



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระทอง  
เรื่อง นโยบาย/มาตรการ การควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ และการคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่

ตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. ๒๕๖๐ หมวด ๔ การควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ  
หมวด ๕ การคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ องค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระทอง จึงมีนโยบาย/มาตรการ  
การควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ และการคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ ดังนี้

๑. ตัดป้ายองค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระทอง เป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย ด้านหน้าที่ทำ  
การองค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระทองบริเวณที่เห็นเด่นชัด และห้ามมิให้มีการสูบบุหรี่ในที่ทำการองค์การ  
บริหารส่วนตำบลเขาพระทอง ศูนย์อาสาสมัครป้องกันภัยพลเรือนองค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระทอง โรงเรียน  
อนุบาลเขาพระทอง และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในพื้นที่

๒. จัดกิจกรรมให้ความรู้ตาม พรบ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. ๒๕๖๐ กับร้านค้า หรือผู้ขาย  
ปลีก และประชาชนทั่วไป

๓. รณรงค์ ลด ละ เลิก การบริโภคยาสูบ ในงานเทศกาลวันสำคัญต่างๆ

๔. ออกตรวจเยี่ยมร้านค้า หรือผู้ขายปลีก และให้คำแนะนำในการปฏิบัติตามกฎหมายที่กำหนด

๕. ดำเนินการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจังและมีประสิทธิภาพ

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๕

(นายประดับ หมิ่นจร)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระทอง



คำสั่งองค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระทอง

ที่ ๑๗๗ /๒๕๖๕

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานเพื่อดำเนินงานควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ และการคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่

ตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. ๒๕๖๐ หมวด ๔ การควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ  
หมวด ๕ การคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ องค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระทอง ได้มีนโยบาย/มาตรการ  
การควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ และการคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ นั้น

เพื่อดำเนินงานควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ และการคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ ตามพระราชบัญญัติ  
ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. ๒๕๖๐ จึงแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานเพื่อดำเนินงานควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ และการ  
คุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ ดังนี้

- |  |                           |
|--|---------------------------|
| ๑. นายกององค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระทอง                | ประธานคณะกรรมการดำเนินงาน |
| ๒. รองนายกององค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระทอง (๑)         | คณะกรรมการดำเนินงาน       |
| ๓. รองนายกององค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระทอง (๒)         | คณะกรรมการดำเนินงาน       |
| ๔. เลขานุการนายกององค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระทอง       | คณะกรรมการดำเนินงาน       |
| ๕. ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเขาพระทอง | คณะกรรมการดำเนินงาน       |
| ๖. ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยแหง   | คณะกรรมการดำเนินงาน       |
| ๗. ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระทอง                  | คณะกรรมการดำเนินงาน       |
| ๘. หัวหน้าสำนักปลัด                                    | คณะกรรมการดำเนินงาน       |
| ๙. ผู้อำนวยการกองช่าง                                  | คณะกรรมการดำเนินงาน       |
| ๑๐. ผู้อำนวยการกองคลัง                                 | คณะกรรมการดำเนินงาน       |
| ๑๑. ผู้อำนวยการกองการศึกษาฯ                            | คณะกรรมการดำเนินงาน       |
| ๑๒. นักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย                       | คณะกรรมการ/เลขานุการ      |

โดยให้ผู้รับแต่งตั้งมีหน้าที่ ดังนี้

๑. ศึกษารายละเอียด พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. ๒๕๖๐
๒. จัดประชุม/อบรม ให้ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ และสร้างการมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน  
กับทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง

/๓. ออกตรวจเยี่ยม...

