

แนวทางป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น Prevention of Smoking in Adolescents

พัชรินทร์ อัจฉนาภิตติ¹ และอุทัยวรรณ พงษ์บริบูรณ์¹

Patcharin Addjanagitti¹ and Uthaiwan Pongboriboon¹

¹คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

¹School of Nursing, Eastern Asia University

Received: March 31, 2021

Revised: May 14, 2021

Accepted: May 17, 2021

บทคัดย่อ

ปัจจุบันพฤติกรรมการสูบบุหรี่พบได้บ่อยในวัยรุ่นและมีอัตราการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังพบว่า วัยรุ่นเริ่มมีการสูบบุหรี่ในอายุน้อยลง โดยส่วนใหญ่เกิดจากพัฒนาการของวัยรุ่นทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทำให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง มีความคิดเป็นอิสระส่งผลให้เกิดความอยากรู้อยากลอง อีกทั้งได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนและสื่อโฆษณา การเข้าถึงง่ายของการซื้อผลิตภัณฑ์ยาสูบ การมีทัศนคติที่ผิดและเห็นด้วยเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ทำให้วัยรุ่นมีความคิดอยากสูบบุหรี่และเกิดพฤติกรรมการสูบบุหรี่มากขึ้น ดังนั้นจึงควรมีมาตรการและจัดการแนวทางในการป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น โดยมีแนวทางเริ่มตั้งแต่ระดับชุมชน เช่น การจัดกิจกรรมในชุมชน กำหนดมาตรการซื้อขายบุหรี่ของร้านค้าในชุมชน แนวทางระดับสถาบันการศึกษา เช่น การจัดกิจกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในสถานศึกษา การสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับในการเรียน และแนวทางระดับนโยบายสาธารณสุข ในการประสานงานกับหน่วยงานที่มีความเกี่ยวข้อง และมีส่วนร่วมในการณรงค์ป้องกันการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นอย่างครอบคลุม โดยวัตถุประสงค์ของบทความนี้เพื่อมุ่งแสดงให้เห็นถึงแนวทางให้การป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น ให้สามารถนำไปจัดกระบวนการในการป้องกันการสูบบุหรี่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและป้องกันมิให้เกิดนักสูบบุหรี่หน้าใหม่ในอนาคต

คำสำคัญ: แนวทางป้องกัน สูบบุหรี่ วัยรุ่น

Abstract

Nowadays, smoking behavior is prevalent among adolescents and has continued to increase. It was also found that adolescents began to smoke at a younger age. It is mainly due to the physical, mental, emotional and social development of adolescents, which makes them self-confident. Independent thinking results in curiosity and is influenced by peer groups and the media. Easy accessibility of purchasing tobacco products. Having a wrong attitude about smoking. This causes adolescents to have an increased urge to smoke and develop smoking habits. Therefore, preventive measures should be taken and implemented to smoking behavior among adolescents. With guidelines starting at the community level, such as organizing activities in community, Establishing measures for the purchase of cigarettes in the community stores Institutional level guidelines, such as organizing anti-smoking activities in educational institutions Inserting material about learning and guidelines at the health policy level to coordinate with relevant agencies and participate in a comprehensive adolescent smoking prevention campaign. The purpose of this article is to demonstrate guidelines for the prevention of smoking in adolescents. To be able to organize a process to effectively prevent smoking and to prevent of new smokers in the future.

Keywords: prevention, smoking, adolescents



บทนำ

การสูบบุหรี่เป็นปัญหาทางด้านพฤติกรรมสุขภาพพบได้มากในวัยรุ่น เมื่อวัยรุ่นเริ่มสูบบุหรี่จะสามารถนำไปสู่การติดสารเสพติดชนิดร้ายแรงอื่น เช่น เหล้า เฮโรอีน ยาบ้า เป็นต้น (Usaha, Gunvihok, Julasereekul & Haruhanpong, 2015) โดยการสูบบุหรี่เมื่ออายุน้อยทำให้มีโอกาสกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ติดบุหรี่สูง (Vathesatogkit, 2019) และส่งผลกระทบต่อสุขภาพของวัยรุ่นอาจก่อให้เกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคปอด โรคถุงลมโป่งพอง เป็นต้น โดยการสูบบุหรี่นอกจากจะเป็นพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพแล้ว ยังเป็นปัญหาทางด้านเศรษฐกิจของประเทศด้วย เมื่อวิเคราะห์ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจของประเทศไทยพบว่า ภาครัฐเสียค่าใช้จ่ายที่เกิดจากโรคที่มีการสูบบุหรี่รวมทั้งหมด 220,461 ล้านบาท ขณะที่รัฐเก็บรายได้จากภาษีบุหรี่ได้ 68,603 ล้านบาท เมื่อเปรียบเทียบจะพบว่าการสูบบุหรี่ต่างกันถึง 3.2 เท่า (Patanavanich, 2019) อีกทั้งยังพบ

ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมเช่นกัน โดยพบว่าการสูบบุหรี่ก่อให้เกิดมลพิษภายในอากาศ ซึ่งควันบุหรี่เป็นอนุภาคละอองสารเคมีที่เป็นพิษ ถึงแม้ว่าบุหรี่จะดับไปแล้วแต่ละอองไอสารพิษจากควันบุหรี่จะตกค้างและติดเกาะกับสิ่งแวดล้อมและสิ่งของต่าง ๆ เช่น เสื้อผ้า ผิวหนัง ผ้าม่าน เป็นต้น ซึ่งนอกจากจะส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมยังอาจส่งผลกระทบต่อผู้คนรอบข้างที่สัมผัสสิ่งของต่าง ๆ ที่สัมผัสกับควันบุหรี่ ซึ่งกลุ่มที่เสี่ยงมากที่สุด คือ กลุ่มเด็กเล็ก เพราะมีโอกาสสัมผัสละอองสารพิษจากสิ่งของที่สัมผัสควันบุหรี่มากกว่าผู้ใหญ่ถึง 2 เท่า

โดยในประเทศไทยได้มีการจัดทำร่างแผนปฏิบัติการด้านการควบคุมยาสูบแห่งชาติ ฉบับที่สาม พ.ศ. 2565-2570 ภายใต้กรอบแนวคิด “ก้าวสู่สังคมไทยปลอดบุหรี่อย่างยั่งยืน” เป้าหมายหลักในการลดอัตราการบริโภคยาสูบของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป และเน้นให้สถานที่สาธารณะทุกแห่งเป็นเขตปลอดบุหรี่ (Office of Tobacco Products Control Committee, Department of Disease Control,

2020) ซึ่งสอดคล้องกับกรอบอนุสัญญาการควบคุมยาสูบ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization Framework Conventional on Tobacco Control–WHO FCTC) ซึ่งมีจุดมุ่งหมายในการลดและป้องกันไม่ให้เกิด ผู้บริโภคยาสูบรายใหม่ ทั้งนี้มีการกำหนดยุทธศาสตร์และ แนวทางการจัดการป้องกันการสูบบุหรี่ดำเนินกิจกรรม สถานศึกษาปลอดบุหรี่ พัฒนาหลักสูตรการควบคุมยาสูบ ในโรงเรียน จัดสื่อประชาสัมพันธ์ตามสถานที่สาธารณะ สถานที่ราชการ หน่วยงานต่าง ๆ แต่ยังคงพบว่า วัยรุ่นยังคง มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่อยู่ แนวโน้มที่ทำให้วัยรุ่นมีการสูบบุหรี่มากขึ้น ได้แก่ ทัศนคติ สื่อโฆษณา ตลาดอุตสาหกรรม บุหรี่ซึ่งออกรูปแบบใหม่ ดังนั้น ครอบครัว ชุมชน หน่วยงาน ต่าง ๆ สถานศึกษา จึงควรมุ่งเน้นการป้องกันไม่ให้อายุ วัยรุ่น สูบบุหรี่ เน้นการสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโทษ และ พิษภัยของบุหรี่ ส่งเสริมทัศนคติเชิงลบให้แก่วัยรุ่น ซึ่งต้อง อาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่ายในการป้องกันการสูบบุหรี่ ของวัยรุ่น

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ในการจัดหาแนวทาง และรูปแบบป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นเพื่อป้องกันการ เกิดเป็นนักสูบหน้าใหม่ในอนาคต อีกทั้งสามารถช่วยให้ วัยรุ่นเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่าง มีความสุข

