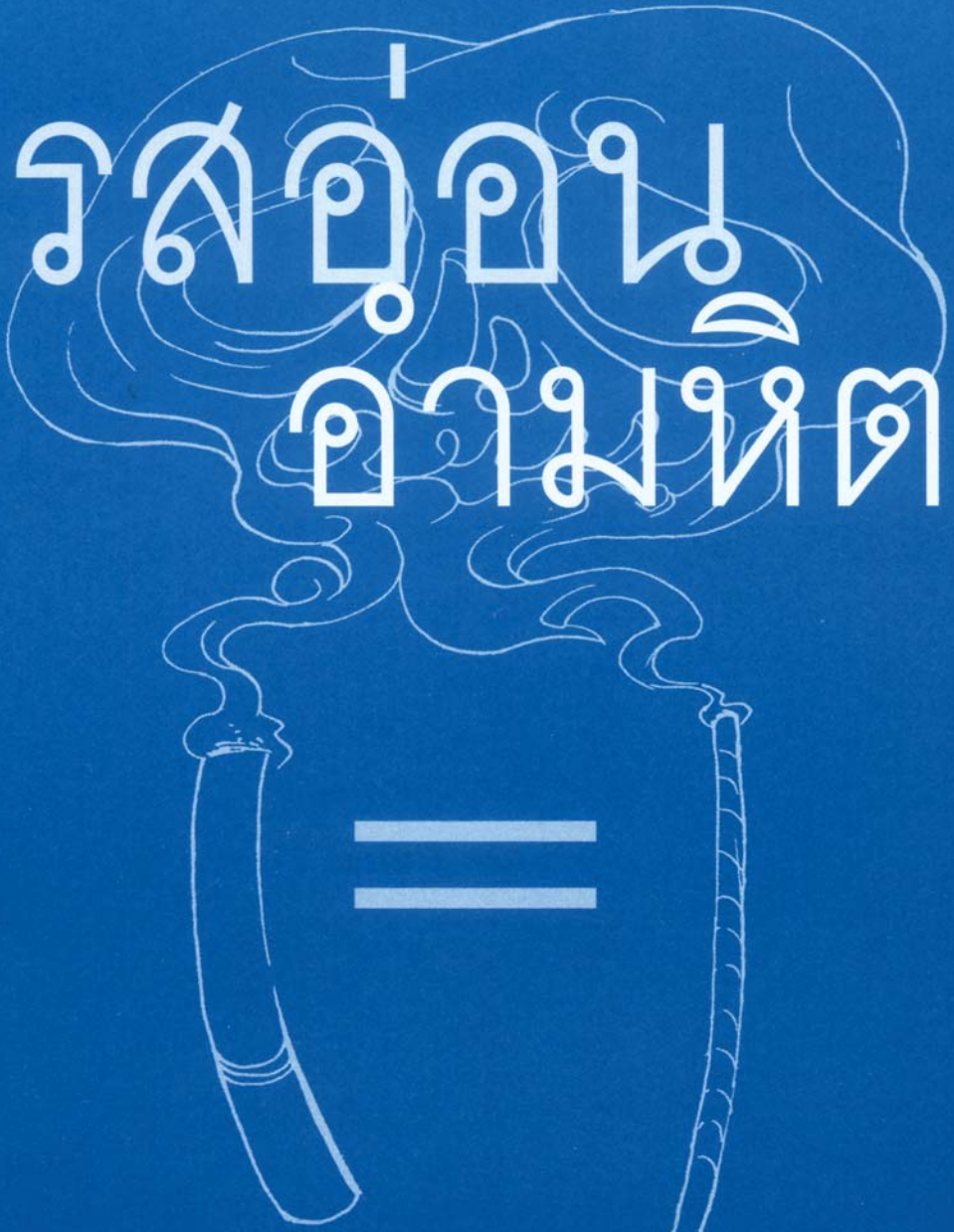
วายร้ายบุหรี่

รสอ่อน อันตราย



สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

วายร้ายบุหรี่
รสอ่อนอำมหิต

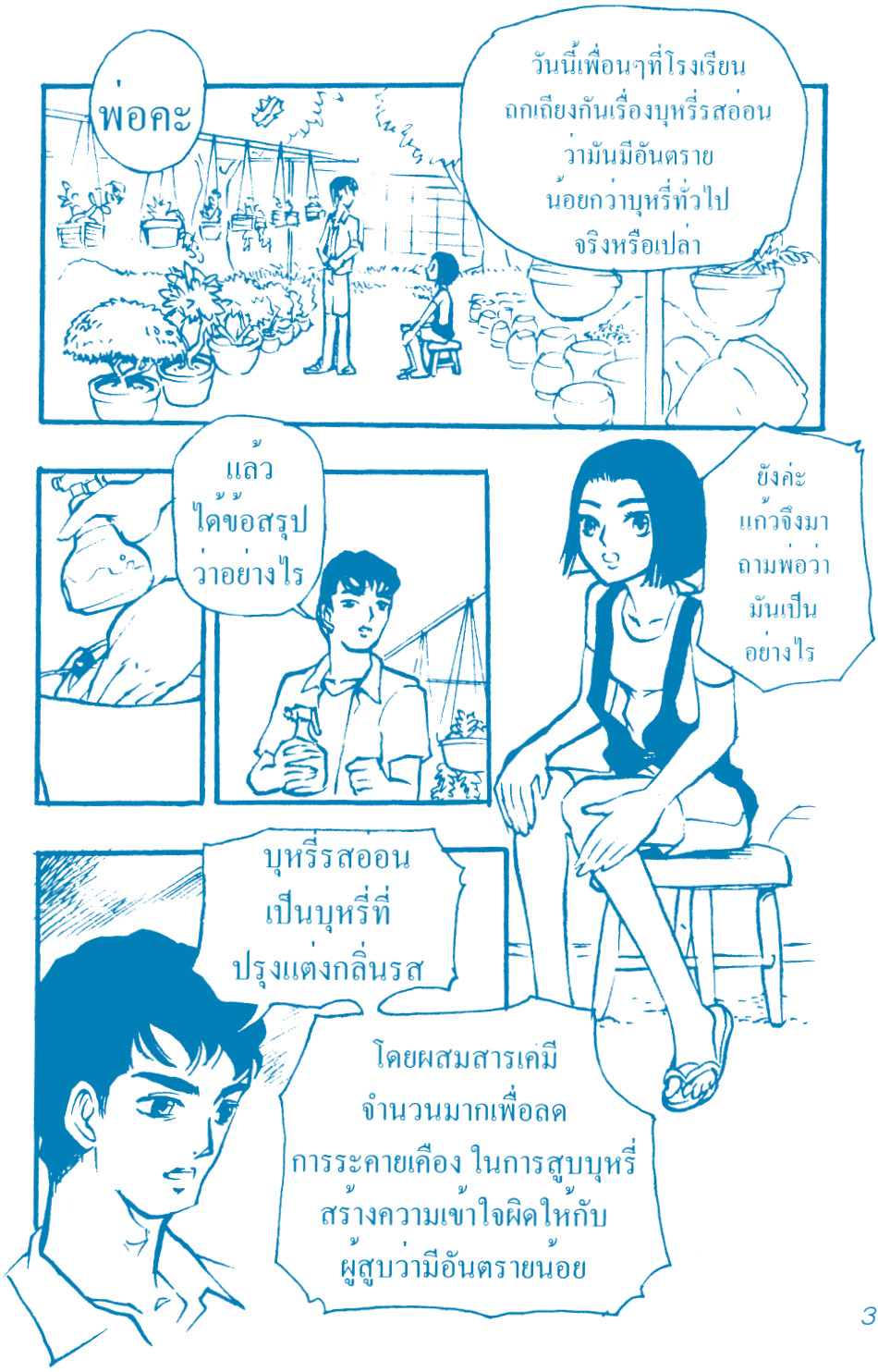
เรื่อง : สุวิมล จันทร์เปรมปรุง
ภาพ : "ต้นข้าว"

จัดพิมพ์/เผยแพร่
มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์
แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830
http://www.ashthailand.or.th
email : info@ashthailand.or.th

