



ที่ สส ๓๑๐๐๔/

องค์การบริหารส่วนตำบลบางแก้ว
๙๙ หมู่ ๕ ตำบลบางแก้ว อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรสงคราม

๕ พฤษภาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนไทยรัฐวิทยา (นายวิวรรณ โตเหมือน)

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับ

จำนวน ๒ ฉบับ

วันงดสูบบุหรี่โลก ตรงกับวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ของทุกปี โดยองค์การอนามัยโลก เนื่องจากเด็กเห็นอันตรายของบุหรี่ต่อสุขภาพของผู้สูบบุหรี่และผู้ไม่สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่ นั้น

ในการนี้ องค์การบริหารส่วนตำบลบางแก้ว จึงขอความอนุเคราะห์มายังท่านเพื่อดำเนินประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนทราบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายกิตติชัย ตันประเสริฐ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบางแก้ว

กองสาธารณสุขฯ

โทร ๐-๓๔-๗๖๙-๗๘๙

โทรสาร ๐-๓๔-๗๖๙-๙๗๐



ที่ สส ๗๑๐๐๔/

องค์การบริหารส่วนตำบลบางแก้ว
๙๙ หมู่ ๕ ตำบลบางแก้ว อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรสงคราม

๕ พฤษภาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์

เรียน กำนันผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๑-๑๐

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับ

จำนวน ๒ ฉบับ

วันงดสูบบุหรี่โลก ตรงกับวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ของทุกปี โดยองค์การอนามัยโลก เนื่องจากเล็ก
เห็นอันตรายของบุหรี่ต่อสุขภาพ ของผู้สูบบุหรี่และผู้ไม่สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่ นั้น

ในการนี้ องค์การบริหารส่วนตำบลบางแก้ว จึงขอความอนุเคราะห์มายังท่านเพื่อดำเนิน
ประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนทราบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายกิตติชัย ต้นประเสริฐ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบางแก้ว

กองสาธารณสุขฯ

โทร ๐-๓๔-๗๖๙-๗๘๙

ที่ สส ๗๑๐๐๔/



องค์การบริหารส่วนตำบลบางแก้ว
๙๙ หมู่ ๕ ตำบลบางแก้ว อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรสงคราม

๕ พฤษภาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบางบ่อ (นายณฐนน แก้วกันจร)

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับ

จำนวน ๒ ฉบับ

วันงดสูบบุหรี่โลก ตรงกับวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ของทุกปี โดยองค์การอนามัยโลก เนื่องจาก
เล็งเห็นอันตรายของบุหรี่ต่อสุขภาพ ของผู้สูบบุหรี่และผู้ไม่สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่ นั้น

ในการนี้ องค์การบริหารส่วนตำบลบางแก้ว จึงขอความอนุเคราะห์มายังท่านเพื่อดำเนิน
ประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนทราบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายกิตติชัย ต้นประเสริฐ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบางแก้ว

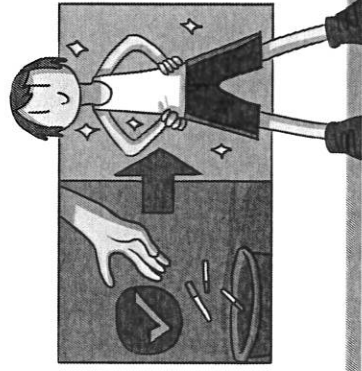
กองสาธารณสุขฯ

โทร ๐-๓๔-๗๖๙-๗๘๙

โทรสาร ๐-๓๔-๗๖๙-๙๗๐

สิ่งที่คุณทำได้ในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

- ✔ **ประกาศวนที่คุณจะเลิก**
บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ
- ✔ **ขจัดอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า**
ที่เชี่ยบุหรี่ ไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ให้พ้นจากคุณ
- ✔ **ถ้าความสะดวกหรือจัดบริเวณที่เคยนั่งสูบเป็นประจำใหม่**
ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องน้ำ ในรถ เป็นต้น
- ✔ **ถ้าหยุดหงุดหงิด**
 - หายใจเข้า-ออก อย่างช้าๆ
 - จิบน้ำบ่อยๆ
 - พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลดความเครียด



เพื่อคนที่คุณรัก



เลิกสูบบุหรี่ คุณทำได้

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
คุณต้องถามตัวเองว่า
"คุณอยากเลิกจริงไหม"
เพราะความตั้งใจ คือ
กุญแจสำคัญ
ต้องตอบตัวเองให้ได้

- ✔ **หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น**
งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ ลองกินผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะยม ฯลฯ และไม่อยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
- ✔ **หากิจกรรมทำ**
หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ
- ✔ **ไม่ทำกาย**
อย่าคิดกลับไปรีลอง เพียงฆมนเดียวก็กลับไปเปิดได้
- ✔ **ไม่ท้อแท้**
ขอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบ อย่ายหมดหวัง
- ✔ **ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่**
เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคตินปริมาณสูงๆ อาจเป็นอันตรายได้



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (สบร.)

36/2 ซอยประดิษฐ์ 10 ถนนประดิษฐ์ แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@asthailand.or.th
www.asthailand.or.th ใต้: www.smokefreezone.or.th



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (สบร.)

ทำไมต้องเลิกสูบบุหรี่

บุหรี่ยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสป่วยเป็นโรครต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ หรือ โรคถุงลมโป่งพอง มากกว่าคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ นอกจากนี้ยังทราบที่เกี่ยวกับผู้ที่สูบบุหรี่โดยตรงแล้ว ผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่ก็มี ความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคเหล่านี้เพิ่มขึ้นด้วย

ผลเสียที่เกิดจากบุหรี่

สุขภาพกายทรุดโทรม

สุขภาพจิตเสีย

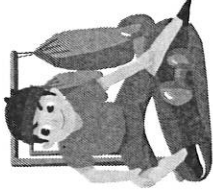
เสียเงินไปกับบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ไม่เป็นที่ยอมรับ



เลิกสูบบุหรี่ได้อย่างไร

สุขภาพกาย



- ☑ สุขภาพแข็งแรง
- ☑ สุขภาพไม่ทรุดโทรม
- ☑ ไม่มีกลิ่นปาก ไม่เหม็นกลิ่นบุหรี่ในคอ ลมหายใจสะอาดขึ้น
- ☑ ไม่มีกลิ่นติดตัว ติดเสื้อผ้า
- ☑ หายใจได้สะดวกขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย
- ☑ ไม่เสี่ยงกับโรคภัย เช่น มะเร็ง หัวใจ อัมพาต หายใจลำบาก ฯลฯ
- ☑ ฟันไม่ดำ ฟันไม่เหลือง ริมฝีปากไม่ดำ เหงือกไม่ดำ

เศรษฐกิจและสังคม

- ☑ ไม่เสียเงิน ประหยัดเงิน มีเงินเหลือมากขึ้น
- ☑ ไม่เป็นที่รังเกียจของสังคม ของเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่
- ☑ สังคมยอมรับเข้าสู่สังคมด้วยความมั่นใจ
- ☑ ดีต่อสิ่งแวดล้อม ไม่มีมลพิษ สภาพแวดล้อมดีขึ้น อากาศดี
- ☑ ไม่รบกวนผู้อื่น ไม่ทำให้คนอื่นรำคาญ
- ☑ มีเวลาไปทำสิ่งที่มีประโยชน์ได้มากขึ้น
- ☑ เพื่อนยกย่องถ้าเลิกสูบบุหรี่ได้

สุขภาพจิต

- ☑ จิตใจเบิกบานแจ่มใส สุขภาพจิตดีขึ้น
- ☑ ไม่ทำให้คนในครอบครัวรำคาญเหม็นควันบุหรี่
- ☑ คนที่รักเราปลอดภัยจากควันบุหรี่
- ☑ ไม่ต้องหาที่สูบบุหรี่
- ☑ ไม่ต้องทรงกรมที่ต้องตั้งต้นรณหาบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้ามาสูบ
- ☑ ไม่ต้องคอยหลบๆ ซ่อนๆ เพื่อจะสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