สถานการณ์การสูบบุหรี่ในวัยรุ่น

ผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติตั้งแต่ปี พ.ศ. 2560-2562 คือ ร้อยละ 19.1 ร้อยละ 17.5 และ ร้อยละ 17 ตามลำดับ แต่เมื่อแบ่งกลุ่มอายุในช่วงวัยรุ่น อายุ 15-18 ปี พบว่า ปี พ.ศ. 2560-2562 คือ ร้อยละ 8 ร้อยละ 9 และ ร้อยละ 9.1 ตามลำดับ (National Statistical Office, 2018) ซึ่งจะเห็นได้ว่าอัตราการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น มีอัตราการสูบบุหรี่ที่เพิ่มขึ้นอีกทั้งอัตราการสูบบุหรี่ของ วัยรุ่นไทย มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 0.3 ต่อปี และ จากสถิติการสำรวจอัตราการสูบบุหรี่ครั้งแรกของผู้สูบบุหรี่เป็นประจำในประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป คือ 18.1 ปี โดยเมื่อเปรียบเทียบในแต่ละกลุ่มวัย พบว่า กลุ่มเยาวชน มีอายุเฉลี่ยที่เริ่มสูบบุหรี่ 16.2 ปี (Tobacco Control Research and Knowledge Management Center

(TRC.), Mahidol University, 2017) ซึ่งจากสถิติพบว่า จำนวนอายุที่เริ่มมีการสูบบุหรี่น้อยลง ส่งผลให้เกิดเป็น ผู้บริโภคยาสูบรายใหม่ที่มีอายุน้อยเพิ่มมากขึ้น

สาเหตุและปัจจัยสำคัญของการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น

1. พัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ ระหว่างความเป็นเด็กและเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีพัฒนาการ อย่างรวดเร็ว และได้รับอิทธิพลทางสังคมเป็นอย่างมาก (World Health Organization (WHO), 2019) โดยใน วัยรุ่นมีการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา ลักษณะเด่นในวัยนี้มีความต้องการเป็นอิสระ ต้องการเป็น ที่ยอมรับของสังคมและกลุ่มเพื่อน ด้วยเหตุนี้จึงอาจนำไป สู่พฤติกรรมการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นได้ (Kunlakarn, 2017)

2. ครอบครัว ครอบครัวเป็นบริบททางสังคมที่ สำคัญต่อพัฒนาการของวัยรุ่น โดยในครอบครัวที่บิดา มารดา หรือสมาชิกในครอบครัวไม่ได้มีการห้ามสูบบุหรี่ หรือไม่ได้กล่าวถึงการสูบบุหรี่ และการมีสมาชิกในครอบครัว สูบบุหรี่ทำให้อายุวัยรุ่นมีโอกาสเพิ่มการทดลองสูบบุหรี่ ซึ่ง สอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการ สูบบุหรี่ของวัยรุ่นหญิงในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การ มีคนในครอบครัวสูบบุหรี่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการ สูบบุหรี่ของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญ (Kengganpanich, Suwanrassami, Phavaputanondh & Kengganpanich, 2014)

3. กลุ่มเพื่อนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลและมีความ สำคัญเป็นอย่างมากในการดำรงชีวิตของวัยรุ่น กลุ่มเพื่อน สามารถสร้างบริบททางสังคมที่มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างมาก เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง โดยในกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมการ สูบบุหรี่จะมีอิทธิพลสามารถโน้มน้าวเพื่อนรอบข้างให้ สูบบุหรี่ได้ (Kunlakarn, 2017)

4. สถานศึกษาและชุมชน สิ่งแวดล้อมในสถาน ศึกษาที่เอื้อต่อการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น เช่น ห้องน้ำ มุมอับ และสิ่งแวดล้อมในชุมชนที่แวดล้อมไปด้วยร้านจำหน่าย บุหรี่หรือมีผู้สูบบุหรี่ในชุมชนเป็นแบบอย่าง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ มีอิทธิพลสามารถทำให้อายุวัยรุ่นมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ (Srisuriyawet & Homsin, 2015)

5. สื่อโฆษณา ซึ่งสื่อโฆษณาและสังคมออนไลน์ มีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น เนื่องจากเป็นส่วนที่วัยรุ่นพบเห็นในชีวิตประจำวัน อีกทั้งบริษัทบุหรี่ใช้การโฆษณาขายบุหรี่ผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ และอินเทอร์เน็ต ซึ่งปัจจัยเหล่านี้อาจโน้มน้าวและมีอิทธิพลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ (Kunlakarn, 2017)