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

สนับสนุนโดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)


พ่อคะ
วันนี้เพื่อนๆที่โรงเรียน
ถกเถียงกันเรื่องบุหรี่รสอ่อน
ว่ามันมีอันตราย
น้อยกว่าบุหรี่ทั่วไป
จริงหรือเปล่า
ยังค่ะ
แก้วจึงมา
ถามพ่อว่า
มันเป็น
อย่างไร
แล้ว
ได้ข้อสรุป
ว่าอย่างไร
บุหรี่รสอ่อน
เป็นบุหรี่ที่
ปรุงแต่งกลิ่นรส
โดยผสมสารเคมี
จำนวนมากเพื่อลด
การระคายเคือง ในการสูบบุหรี่
สร้างความเข้าใจผิดให้กับ
ผู้สูบว่ามีอันตรายน้อย

ณ งานเลี้ยงรุ่นศิษย์เก่า
จริงสิ
พูดถึงบุหรี่รสอ่อน ทำให้พ่อนึกถึงงานเลี้ยงรุ่น...
เมื่อหลายปีที่แล้ว
เก
สูบบุหรี่อะไร มวนเล็กจริงๆ
บุหรี่ light น่ะ ลองไหม
แบบนี้ไม่ถนัด
เอานี่ดีกว่า มวนใหญ่ ถึงใจ
มวนเล็ก มันเบาไป
เราว่า รสชาติ มันนุ่มคอดี
สูบทั้งที ต้องเข้มโดนใจ สูบไปทำไมนุ่มคอ ไหนๆก็เสียเงินซื้อแล้ว
เอ้า ! ลองนี่ดีกว่า เชิด
เราไม่สูบน่ะ เพราะมันฉุน ไม่ถูกกัน
นี่ไง เป็นทางเลือกให้ผู้สูบว่าใครชอบแบบไหน...

อย่างเกเป็นผู้หญิง
เขาก็ผลิตบุหรี่มวนเล็ก
กระทัดรัด อีกอย่าง
อันตรายก็น้อยว่า
น้อยกว่ายังไง ?
ก็มันอ่อนนุ่มกว่า
แสดงว่าเขาใส่
ใบยาสูบน้อยและ
ตอนนี้มีบุหรี่ไลท์ให้กับ
กลุ่มผู้ชายแล้วนะ
สังเกตง่ายๆ เขาเขียน
ไว้ข้างซองว่า mild หรือ
ultra light cigarette
เราเคยลองแล้ว มันไม่สะใจ
เราต้องอัดควันแรงๆ
เข้าไป ทำให้ต้องสูบเพิ่มขึ้น
หลายปี
ต่อมา
...
แล้วเกกับชูชาติล่ะ
เมื่อพ่อถามจึงได้ความว่า
ทั้งคู่ป่วยเป็นโรคหัวใจเพราะ
หลอดเลือดหัวใจตีบตัน
ต้องกินยาประจำ สุดท้ายหัวใจล้มเหลว
เสียชีวิตเนื่องจากหัวใจขาดเลือด
เฉียบพลัน

บุหรี่ชนิดไลท์หรือมายด์

บริษัทบุหรี่ประชาสัมพันธ์ว่าบุหรี่ที่มีทาร์และนิโคตินต่ำที่เรียกว่าบุหรี่ชนิดไลท์หรือมายด์ เป็นบุหรี่ที่มีอันตรายน้อยลง ทั้งนี้เพื่อคลายห่วงสำหรับผู้ที่ยังเลิกบุหรี่ไม่ได้และเพื่อรักษาลูกค้าไว้

บุหรี่ชนิดนี้ ผู้ผลิตจำเป็นที่จะต้องผสมสารปรุงแต่งรสจำนวนมากเข้าไปเพื่อรักษารสชาติบุหรี่ให้น่าสูบ

สารที่เพิ่มเข้าไปหลายชนิดก่อให้เกิดมะเร็งเป็นพิษต่อร่างกาย หลายชนิดยังไม่ทราบว่าผลกระทบระยะยาวต่อร่างกายเป็นอย่างไร เป็นไปได้ที่สารปรุงแต่งรสที่ใส่เข้าไปจะเป็นอันตรายต่อร่างกายมากกว่าจากการลดปริมาณทาร์และนิโคตินซึ่งมีอยู่ตามธรรมชาติในใบยาสูบ

