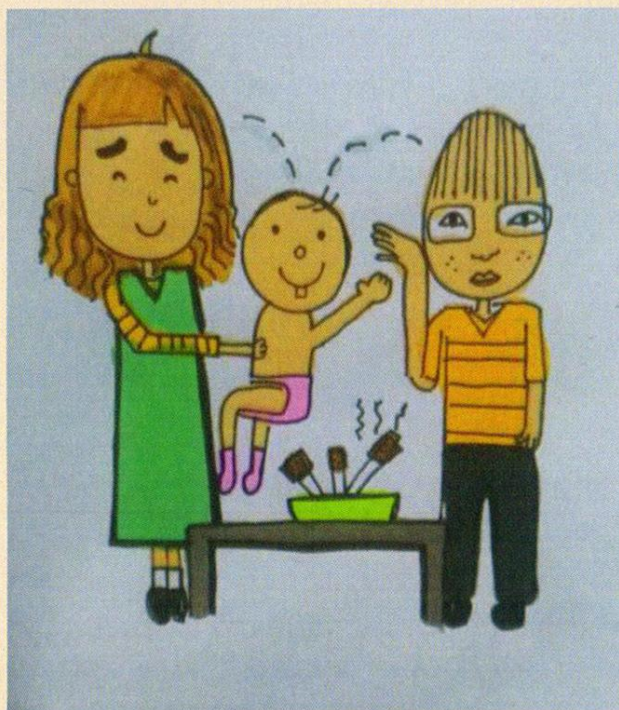


คู่มือ

พิษภัยของควันบุหรี่มือสอง ต่อภาวะสุขภาพเด็กป่วยโรคหืด



จัดทำโดย

นางสาววิชชุดา มากมาย

นิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนิดา ปรีชาวงษ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรศักดิ์ ตรีรัมย์

สารบัญ

	หน้า
การสูบบุหรี่มือสอง (Second Hand Smoke)	3
โทษของบุหรี่ต่อตัวผู้สูบเอง	4
การสัมผัสควันบุหรี่มือสองในเด็ก	5
พิษภัยของควันบุหรี่มือสองต่อภาวะสุขภาพเด็กป่วยโรคหืด	6
ผู้ประกอบการควรทำอย่างไร เพื่อลดการสัมผัสควันบุหรี่มือสองในเด็กป่วยโรคหืด	9
เอกสารอ้างอิง	11

การสูบบุหรี่มือสอง (Secondhand smoke)

การสูบบุหรี่มือสอง (Secondhand smoke) หรือการได้รับควันบุหรี่โดยไม่ได้สูบ (Passive smoking) หมายถึง การที่ไม่ได้สูบบุหรี่ แต่ได้รับเอาควันบุหรี่จากผู้ที่สูบบุหรี่เข้าไปในร่างกาย ทำให้เกิดอันตรายต่อตัวผู้สูบเองและผู้ที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง

ควันบุหรี่มือสอง ประกอบด้วย ควันสายหลัก (Mainstream Smoke) และ ควันสายข้างเคียง (Side-stream Smoke) โดยควันที่ผู้สูบบุหรี่ดูดจากมวนบุหรี่เข้าไปในร่างกายแล้วพ่นออกมานั้นคือ ควันสายหลัก ส่วนควันสายข้างเคียง คือควันที่ลอยอยู่ในอากาศในระหว่างที่บุหรี่ยูกเผาไหม้หรือการสูด ผู้ที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง (SHS exposure) จะได้รับสารพิษจากควันบุหรี่ทั้งจากควันควันสายหลัก และควันสายข้างเคียงรวมกัน

ดังนั้น ผู้ที่ได้รับควันบุหรี่มือสองจึงได้รับสารพิษจากควันบุหรี่มากกว่าตัวผู้สูบเอง