6. หาซื้อได้ง่าย มีร้านค้าหรือแหล่งจำหน่ายบุหรี่ กระจายอยู่ทั่วไป สามารถอำนวยความสะดวกในการหาซื้อ บุหรี่ได้ง่าย จึงมีส่วนสำคัญที่เป็นปัจจัยทำให้วัยรุ่นสูบบุหรี่ ได้ง่าย (Vathesatogkit, 2019)

7. ทศนคติความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ จาก การศึกษาส่วนใหญ่พบว่าทัศนคติที่เห็นด้วยเกี่ยวกับการ สูบบุหรี่หรือมีความเชื่อว่าการสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่แสดงออก ถึงความเท่ เข้าสังคมง่าย เป็นปัจจัยที่สำคัญทำให้วัยรุ่นมี พฤติกรรมการสูบบุหรี่ (Srisuriyawet & Homsin, 2015)

ผลกระทบเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ต่อสุขภาพ

ในบุหรี่หนึ่งมวนมีสารพิษหลายชนิด ซึ่งสารพิษ สร้างขึ้นระหว่างการผลิตและการเผาไหม้บุหรี่ ส่งผลให้ เกิดเป็นควันบุหรี่ (Vathesatogkit, 2020) ในควันบุหรี่ จะมีสารนิโคตินเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ก่อเกิดเป็นสารก่อ มะเร็ง อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อตัวผู้สูบบุหรี่ คนใกล้ชิด และสิ่งแวดล้อม

ผลกระทบต่อผู้สูบบุหรี่หรือบุหรี่มือหนึ่ง (firsthand smoke) เป็นการสูบบุหรี่ที่มีผลกระทบต่อตัวผู้สูบบุหรี่ เอง อันเนื่องมาจากสารพิษในควันบุหรี่ที่เป็นอันตรายต่อ ร่างกาย โดยควันบุหรี่ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรค ถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็งปอด โรคหลอดเลือดสมองตีบ โรค เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น (U.S. Department of Health and Human Services, 2014) อีกทั้งการสูบบุหรี่ยังส่งผลให้ปอดมีภูมิคุ้มกันโรคลดลง ทำให้ติดเชื้อได้ง่ายขึ้นและยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการติด เชื้อโควิด-19 (COVID-19) ได้ง่ายและเร็ว (Vathesatogkit, 2020)

ผลกระทบต่อผู้ได้รับควันบุหรี่โดยไม่ได้สูบบุหรี่หรือ ควันบุหรี่มือสอง (secondhand smoke) เป็นควันบุหรี่

ที่ผู้สูบบุหรี่พ่นควันออกทางลมหายใจผสมกับควันบุหรี่จาก ปลายมวนที่กำลังเผาไหม้ โดยควันบุหรี่มีสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด ซึ่งสารพิษและสารเคมีในควันบุหรี่มีอันตราย กับผู้สัมผัสหรือผู้ใกล้ชิดทุกคน ทำให้เกิดโรคติดเชื้อทางเดิน หายใจได้ง่าย เช่น โรคหอบหืด หลอดลมอักเสบ เป็นต้น (Vathesatogkit, 2020)

ผลกระทบจากควันบุหรี่ของผู้สูบบุหรี่มือสาม (thirdhand smoke) เนื่องจากควันบุหรี่เป็นไอของสารเคมี ที่เป็นพิษสามารถตกค้างเกาะติดอยู่ตามสถานที่ที่มีการสูบบุหรี่ โดยสารพิษเหล่านี้จะตกค้างและเกาะติดอยู่ตามเสื้อผ้า เส้นผม ผ้าม่าน เป็นต้น และสารพิษเหล่านี้จะตกค้างเกาะ ตามสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เป็นเวลานานถึง 6 เดือน (Office of Tobacco Products Control Committee, Department of Disease Control, 2020) ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อ ผู้ที่สัมผัสโดยเฉพาะ เด็กเล็ก เนื่องจากเด็กสามารถซึมซับ ละอองสารพิษมากกว่าผู้ใหญ่ถึง 2 เท่า และในบางครั้งเด็ก เล็กอาจนำสิ่งของที่สัมผัสควันบุหรี่เข้าปากจึงมีความเสี่ยงที่จะ ได้รับสารพิษและอันตรายเป็นอย่างยิ่ง (Patanavanich, 2019)