ในความเป็นจริงแล้ว คนติดบุหรี่คือ ต้องสูบให้ได้ระดับนิโคตินคงที่ในสมอง จึงจะเกิดความพึงพอใจ เมื่อคนติดบุหรี่สูบบุหรี่ที่มีนิโคตินต่ำ เขาต้องสูดมากขึ้น และสูดลึกขึ้นโดยไม่รู้ตัว เพื่อให้นิโคตินเข้าสมองในระดับเดิม

การสูดมากขึ้น ทำให้ได้สารพิษอื่นๆ ในควันบุหรี่มากขึ้น และการสูดลึกขึ้นทำให้เกิดอันตรายต่อปอดมากขึ้น

บุหรี่ที่บริษัทบุหรี่ระบุว่า รสอ่อน รสนุ่ม หรือทาร์ต่ำ นิโคตินต่ำนั้น เป็นการทดสอบด้วยเครื่องจักรตรวจวัด แต่ในความเป็นจริงคนสูบบุหรี่จะสูดควันบุหรี่ให้ได้ปริมาณนิโคตินในระดับเดิม จึงสูดลึกและเร็ว เขาจะได้นิโคตินมากขึ้นกว่าที่เครื่องจักรวัด

โดยสรุปคือ คนที่สูบบุหรี่รสอ่อน ทาร์ต่ำ นิโคตินต่ำ สุดท้ายก็ได้นิโคตินเท่ากับการสูบบุหรี่ธรรมดา

ไม่ว่าบุหรี่รูปแบบไหน มันก็นำมาซึ่งความตาย
แล้วทำไมเขาจึงไม่เลิกผลิตอีกล่ะคะ
เพราะบุหรี่ลงทุนนิดเดียวแต่ทำรายได้มหาศาลให้กับคนกลุ่มหนึ่ง
เขาทำอย่างนี้ไม่คำนึงถึงสุขภาพของคนอื่นเลยนี่นา
ใช่ลูก
ถ้าเราทุกคนไม่สูบมันก็หมดเรื่องแล้ว
มันก็ควรจะเป็นอย่างนั้น ถ้าทุกคนรู้เท่าทันภัยบุหรี่
เพราะบริษัทบุหรี่สร้างภาพลักษณ์ว่าการสูบบุหรี่เป็นความทันสมัย
เป็นตัวแทนของความเจริญ มีอารยธรรม จนเกิดกระแสตอบรับเป็นที่นิยมในกลุ่มคนทั่วไปว่า ...
การสูบบุหรี่เป็นสิ่งโก้หรูในสังคม