๓. ออกตรวจเยี่ยมร้านค้า หรือผู้ขายปลีก และให้คำแนะนำในการปฏิบัติตามกฎหมายที่กำหนด
  ๔. จัดหาสถานที่ให้เป็นเขตสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ ตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ได้กำหนดตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. ๒๕๖๐
  ๕. จัดให้มีเครื่องหมายเขตสูบบุหรี่ และเขตปลอดบุหรี่ ตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ได้กำหนดตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. ๒๕๖๐
  ๕. กำหนดมาตรการและควบคุมกำกับห้ามให้ผู้สูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่
- ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๕



(นายประดับ หมิ่นจร)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระทอง



โครงการมหกรรมชุมชนสุขภาพดี  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕

องค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระทอง อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช

๑. ชื่อโครงการ/กิจกรรม

โครงการมหกรรมชุมชนสุขภาพดี

๒. หลักการเหตุผล

การสร้างสุขภาพ ถือเป็นกลยุทธ์ทางสุขภาพที่กำลังได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าจะช่วยกระตุ้นและส่งเสริมให้บุคคลเกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพของบุคคล ช่วยลดอัตราป่วยด้วยโรคต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคอันเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคเครียดและโรคมะเร็ง สาเหตุที่พบอุบัติการณ์ของโรคเพิ่มขึ้นเรื่อยๆเนื่องจากกระบวนการสร้างสุขภาพ ไม่เพียงแต่จะเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการให้การศึกษาด้านสุขภาพเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับการสนับสนุนด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดผลในทางปฏิบัติ และสภาพการณ์ของการดำรงชีวิตที่สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรม บรรทัดฐานทางสังคม สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ ซึ่งก็คือวิถีการดำเนินชีวิต ซึ่งจะก่อให้เกิดภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์ของบุคคลและชุมชนนั่นเอง แม้ระบบสุขภาพของคนไทยที่ผ่านมา จะได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนส่งผลให้สุขภาพของประชาชนในภาพรวมดีขึ้น และระบบบริการสุขภาพจะมีความก้าวหน้ามากขึ้น แต่ยังมีช่องว่างของการจัดบริการเพื่อการรักษาพยาบาลเป็นหลัก คำว่าสุขภาพในความหมายของคนทั่วไปกลายเป็นเรื่องของกรอให้เจ็บป่วยก่อนแล้วค่อยรักษา ทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก แต่ให้ผลตอบแทนด้านสุขภาพต่ำกว่าที่ควรจะเป็น นอกจากนี้แนวโน้มการเจ็บป่วยและปัญหาสุขภาพของประชาชนก็มีความซับซ้อนมากขึ้น ดังนั้นการแก้ไขด้วยวิธีคิด วิธีการ และองค์ความรู้เดิมจึงไม่เพียงพอ ถึงเวลาที่ทุกภาคส่วนของสังคมต้องมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบด้วยการสร้างสุขภาพและด้วยภูมิปัญญาของชุมชนทั้งสังคม โดยการเน้นให้ประชาชนมีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง บริโภคอาหารที่สุก สะอาด ปลอดภัย

องค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระทอง ได้มีการส่งเสริมให้ประชาชนในตำบลเขาพระทอง มีสุขภาพดี สมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะส่งผลให้ความเป็นอยู่ของประชาชนดีไปด้วย เมื่อสุขภาพแข็งแรงการทำงานก็มีประสิทธิภาพ ดังนั้น จึงได้ทำโครงการมหกรรมชุมชนสุขภาพดี ขึ้น เพื่อดูแลส่งเสริมการดูแลสุขภาพอนามัยเบื้องต้นของตนเองและครอบครัวให้กับประชาชน

๓. วัตถุประสงค์

- ๓.๑ เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพอนามัยเบื้องต้นของตนเองและครอบครัวให้กับประชาชน
- ๓.๒ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดทักษะและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง

และครอบครัว

- ๓.๓ เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพด้วยการ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

๔. วิธีดำเนินการ

- ๔.๑ จัดทำแผนงาน/โครงการเพื่อขออนุมัติและการขอใช้งบประมาณ

/๒.เตรียมการ...