แนวทางป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น

1. ระดับชุมชนเน้นการมีส่วนร่วมจากบุคคลใน ชุมชน โดยมีการจัดกิจกรรมให้คนในชุมชนได้มีส่วนร่วม ในการป้องกันการสูบบุหรี่ ดังนี้

1.1 บิดามารดาและผู้ใกล้ชิด ต้องการอธิบาย ให้ความรู้ถึงผลเสียและโทษของการสูบบุหรี่ และคอย ตักเตือนเพื่อป้องกันไม่ให้วัยรุ่นสูบบุหรี่

1.2 ประชาชน ร่วมจัดกิจกรรมในชุมชน เช่น การรณรงค์ป้องกันการสูบบุหรี่ การจัดนิทรรศการ สื่อ ประชาสัมพันธ์โครงการป้องกันการสูบบุหรี่ในชุมชน สร้าง ต้นแบบบุคคลไม่สูบบุหรี่ในชุมชน

1.3 ผู้ประกอบการร้านค้าในชุมชน พฤติกรรม การจำหน่ายบุหรี่ให้กับเยาวชนของผู้ประกอบการร้านค้า โดยกำหนดมาตรการร้านค้าในชุมชน ควรมีการตรวจ สอบอายุของผู้ซื้อบุหรี่ ไม่วางผลิตภัณฑ์ยาสูบวางโชว์ ณ ที่จำหน่าย รวมถึงอาจมีการติดป้าย “ร้านนี้ไม่จำหน่าย ผลิตภัณฑ์ยาสูบให้เด็กอายุต่ำกว่า 20 ปี” (Prutipinyo, 2015)

1.4 ผู้นำชุมชน เผยแพร่ประชาสัมพันธ์นโยบาย การป้องกันการสูบบุหรี่และนโยบายการจำกัดการเข้าถึง บุหรี่ของเยาวชนในท้องถิ่น

1.5 เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จัดกิจกรรมส่งเสริม ให้ความรู้ สร้างสื่อออนไลน์ในชุมชนเพื่อเสริมสร้างทัศนคติ เชิงลบเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ให้วัยรุ่นมีความตระหนักถึงโทษ และพิษภัยของการสูบบุหรี่เนื่องจากในปัจจุบันวัยรุ่นมีการ ใช้สื่อออนไลน์มากขึ้นจึงอาจมีการจัดกิจกรรมโดยการใช้อินเทอร์เน็ตเข้ามาเป็นส่วนเสริมโน้มน้าวให้วัยรุ่นเข้าใจโทษ และพิษภัยของบุหรี่

2. ระดับสถาบัน/การศึกษา ในระดับสถานศึกษา มีการกำหนดมาตรการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียน/ นักศึกษา โดยกระทรวงศึกษาธิการได้ออกประกาศกระทรวง เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตามแผนยุทธศาสตร์การควบคุม ยาสูบแห่งชาติ พ.ศ. 2555-2557 เพื่อป้องกันเยาวชนไม่ให้ เข้าถึงยาสูบ ทำให้เกิดการควบคุมการบริโภคยาสูบ ในสถานศึกษา โดยจากการสนับสนุนจากหลายหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องและการมีส่วนร่วมของสถานศึกษา/โรงเรียน สามารถนำไปสู่มาตรการและแนวทางการป้องกันการสูบบุหรี่ในสถานศึกษา ดังนี้

2.1 ผู้บริหารสถานศึกษา ดำเนินการกำหนด นโยบายบริหารจัดการโรงเรียนปลอดบุหรี่ และถ่ายทอด นโยบายสู่การปฏิบัติ เช่น การกำหนดนโยบายจัดสภาพแวดล้อมเพื่อเป็นโรงเรียนปลอดบุหรี่ตามกระทรวง ศึกษาธิการ (Ministry of Education, 2012) โดยการ ติดเครื่องหมายห้ามสูบบุหรี่ให้เห็นชัดเจน บริเวณทางเข้า ออกโรงเรียนและอาคารเรียนทุกแห่ง เผื่อระวังไม่ให้มีการ สูบบุหรี่ในโรงเรียน รวมถึงการจัดสิ่งแวดล้อมไม่ให้เอื้อต่อ การสูบบุหรี่ในโรงเรียน เป็นต้น