หากต้องกลับไปสูบบุหรี่ไม่ได้แปลว่า คุณเป็นคนล้มเหลว

แต่

เป็นบทเรียนของการต่อสู้ครั้งใหญ่

เพื่อ

เอาชนะให้ได้

เพื่อสุขภาพของตัวเอง และคนที่คุณรัก

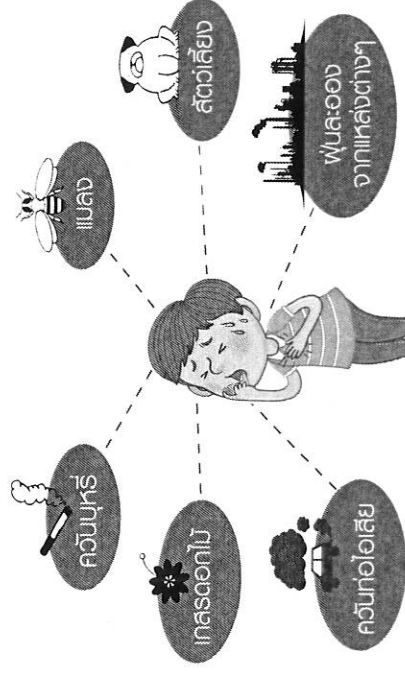
โรคภูมิแพ้

ควันบุหรี่ ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหลอดลมทำให้ เกิดการหลั่งสารน้ำเหลืองออกมาในจำนวนที่มากกว่าปกติ (เหมือนกับน้ำตาไหล เมื่อควันบุหรี่เข้าตา) ควันบุรี่ยังทำให้ วนเล็กๆ ที่ผิวหลอดลมไม่ทำงาน ซึ่งโดยปกติขี้เซลล์ๆ เหล่านี้ ทำหน้าที่ไปกักฝุ่นและเสมหะออกจากหลอดลม เมื่อควันบุหรี่ ทำให้ขี้เซลล์ๆ เหล่านี้ไม่ทำงาน ก็จะทำให้ฝุ่น และสมหะตก ค้างในหลอดลม

คนที่เป็นหืดหากสูบบุหรี่หรือได้รับควันบุหรี่อาการที่ติด จะรุนแรงและควบคุมยาก ปอดจะเสื่อมเร็วขึ้น ร่างกายตอบสนองต่อการรักษาน้อย ต้องใช้ยามากขึ้น

อาการหืดจับเกิดขึ้นได้อย่างไร

ในคนที่เป็นหืด เมื่อลมหายใจเป็นสิ่งที่มีแพ้หรือระคายเคืองต่อ หลอดลม ผิวหลอดลมจะเกิดการอักเสบ กล้ามเนื้อรอบหลอด ลมจะเกิดการหดตัว ทำให้รูหลอดลมเล็กลง ทำให้ลมหายใจ เข้าออกลำบากทำให้เกิดอาการ “หืดจับ” ขึ้น



สารก่อโรคภูมิแพ้

อย่าคิดว่าสูบบุหรี่น้อยๆ ไม่เป็นไร

คนที่สูบบุหรี่จนเกิดอาการเหนื่อย แม้จะเลิกสูบ อากาศก็จะไม่ดีขึ้น เนื่องจากปอด ถูกทำลายไปแล้ว ไม่สามารถกลับคืนมาได้

“ เมื่อรู้สึกอยากบุหรี่ คุณควรจะ ... ”

- อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ ควรจะ: ระยะเวลาของการสูบไปเรื่อย ๆ
- ดื่มน้ำ หรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึก หงุดหงิด กระวนกระวาย
- ทำกิจกรรมอื่น เบี่ยงเบนความสนใจ

ก. ข. ค. ง. จ.