บุหรี่... ควันร้ายทำร้ายผู้หญิง

วัยรุ่นหญิงสูบบุหรี่

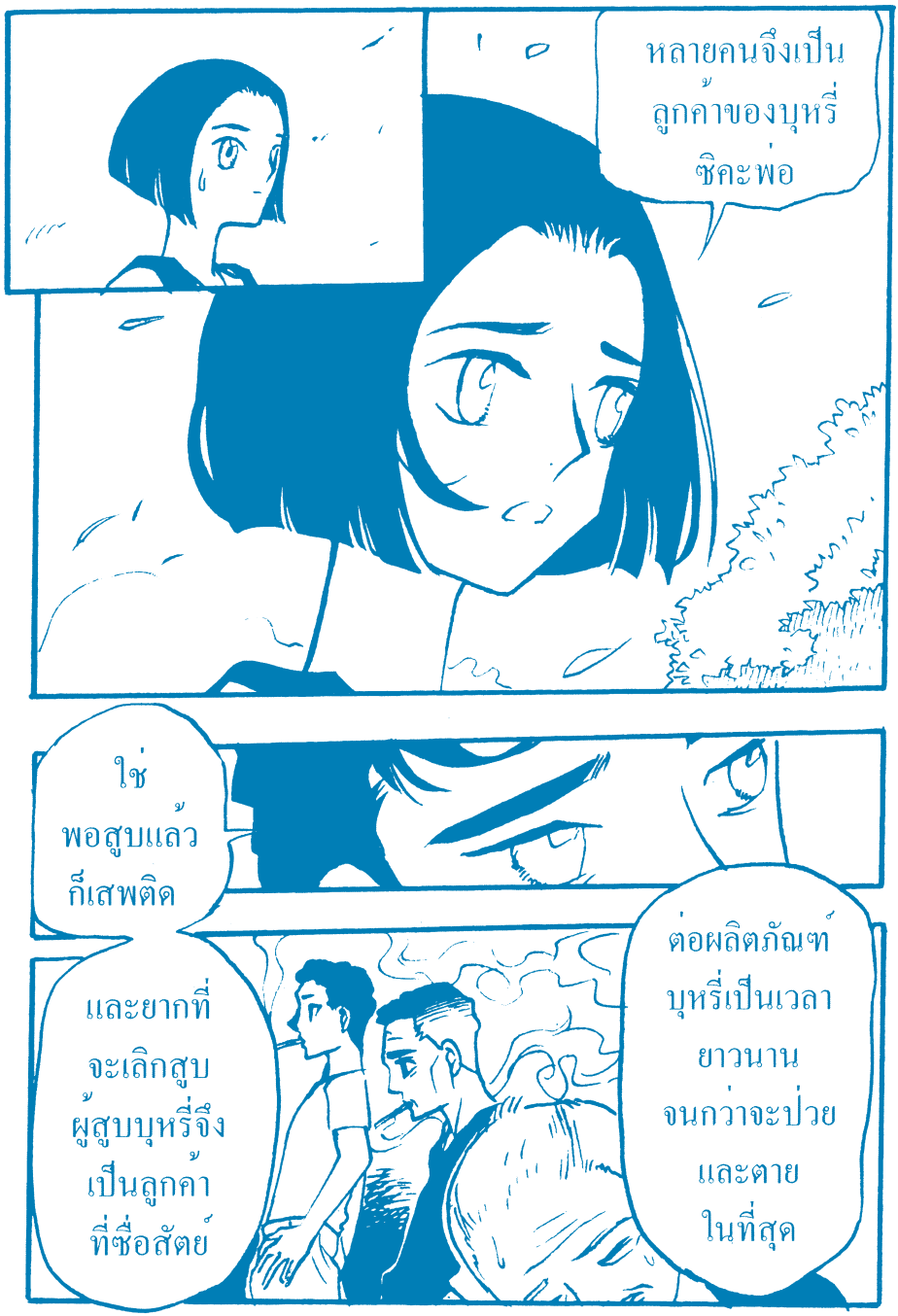
- เป็นภาพลักษณ์ที่ไม่ดี
- เป็นที่รังเกียจของเพื่อนๆ เพศตรงข้าม กลิ่นปาก/กลิ่นตัว
- ขาดความสดชื่น แจ่มใส ดูแก่กว่าวัย
- เป็นที่ติฉินนินทาของสังคม
- ทำให้บุคคลที่เรารัก เช่น พ่อแม่ เสียใจและอับอาย