โทษของบุหรี่ต่อตัวผู้สูบบุหรี่



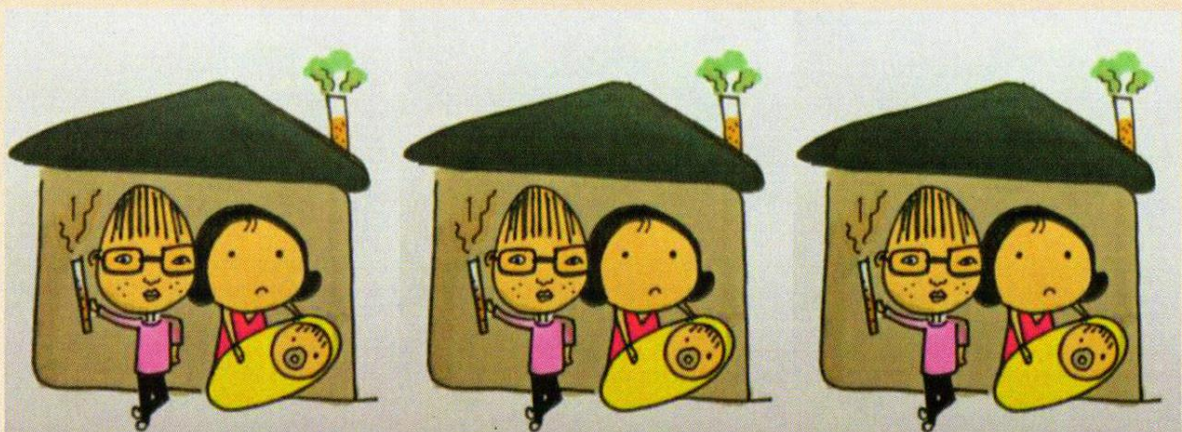
การสัมผัสควันบุหรี่มือสองในเด็ก

เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ได้รับผลกระทบจากควันบุหรี่มือสองมากที่สุด เนื่องจากเด็กวัยนี้จะมีความไวต่อการรับเชื้อในระบบทางเดินหายใจมากกว่ากลุ่มอายุอื่นๆ ระบบทางเดินหายใจมีขนาดเล็ก กำจัดสิ่งคัดหลั่งได้ยาก หลอดลมอุดตันได้ง่าย จึงทำให้มีโอกาสติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจได้มากกว่าวัยอื่นๆ

เด็กมีอัตราการหายใจเร็วกว่าผู้ใหญ่ เด็กจึงมีโอกาที่จะได้รับนิโคตินจากบุหรี่มากกว่าผู้ใหญ่ถึง 2 เท่า

การที่ผู้ปกครองสูบบุหรี่แล้วไปอยู่ใกล้กับเด็ก เด็กก็จะได้รับสารพิษจากควันบุหรี่ที่ผู้ปกครองสูบไปด้วย

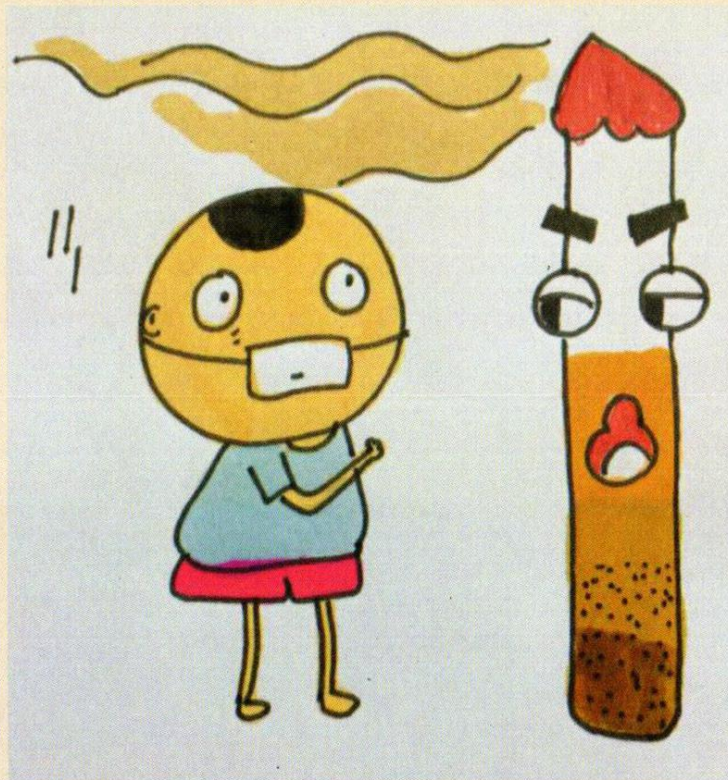
บ้าน คือ สถานที่อันดับ 1 ที่เด็กสัมผัสควันบุหรี่มือสอง