เพื่อการเลิกสูบบุหรี่

- ก. ทำ جدولกรณที่เกี่ยวกับบุหรี่ไปให้หมด
- ข. เข้มแข็ง หากหงุดหงิด ให้บอกตัวเองว่าสูติ
- ค. คุนน้ำหนัก เลือกกินอาหาร
- ง. งดดื่มแอลกอฮอล์
- จ. จำเสมอว่า การเลิกบุหรี่ทำให้สุขภาพดีขึ้น

4 โรคร้ายทำลายคุณ

1. มะเร็งปอด

2. ถุงลมโป่งพอง

3. วัณโรค

4. ภูมิแพ้

ปอดไม่ใช่ถังขยะ

ไม่ยอมให้ปอดถูกทำลาย เลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่วันนี้

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
Action on Smoking and Health Foundation
36/2 ซอยประติมาฯ 10 ถนนประติมาฯ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830

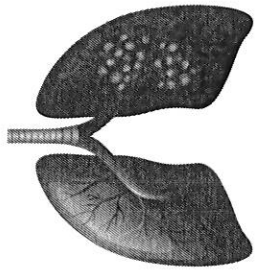


มะเร็งปอด

มะเร็งปอดเกิดจากการที่ปอดได้รับสารเคมีที่เป็นพิษหรือเป็นสารก่อมะเร็งจากการหายใจ โดยร้อยละ 85-90 ของมะเร็งปอดมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ ที่เหลือเกิดจากสารก่อมะเร็งจากแหล่งอื่น เช่น มลพิษในอากาศ โรงงานอุตสาหกรรม

ขณะที่ในประเทศไทย ราวร้อยละ 85 ของมะเร็งปอด เกิดจากการสูบบุหรี่ หรือได้รับควันบุหรี่มือสองที่หลีกเลี่ยงได้จากสารเคมี สารก่อมะเร็ง จากแหล่งอื่นในสิ่งแวดล้อม

“ ทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากมะเร็งปอดปีละ 1.8 ล้านราย เป็นมะเร็งที่ก่อให้เกิดเสียชีวิตอันดับหนึ่งของโลก คิดเป็นร้อยละ 18.4 ของการเสียชีวิตจากมะเร็งทั้งหมด ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากมะเร็งปอดจากการสูบบุหรี่ปีละ 13,000 คน ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งปอดโดยส่วนใหญ่จะเสียชีวิตภายใน 1 ปี ”

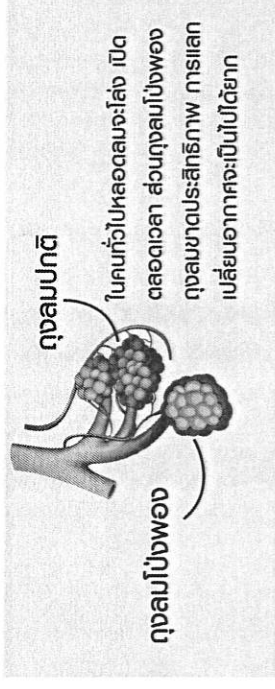


อาการของมะเร็งปอด

1. ในรายที่โชคดี มะเร็งเป็นที่ผิวหอดลมอาจจะมีอาการไอเรื้อรังด้วย อาการไอเป็นเลือด ทำให้แพทย์ตรวจพบได้เร็ว
2. ผู้ที่เป็นมะเร็งปอดอาจจะเป็นอาการที่ปอดเอง เช่น ไอเรื้อรังมากกว่าอาการไอที่เคยเป็นจากการสูบบุหรี่ ไอเป็นเลือด เหนื่อย แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก เวลหายใจ
3. เป็นอาการที่เกิดจากมะเร็งปอดลุกลามไปที่อวัยวะอื่น เช่น มีอาการที่เกิดจากมะเร็งลุกลามไปที่กระดูกหรือมีอาการที่เกิดจากมะเร็งลุกลามไปที่สมอง
4. รายที่เป็นมาในระยะ 3-4 จะมีอาการอ่อนเพลีย น้ำหนักลด เบื่ออาหาร
5. ในคนที่สูบบุหรี่ที่การตรวจพบมะเร็งปอดมักจะช้า เนื่องจากผู้สูบบุหรี่คิดว่า อาการไอที่เป็นมาขึ้นเกิดจากการสูบบุหรี่