2.2 ครู อาจารย์จัดเนื้อหาสอดแทรกเรื่องบุหรี่ ในการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรรายวิชา ผลิตภัณฑ์ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนด้านพิษภัยจากบุหรี่ โดยการเน้น การใช้สื่อออนไลน์ สื่อโซเชียล ในการจัดสร้างรูปแบบให้ ทันสมัยให้เหมาะสมกับวัยรุ่น เช่น การนำแอปพลิเคชัน ไลน์ และเฟซบุ๊ก (Facebook) มาใช้ประกอบการเรียน บูรณาการ บทเรียนรายวิชา อีกทั้งครู อาจารย์ควรสอนนักเรียนด้วย การใช้สื่อออนไลน์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมรวมถึงจัด

กิจกรรมรณรงค์ป้องกันการสูบบุหรี่และงดสูบบุหรี่ในวันงด สูบบุหรี่โลก รวมถึงครู อาจารย์ บุคลากรในสถานศึกษา ควรประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีโดยการไม่สูบบุหรี่หรือ เลิกสูบบุหรี่

2.3 นักเรียน/นักศึกษา ส่งเสริมการสร้างนักเรียน แกนนำในการป้องกันการสูบบุหรี่ พัฒนาทักษะของนักเรียน แกนนำในการป้องกันการสูบบุหรี่ให้สามารถให้คำปรึกษา กับเพื่อนที่มีปัญหาและสามารถให้ความรู้กับเพื่อนนักเรียน ด้วยกันในการป้องกันการสูบบุหรี่ได้ อีกทั้งนำกลยุทธ์การ สร้างแรงจูงใจให้นักเรียนได้ตระหนักถึงพิษภัยจากการสูบบุหรี่เพื่อส่งเสริมการป้องกันการสูบบุหรี่ให้กับนักเรียน/ นักศึกษาในสถาบันการศึกษา

3. ระดับนโยบายสาธารณะมีการกำหนดมาตรการ ป้องกันการสูบบุหรี่ ควบคุมการบริโภคยาสูบเพื่อป้องกัน ผู้บริโภคยาสูบรายใหม่ โดยมีนโยบายบูรณาการในหลาย หน่วยงาน ได้แก่

3.1 สร้างมาตรการสร้างความเข้าใจในกฎหมาย ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ให้แก่เยาวชนและประชาชนให้ ทราบอย่างทั่วถึง

3.2 สร้างกลยุทธ์ในการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ รูปแบบใหม่และการตลาดของบุหรี่ เช่น การควบคุมภาษี ของบุหรี่ให้มากขึ้น

3.3 สร้างระบบการเฝ้าระวังสถานการณ์ที่ส่ง ผลต่อการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น

3.4 ขับเคลื่อนการดำเนินงานโดยสร้างการมี ส่วนร่วมของหลายหน่วยงาน สร้างภาคีเครือข่ายร่วมกัน เช่น ส่วนราชการ เอกชน ภาคประชาชน ร่วมกันบูรณาการ สร้างกิจกรรมในการป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น

3.5 พัฒนาสื่อประชาสัมพันธ์ทั้งทางโทรศัพท์ อินเทอร์เน็ต สื่อออนไลน์ต่าง ๆ หลายช่องทางเพื่อสร้าง ทัศนคติเชิงลบต่อการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น

บทสรุป

การสูบบุหรี่เป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุขไทย ที่สำคัญ โดยเมื่อบุหรี่ถูกจุดขึ้นจะเกิดควันบุหรี่ ควันบุหรี มีสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด ซึ่งสารพิษและสารเคมีใน

ควันบุหรี่มีอันตรายกับตัวผู้สูบบุหรี่เอง ผู้สัมผัสหรือผู้ใกล้ชิด อีกทั้งยังเป็นอันตรายต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันวัยรุ่นมีการสูบบุหรี่มากขึ้น ซึ่งการสูบบุหรี่ส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นทำให้เกิดเป็นโรคเรื้อรังที่สามารถป้องกันได้ในอนาคต ดังนั้นจึงควรมีแนวทางในการจัดการเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น ตั้งแต่ในระดับชุมชน โดยเริ่มตั้งแต่บิดามารดา ประชาชนทุกคน ผู้ประกอบการร้านค้าในชุมชน ผู้นำชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ควรมีส่วนร่วมในการป้องกันการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นในชุมชน และในวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียนจึงมีแนวทางจัดการป้องกันการสูบบุหรี่ในระดับสถานศึกษา โดยเริ่มตั้งแต่ผู้บริหารสถานศึกษามอบนโยบายมาสู่ครู อาจารย์ บุคลากรในสถานศึกษา รวมถึงนักเรียน/นักศึกษาเอง ให้มีส่วนร่วมในการป้องกัน