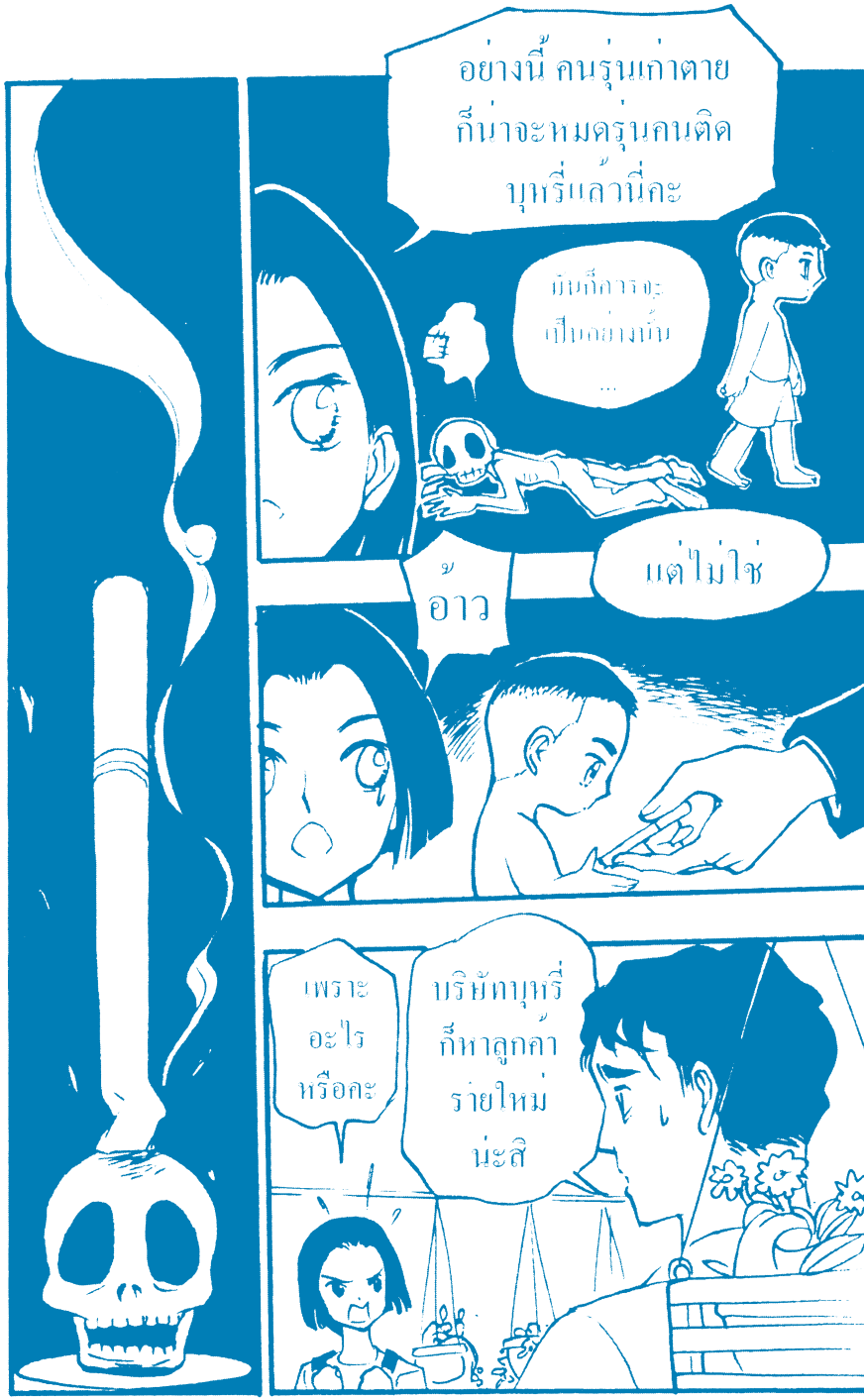
ผู้หญิงที่สูบบุหรี่มีแต่โรครุมเร้า

- แก่ก่อนวัย 10 ปี
- เป็นโรคหัวใจ
- เป็นมะเร็งเต้านม
- เป็นมะเร็งปอดมากกว่าผู้ไม่สูบ 10 เท่า
- เป็นมะเร็งปากมดลูกมากกว่าผู้ไม่สูบ 4 เท่า

บุหรี่ . . . ทำลายความงาม

- สูบนานๆ มีริ้วรอยลึกที่สังเกตเห็นได้ง่าย
- มักจะมีผิวสีหมองคล้ำมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่
- มักหรี่ตาเวลาควันเข้าตา ทำให้เกิดตีนกาขึ้นได้ง่าย
- ริมฝีปากจะมีสีคล้ำกว่าปกติ
- ผิวหนังกร้านกว่าคนทั่วไป
- นิโคตินจะทำให้หลอดเลือดฝอยทั่วร่างกายหดตัว ทำให้เกิดรอยเหี่ยวย่นตามผิวหนังเร็วขึ้น
- ผู้หญิงที่ติดบุหรี่จึงมีใบหน้าที่แก่กว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่