ถุงลมโป่งพอง

ปอดของคนประกอบด้วยถุงลมเล็กๆ เป็นจำนวนมาก มีเส้นผ่าศูนย์กลางเล็กกว่าปลายเข็ม ผนังถุงลมจะบางมาก และมีเส้นเลือดฝอยอยู่ตามผนังถุงลม เวลาคคนเราหายใจเข้าสู่ปอด อากาศที่มีออกซิเจนจะเข้าถึงถุงลมเล็กๆ ซึ่งเป็นที่ที่ออกซิเจนซึมผ่านผนังถุงลมเข้าสู่เส้นเลือดฝอยเพื่อไปเลี้ยงร่างกาย

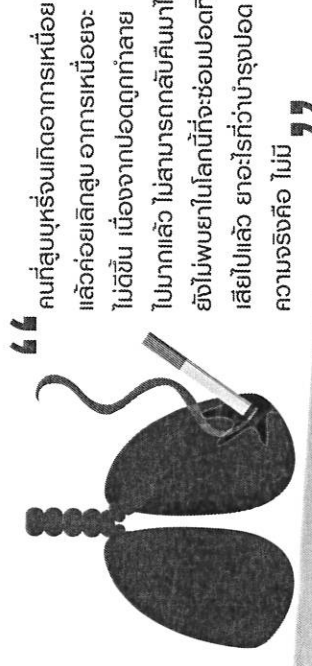


ถุงลมปกติ

ในคนทั่วไปหลอดลมจะใส่ง่าย เปิดตลอดเวลา ส่วนถุงลมโป่งพองถุงลมขาดประสิทธิภาพ การแลกเปลี่ยนอากาศจะเป็นไปได้ยาก

ถุงลมโป่งพอง

คาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นก๊าซเสียจะถูกขับออกจากร่างกายเข้าสู่ถุงลม และถูกขับออกจากร่างกาย โดยการหายใจออก ในการสูบบุหรี่ควันบุหรี่จะถูกดูดเข้าสู่ทางเดินหายใจ ไปจนถึงถุงลมปอด ซึ่งนิโคตินและสารเคมีอื่นๆ ในควันบุหรี่จะถูกดูดซึมเข้าสู่เส้นเลือดฝอยที่ปอดตามถุงลม หลังจากนั้นนิโคตินจะถูกพาไปตามกระแสเลือดไปสู่สมอง นิโคตินจะกระตุ้นสมองและเป็นการเสพติดที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่เสพติดบุหรี่



“ คนที่สูบบุหรี่จนถึงอาการเหนื่อยแล้วค่อยเลิกสูบบุหรี่ อาการเหนื่อยจะไม่มีขึ้น เนื่องจากปอดถูกทำลายไปมากแล้ว ไม่สามารถกลับคืนมาได้ ยังไม่พวยไปโลกนี้ก็จะซ่อมปอดก็เสียไปแล้ว ยากที่จะบำรุงปอด ความจริงคือ ไม่มี ”

วัณโรค

อาการที่ต้องสงสัยว่า อาจเป็นวัณโรค

ไอเกิน 2 อาทิตย์

ไอเสมหะมีเลือด

มีไข้ต่ำๆ /
เหงื่อออกกลางคืน



น้ำหนักลด /
อ่อนเพลีย /
เหนื่อยง่าย

เบื่ออาหาร

เจ็บหน้าอกขณะหายใจหรือไอ

การสูบบุหรี่เป็นของต้องห้าม

1. เนื้อปอดที่ถูกทำลายจากสารพิษในควันบุหรี่ ทำให้เกิดการขาดเชื้อวัณโรคที่หายใจเข้าสู่ปอดมีประสิทธิภาพลดลง ทำให้ผู้สูบบุหรี่ติดเชื้อวัณโรคง่ายขึ้น
2. คนสูบบุหรี่ที่ได้รับเชื้อวัณโรคร่างกายจะควบคุมเชื้อไม่อยู่ ทำให้เกิดเป็นวัณโรคปอดมากขึ้น
3. ในคนที่สูบบุหรี่และเป็นวัณโรค โรครุนแรงและลุกลามเร็วขึ้น รักษายากขึ้น
4. คนที่สูบบุหรี่แล้วเป็นวัณโรคโอกาสเสียชีวิตเพิ่มขึ้น 3 - 4 เท่า
5. ร้อยละ 61 ของผู้ป่วยที่เสียชีวิตจากวัณโรค เป็นผู้สูบบุหรี่