พิษภัยของควันบุหรี่มือสองต่อภาวะสุขภาพเด็กป่วยโรคหืด

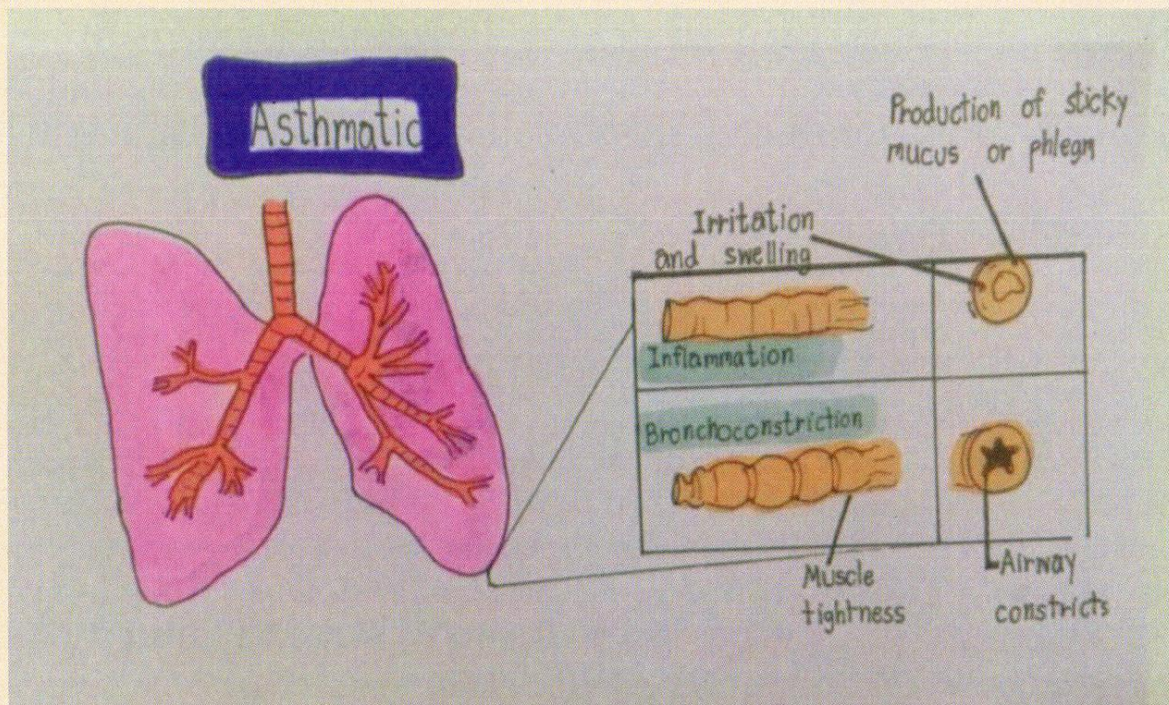
การสัมผัสควันบุหรี่มือสอง (Second hand smoke exposure) ในเด็ก มีความสัมพันธ์กับการเจ็บป่วยด้วยโรกระบบทางเดินหายใจ

โดยเฉพาะเด็กป่วยโรคหืด (Asthma) การสัมผัสควันบุหรี่มือสองจะส่งเสริมให้ การดำเนินของโรครุนแรงมากขึ้น



