



๓๑ พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก

วันงดสูบบุหรี่โลก คืออะไรกันนะ วันงดสูบบุหรี่โลก (WNTD) ก่อตั้งขึ้นโดยประเทศสมาชิกองค์การอนามัยโลก (WHO) ในปี ๑๙๘๗ เพื่อตอบสนองต่อวิกฤตยาสูบทั่วโลก วัตถุประสงค์ของวันนี้คือการสร้างความตระหนักเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยาสูบ และเพื่อสนับสนุนนโยบายที่มีประสิทธิภาพในการลดการบริโภคยาสูบทั่วโลก WNTD มีรากฐานมาจากการลงมติที่ผ่านในปี ๑๙๘๗ โดยสมัชชาอนามัยโลก ซึ่งเรียกร้องให้วันที่ ๗ เมษายน ๑๙๘๘ เป็น “วันงดสูบบุหรี่โลก” วันที่นี้เป็นวันครบรอบ ๔๐ ปีของการก่อตั้งองค์การอนามัยโลก ตั้งแต่ปี ๑๙๘๘ เป็นต้นมา WNTD จัดขึ้นทุกปีในวันที่ ๓๑ พฤษภาคม โดยมีหัวข้อที่แตกต่างกันซึ่งกำหนดโดย WHO ในแต่ละปี

หัวข้อบางส่วนที่มุ่งเน้นในงานเฉลิมฉลอง WNTD ที่ผ่านมา ได้แก่ ยาสูบและโรคหัวใจ (๒๐๑๘) ยาสูบและสุขภาพปอด (พ.ศ. ๒๕๖๒) และการปกป้องเยาวชนจากการชักใยในอุตสาหกรรม และป้องกันพวกเขาจากการใช้ยาสูบและนิโคติน (พ.ศ. ๒๕๖๓) ในปี ๒๕๖๔ WNTD ได้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการเลิกบุหรี่และสนับสนุนผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่

อันตรายที่เกิดจากบุหรี่

๑. มะเร็งปอด: การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุหลักของมะเร็งปอด ซึ่งเป็นหนึ่งในมะเร็งรูปแบบที่ร้ายแรงที่สุด
- ๒ โรคระบบทางเดินหายใจ: การสูบบุหรี่อาจทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจ สามารถทำให้เกิดอาการไอ น้ำมูก เจ็บคอ และหายใจลำบาก เช่น โรคถุงลมโป่งพอง (emphysema) และหืด (asthma) การสูบบุหรี่ยังเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับโรคทางเดินหายใจ
- ๓ โรคหัวใจและหลอดเลือด: การสูบบุหรี่สามารถเพิ่มความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ๔ ปัญหาระบบสืบพันธุ์: การสูบบุหรี่อาจทำให้เกิดปัญหาภาวะเจริญพันธุ์ทั้งในผู้ชายและผู้หญิง และยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการแท้งบุตร การคลอดก่อนกำหนด และการตายคลอด
๕. มะเร็งช่องปากและลำคอ: การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุหลักของมะเร็งช่องปากและลำคอ ซึ่งอาจทำให้เสียโฉมและเสียชีวิตได้
๖. โรคฟันและเหงือก: การสูบบุหรี่อาจทำให้เกิดโรคฟันและเหงือก รวมถึงการสูญเสียฟันและภาวะเหงือกอักเสบ

คำแนะนำเลิกบุหรี่

- ๑) ออกกำลังกาย
- ๒) กินหมากฝรั่ง หรือลูกอมลูกกวาดไว้ในกระป๋อง ลดความอยากสูบบุหรี่ได้
- ๓) อยู่ห่างจากคนที่สูบบุหรี่ เพราะอาจจะไปกระตุ้นความรู้สึกในการอยากสูบบุหรี่ของตนเองได้
- ๔) ทำจิตใจให้เข้มแข็ง