การสูบบุหรี่ อีกทั้งในระดับประเทศมีกฎหมายและมาตรการป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นที่หลากหลายเพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดการป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น เพื่อให้ลดการเกิดนักสูบบุหรี่หน้าใหม่ในวัยรุ่นต่อไปได้ในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

แนวทางจัดกิจกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ควรบูรณาการกิจกรรมในหลายกิจกรรมเข้าด้วยกัน โดยเฉพาะควรเน้นกิจกรรมให้ประยุกต์ใช้ในระบบการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนรวมถึงการสร้างเครือข่ายและนวัตกรรมทางสื่อออนไลน์ในสังคมปัจจุบันเพื่อให้เกิดการป้องกันการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน



References

- Kunlakarn, A. (2017). *Risk behavior in adolescents*. Retrieved from [http:// www.humaneco.stiu.ac.th](http://www.humaneco.stiu.ac.th). (in Thai)
- Kengganpanich, M., Suwanrassami, S., Phavaputanondh, C., & Kengganpanich, T. (2014). Factors associated with smoking behavior among female adolescents in Bangkok Metropolitan. *Journal of Health Education, 37*(128), 29-44. (in Thai).
- Ministry of Education. (2012). *Evaluation on the national strategic plan for tobacco control 2012-2014*. Retrieved from www.trc.or.th/th/images/upload/files/date/nationconference/11/dic-17/1703.pdf. (in Thai)
- National Statistical Office. (2018). *The smoking and drinking behavior survey 2018*. Bangkok: Pimdeekarnpim Co., Ltd., (in Thai)
- Nonthakhot, T., & Phetphum, C. (2020). Smoke the effect of the application of the transtheoretical model to Modify the smoking behavior among male high school students Dan Sai District, Loei. *EAU Heritage Journal Science and Technology, 14*(2), 117-130. (in Thai)
- Patanavanich, R. (2019). *Tobacco burns your lungs*. Retrieved from <https://ddc.moph.go.th/law.php?law=2>. (in Thai)
- Prutipinyo, C. (2015). Comprehensive tobacco control laws and policies. *Public Health & Health Laws Journal, 1*(3), 254-271. (in Thai)

- Srisuriyawet, R., & Homsin, P. (2015). Effects of school-based smoking Initiation prevention program on tried smoking among early adolescents. *Journal of Nursing Science Chulalongkorn University*, 27(3), 50-67. (In Thai).
- Tobacco Control Research and Knowledge Management Center (TRC.), Mahidol University. (2017). *Control situation smoking behavior in Thailand 2017*. Bangkok: CDMK Printing. (in Thai)
- Tobacco Control Research and Knowledge Management Center (TRC.), Mahidol University. (2019). *Control situation smoking behavior in Thailand 2019*. Bangkok: CDMK Printing. (in Thai)
- Usaha, J., Gunvihok, T., Julasereekul, S., & Haruhanpong, V. (2015). *Meta synthesis of preventive cigarette smoking among Thai Youths*. Nonthaburi: Bureau of Tobacco Control, Department of Disease Control. (in Thai)
- U.S. Department of Health and Human Services. (2014). *The health consequences of smoking-50 years of progress: A report of the Surgeon General*. available on the CDC. Retrieved from <https://www.cdc.gov/tobacco/>.
- Vathesatogkit, P. (2020). *Tobacco and health* (3rd ed.). Bangkok: Nonthapim Printing Co., Ltd. (in Thai)
- Vathesatogkit, P. (2019). *Smoking of among youth* (Research report). Bangkok: Action on Smoking and Health Foundation. (in Thai)
- World Health Organization (WHO). (2019). *WHO global report on trends in prevalence of tobacco smoking 2019*. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/who-global-report-on-trends-in-prevalence-of-tobacco-use-2000-2025-third-edition>.