โรคหืด (Asthma) เป็นโรคที่มีการอักเสบเรื้อรังของผนังหลอดลม (Chronic airway inflammation) ทำให้หลอดลมมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสารก่อภูมิแพ้มากกว่าคนปกติ (Airway hyperresponsiveness) ทำให้เกิดการผันผวนของการอุดกั้นของหลอดลมทั่วทั้งปอด (variable airflow obstruction) เมื่อเด็กป่วยโรคหืดสัมผัสควันบุหรี่มือสอง จึงทำให้

1. เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อรอบๆ หลอดลม
2. ผนังหลอดลมบวมหนาตัวขึ้น
3. เสมหะสร้างมากผิดปกติมาอุดตันทางเดินหายใจ



ทำให้หลอดลมตีบแคบเป็นๆหายๆ (Recurrent airway obstruction) ส่งผลให้ การตอบสนองต่อยาพ่นสูดและยากินชนิดสเตียรอยด์ลดลง

ทำให้การรักษายากขึ้นอาการของโรครุนแรงมากขึ้นและอาจรุนแรงถึงขั้น เสียชีวิตได้

เมื่อเด็กป่วยโรคหืดสัมผัสกับควันบุหรี่มือสอง จะทำให้มีอาการจับหืด

อาการจับหืด คือ อาการหอบ ไอ แน่นหน้าอก หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจ ชัด เสียงหายใจมีเสียงดังหวีด อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นเป็นๆ หายๆ และเป็นเรื้อรัง โดย อาการมักเกิดในตอนกลางคืน หรือเมื่อมีการสัมผัสกับสิ่งที่แพ้หรือระคายเคือง

ดังนั้น การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นสารก่อภูมิแพ้และปรับสภาพแวดล้อม ที่เหมาะสม จะทำให้การควบคุมอาการโรคหืดทำได้ง่ายและช่วยลดการเกิด อาการกำเริบ ของโรคเฉียบพลันได้ด้วย

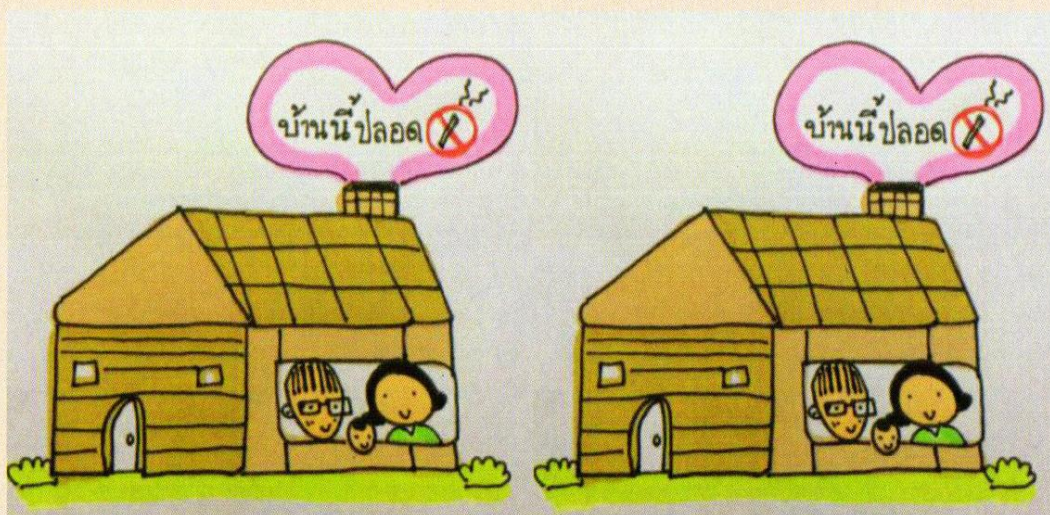
วิธีการที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันอาการหืดกำเริบได้มากที่สุด คือ