หลายคนจึงเป็น
ลูกค้าของบุหรี่
ซิคะพ่อ
ใช่
พอสูบแล้ว
ก็เสพติด
และยากที่
จะเลิกสูบ
ผู้สูบบุหรี่จึง
เป็นลูกค้า
ที่ซื่อสัตย์
ต่อผลิตภัณฑ์
บุหรี่เป็นเวลา
ยาวนาน
จนกว่าจะป่วย
และตาย
ในที่สุด


อย่างนี้ คนรุ่นเก่าตาย
ก็น่าจะหมดรุ่นคนติดบุหรี่แล้วนี่คะ
มันก็คงจะเป็นอย่างนั้น ...
อ้าว
แต่ไม่ใช่
เพราะอะไรหรือคะ
บริษัทบุหรี่ก็หาลูกค้ารายใหม่น่ะสิ

ถูกต้อง เขาจึงคิดกลยุทธ์
ที่ทำให้วัยรุ่นอยากลอง
สูบบุหรี่และเสพติดบุหรี่

ถ้างั้น แก้วและเพื่อนๆ
ก็เป็นกลุ่ม
เป้าหมาย
ของ
บริษัท
บุหรี่แล้ว

เขาก็ทำการศึกษา
ธรรมชาติของวัยรุ่น
เขารู้ว่า วัยรุ่นต้องการ
เป็นผู้ใหญ่
วัยรุ่นต้องการ
การยอมรับ

LAP

ใช่ลูก
เมื่อวัยรุ่น
เป็นกลุ่มเป้าหมาย

วัยรุ่นชอบฝ่าฝืนกฎ
วัยรุ่นอยากรู้อยากลอง

สาเหตุของการสูบบุหรี่

ตนเอง

- ความอยากรู้อยากลอง
- ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ เช่น คิดว่าเท่ หรือทำให้สมองปลอดโปร่ง คลายเครียด

ครอบครัว

- การที่มีบุคคลในบ้านสูบบุหรี่จนมองว่าเป็นเรื่องปกติ
- การเลียนแบบพฤติกรรมของคนในครอบครัว

เพื่อน

- การทำตามเพื่อน
- การถูกเพื่อนชักชวน
- การทำเพื่อให้กลุ่มเพื่อนยอมรับหรือทำเพื่อเข้ากลุ่ม

สภาพแวดล้อม

- การสูบเพื่อเข้าสังคม
- อิทธิพลของการโฆษณาชวนเชื่อ
- การอยู่ในชุมชนที่มองการสูบบุหรี่เป็นเรื่องปกติ
- การสูบบุหรี่ของคนที่มีชื่อเสียงในสังคม โดยเฉพาะศิลปินและดารา

จริงด้วยค่ะพ่อ
เพื่อนของแก้วเขา
อยากลองสูบบุหรี่
เขาอยากรู้ว่า
บุหรี่รสอ่อนเป็น
อย่างไร
ใช่
...
ถ้าเพื่อนแก้ว
ลองสูบ
ก็เป็นไปตาม
กลยุทธ์ที่เขาวางไว้
คือ
วัยรุ่น
สูบบุหรี่

