปี
7. สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น หอบหืด หลอดลมอักเสบหากได้ควันบุหรี่ก็อาจจะทำให้อาการกำเริบ



## สารพิษในควันบุหรี่



สารพิษที่พบในควันบุหรี่ ล้วนส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างร้ายแรง

1. **นิโคติน** มีลักษณะคล้ายน้ำมัน ไม่มีสี เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดและทำให้เกิดโรคหัวใจ
2. **ทาร์** ประกอบด้วยสารหลายชนิด เป็นละอองเหลว เหนียว สีน้ำตาลคล้ายน้ำมันดิน สารก่อมะเร็ง ส่วนใหญ่จะอยู่ในสารทาร์นี้
3. **คาร์บอนมอนอกไซด์** เป็นก๊าซชนิดเดียวกับที่พ่นออกมาจากท่อไอเสียรถยนต์ ก๊าซนี้จะขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง
4. **ไฮโดรเจนไซยาไนด์** เป็นก๊าซที่ทำลายเยื่อหุ้มหลอดลม และถุงลม ทำให้เกิดอาการไอ มีเสมหะ และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง
5. **ไนโตรเจนไดออกไซด์** เป็นก๊าซที่ทำลายเยื่อหุ้มหลอดลม และถุงลม ทำให้เป็นโรคถุงลมโป่งพอง
6. **แอมโมเนีย** มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ
7. **ไซยาไนด์** เป็นสารพิษที่ใช้เป็นยาเบื่อหนู
8. **สารกัมมันตภาพรังสีโพโลเนียม-210** เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคมะเร็ง
9. **ฟอร์มัลดีไฮด์** เป็นสารที่ใช้ในการดองศพ



## วิธีป้องกันสูบบุหรี่มือสอง

- ให้นายจ้างประกาศนโยบายสถานที่ปลอดบุหรี่
- ให้จัดที่ทำงานสำหรับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ และให้ห่างไกลจากผู้สูบบุหรี่
- บอกผู้ที่สูบบุหรี่ให้ไปสูบบุหรี่ที่นอกสถานที่
- ใช้พัดลมหรือเปิดหน้าต่างเพื่อให้อากาศถ่ายเท
- ติดป้าย"ขอขอบคุณที่กรุณาไม่สูบบุหรี่"ไว้ที่ทำงาน
- ให้สมาชิกที่สูบบุหรี่ให้ไปสูบบุหรี่นอกร้านโดยปรึกษากันถึงผลเสียที่จะเกิดกับเด็ก
- ถ้าผู้สูบบุหรี่ไม่ยอมออกนอกร้านให้หาห้องที่ถ่ายเทอากาศดีให้เขาสูบบุหรี่
- ให้เปิดหน้าต่างเพื่อให้อากาศถ่ายเท
- สนับสนุนให้เลิกบุหรี่
- ถ้าแขกที่มาเยี่ยมสูบบุหรี่บอกเขาว่าบ้านนี้ปลอดบุหรี่ และอย่ามีงานเชิญบุหรี่ไว้ในบ้าน

### เอกสารอ้างอิง

ศูนย์ข้อมูลสุขภาพกรุงเทพ. (2552). *ควันบุหรี่มือสอง*. สืบค้นเมื่อวันที่ 13 พฤศจิกายน 2560, จาก <http://www.bangkokhealth.com/index.php/health/health-general/cigarettes/531>

บัญญัติ สุขศรีงาม. (2550). *อันตรายจากการสูบบุหรี่*. สืบค้นเมื่อวันที่ 13 พฤศจิกายน 2560, จาก <https://www.rbru.ac.th/news/attach/2012-07-17-51311.pdf>

นงนุช เศรษฐเสถียร. (2557). *บุหรี่ยี่ห้อร้าย*. สืบค้นเมื่อวันที่ 13 พฤศจิกายน 2560, จาก <https://www.slideserve.com/jocelyn-cleveland/6190229>