การลดโอกาสในการสัมผัสควันบุหรี่มือสอง ในเด็กป่วยโรคหืด

นั่นก็คือ **การเลิกบุหรี่ของผู้ปกครอง** และการทำความเข้าใจกับการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการดูแลเด็กป่วยโรคหืดได้อย่างถูกต้อง

ผู้ปกครองควรทำอย่างไร เพื่อลดการสัมผัสควันบุหรี่มือสองในเด็กป่วยโรคหืด

1. ผู้ปกครองที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกับเด็กป่วยโรคหืด ควรงดสูบบุหรี่ และไม่ควรรสูบบุหรี่ในห้องที่มีเด็กอยู่ด้วยเด็ดขาด กรณีที่ผู้ปกครองยังเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ ให้ผู้ปกครองที่สูบบุหรี่ออกไปสูบบุหรือนอกบ้าน
2. กรณีมีแขกที่สูบบุหรี่มาเยี่ยมเด็ก ให้บอกเขาว่าห้ามสูบบุหรี่ บ้านนี้ปลอดบุหรี่
3. ไม่ควรมีจานเขี่ยบุหรี่ไว้ในบ้าน



พฤติกรรมการดูแลเด็กป่วยโรคหืดของผู้ปกครองที่ถูกต้องเหมาะสม จะสามารถควบคุมโรคและป้องกันอาการโรคหืดกำเริบเฉียบพลันในเด็กป่วยได้

สรุป

เด็กป่วยโรคหัดที่สัมผัสกับวันบุหรี่ปั้วมือสอง โดยมีผู้ปกครองเป็นผู้สูบบุหรี่ จะทำให้อาการของโรคกำเริบบ่อยขึ้นและรุนแรงมากขึ้น การที่ผู้ปกครองอยู่ใกล้ชิดกับเด็ก เป็นสิ่งแวดล้อมหนึ่ง ที่ส่งผลต่อการสัมผัสกับวันบุหรี่ปั้วมือสองของเด็ก ดังนั้น ถ้าผู้ปกครองเด็กป่วยโรคหัดได้ตระหนักรู้ถึงอันตรายจากวันบุหรี่ปั้วมือสองต่อภาวะสุขภาพของเด็กป่วย โดยมุ่งเน้นการดูแลไปที่พฤติกรรมกรรมการเลิกบุหรี่ปั้วของผู้ปกครอง จะช่วยกระตุ้นพฤติกรรมกรรมการเลิกบุหรี่ปั้วของผู้ปกครองได้ และถ้าผู้ปกครองเลิกบุหรี่ปั้วได้ ก็จะช่วยลดการสัมผัสกับวันบุหรี่ปั้วมือสองในเด็กป่วยโรคหัดได้ด้วยเช่นกัน



เอกสารอ้างอิง

- American Lung Association of Michigan. (2004). *Health effects of secondhand smoke*. Retrieved on October 5, 2015, from <http://getasthmahelp.org/>
- Global initiative for asthma. (2010). *Global strategy for asthma management and prevention*. Retrieved on October 8, 2015, from http://www.ginasthma.org/local/uploads/files/GINA_Report_2010_1.pdf
- Lewis, S. A., Antoniak, M., Venn, A. J., Davies, L., Goodwin, A., Salfield, N., ... & Fogarty, A. W. (2005). Secondhand smoke, dietary fruit intake, road traffic exposures, and the prevalence of asthma: a cross-sectional study in young children. *American Journal of Epidemiology*, 161(5), 406-411.
- Peterson, S., and Peto, V. (2004). Smoking statistics 2004. *British heart foundation, London 2004*. Retrieved on October 10, 2015, from <https://www.bhf.org.uk/>
- Winickoff, J. P., Berkowitz, A. B., Brooks, K., Tanski, S. E., Geller, A., Thomson, C., ... & Best, D. (2005). State-of-the-art interventions for office-based parental tobacco control. *Pediatrics*, 115(3), 750-760.