องค์กรผู้บริโภคออสเตรเลียฟ้องร้อง

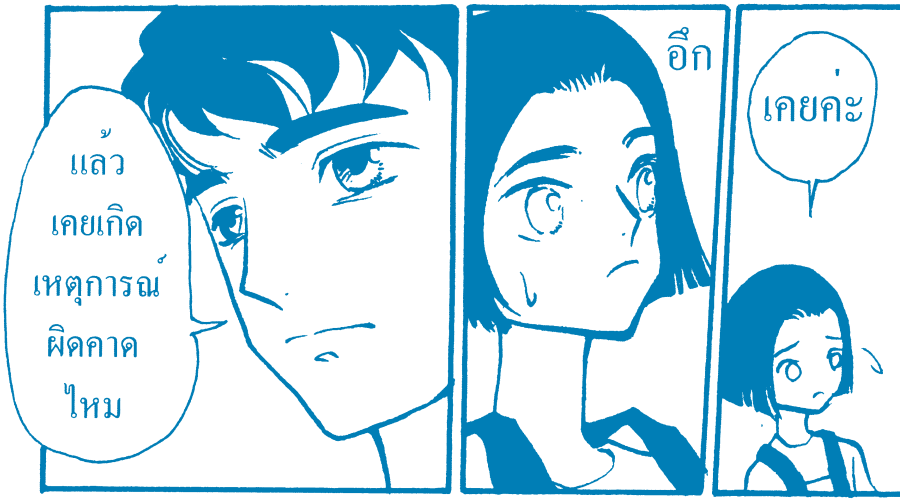
องค์กรผู้บริโภคออสเตรเลียชนะคดีที่ฟ้องร้องต่อศาลในการบังคับให้บริษัทฟิลิป มอริส (เจ้าของบุหรี่มาร์ลโบโร และแอล แอนด์ เอ็ม) และ บริษัทบริติช อเมริกันโทแบคโก (เจ้าของบุหรี่ 555 และ ลัคกี้ สไตรค์) ให้ยุติการใช้คำว่า **"ไลท์"** และ **"มายด์"** หรือคำที่มีความหมายในลักษณะเดียวกันบนซองบุหรี่ที่จำหน่ายในรัฐออสเตรเลียใต้

ศาลพิพากษาให้บริษัทบุหรี่ทั้งสองเสียค่าปรับบริษัทละสี่ล้านเหรียญให้แก่องค์กรผู้บริโภคในการนำไปประชาสัมพันธ์ให้สาธารณชนทราบถึงข้อเท็จจริงที่เกี่ยวกับบุหรี่ชนิด **"ไลท์"** และ **"มายด์"**

องค์กรผู้บริโภคระบุในคำฟ้องว่าคำกล่าวอ้างที่บริษัทบุหรี่ใช้ในการทำการตลาดบุหรี่ชนิด **"ไลท์"** และ **"มายด์"** ที่อ้างว่าปลอดภัยกว่าบุหรี่ชนิดธรรมดา ทำให้สาธารณชนเข้าใจผิด เพราะเมื่อเปรียบเทียบกับบุหรี่ชนิดธรรมดา บุหรี่ชนิด **"ไลท์"** และ **"มายด์"**

- ไม่ได้มีอันตรายต่อผู้บริโภคน้อยกว่า
- ไม่ได้เป็นทางเลือกที่ปลอดภัยกว่าสำหรับผู้บริโภค
- ไม่ได้มีอำนาจการเสพติดที่น้อยกว่า
- ไม่ได้ลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งปอด โรคหัวใจ และถุงลมปอดโป่งพอง
- ไม่ได้ลดความเสี่ยงที่ทำให้เกิดหืดจับในผู้ป่วยโรคหืด
- ไม่ได้ทำให้ผู้ติดบุหรี่สูบน้อยลง

เด็กวัยรุ่นจะชอบประเมินสถานการณ์แบบนั้น เช่นว่าสูบนิดเดียวไม่ติดหรอก
แต่ยังไม่ได้ตกเป็นเหยื่อของบริษัทบุหรี่เพราะไม่ได้สูบจนติดบุหรี่นะคะ
แก้วก็คิดอย่างนั้นจริงๆ


แล้วเคยเกิดเหตุการณ์ผิดคาดไหม
อึก
เคยค่ะ

อย่างนี้แหละที่แสดงว่ารู้ไม่เท่าทันกลยุทธ์บริษัทบุหรี่
แล้ววัยรุ่นก็ตกเป็นเหยื่อรายใหม่ของบริษัทบุหรี่
ใช่
แก้วควรศึกษาค้นคว้าข้อมูลเรื่องบุหรี่เพิ่มเติมนะ
ปัจจุบันสังคมสลับซับซ้อนมากขึ้น ลูกต้องฝึกค้นหาข้อมูลให้มากขึ้น
การรู้ข้อมูลยังไม่พอ ลูกต้องรู้จักแยกแยะและรู้เท่าทันว่าข้อมูลไหนเท็จข้อมูลไหนจริง