- ๔.๒ เตรียมการจัดอบรมตามโครงการ  
- จัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ บุคลากร และงบประมาณในการดำเนินงาน
- ๔.๓ จัดกิจกรรมในวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๕  
- ตรวจสุขภาพ  
- ประกวดการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ
- ๔.๔ จัดนิทรรศการรณรงค์การลด ละ เลิกบุหรื
- ๔.๕ สรุปประเมินผลและรายงานผู้บังคับบัญชาทราบ

## ๕. กลุ่มเป้าหมาย

- ๕.๑ ผู้บริหาร/สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระทอง  
๕.๒ พนักงาน/เจ้าหน้าที่/ลูกจ้าง  
๕.๓ เด็ก เยาวชน และประชาชนในพื้นที่ตำบลเขาพระทองและพื้นที่ใกล้เคียง  
๕.๔ หน่วยงานภาครัฐ/เอกชน/ข้าราชการ  
๕.๕ ทีมผู้เข้าประกวดการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ ๗ ทีมๆ ๗ คน

## ๖. สถานที่ดำเนินการ

องค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระทอง ตำบลเขาพระทอง อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช

## ๗. ระยะเวลาดำเนินงาน

วันเสาร์ ที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

## ๘. งบประมาณ

งบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖ ขององค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระทอง แผนงานสาธารณสุข งานบริการสาธารณสุขและงานสาธารณสุขอื่น งบดำเนินงาน หมวดค่าใช้สอย ประเภทรายจ่าย เกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวดอื่นๆ (โครงการมหกรรมชุมชนสุขภาพดี) ตั้งไว้ ๖๐,๐๐๐ บาท โดยมีรายละเอียดงบประมาณค่าใช้จ่าย ดังนี้

๘.๑ ค่าจ้างเช่าเต็นท์ พร้อมโต๊ะ ตกแต่ง ติดตั้ง และรื้อถอน เป็นเงิน ๗,๘๐๐ บาท

(เต็นท์ ขนาด ๕ x ๘ เมตร จำนวน ๖ หลัง ๆ ละ ๑,๓๐๐ บาท)

เบิกจ่ายตามระเบียบกระทรวงมหาดไทย เบิกค่าใช้จ่ายในการจัดงาน การจัดกิจกรรม สาธารณะ การส่งเสริมกีฬา และการแข่งขันกีฬาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๖๔ หมวด ๓ ค่าใช้จ่ายในการจัดงานและการจัดกิจกรรมสาธารณะ ข้อ ๑๕ (๒)

๘.๒ ค่าป้ายไวนิลโครงการฯ เป็นเงิน ๔๓๐ บาท

(ขนาด ๑.๒ x ๒.๔ เมตร จำนวน ๑ ป้าย)

เบิกจ่ายตามระเบียบกระทรวงมหาดไทย เบิกค่าใช้จ่ายในการจัดงาน การจัดกิจกรรม สาธารณะ การส่งเสริมกีฬา และการแข่งขันกีฬาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๖๔ หมวด ๓ ค่าใช้จ่ายในการจัดงานและการจัดกิจกรรมสาธารณะ ข้อ ๑๓ (๕)

๘.๓ ค่าตอบแทนคณะกรรมการ การประกวดการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท

(คณะกรรมการ จำนวน ๕ คน ๆ ละ ๔๐๐ บาท)

เบิกจ่ายตามระเบียบกระทรวงมหาดไทย เบิกค่าใช้จ่ายในการจัดงาน การจัดกิจกรรม สาธารณะ การส่งเสริมกีฬา และการแข่งขันกีฬาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๖๔ หมวด ๓ ค่าใช้จ่ายในการจัดงานและการจัดกิจกรรมสาธารณะ ข้อ ๑๖ (๑) (ข)

๘.๔ เงินรางวัลการประกวดการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นเงิน ๓,๔๐๐ บาท  
(รางวัลชนะเลิศ, รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑ และ  
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒)

เบิกจ่ายตามระเบียบกระทรวงมหาดไทย เบิกค่าใช้จ่ายในการจัดงาน การจัดกิจกรรมสาธารณะ  
การส่งเสริมกีฬา และการแข่งขันกีฬาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๖๔ หมวด ๓ ค่าใช้จ่ายในการจัดงาน  
และการจัดกิจกรรมสาธารณะ ข้อ ๑๖ (๓)

๘.๕ ค่ากรอบใบประกาศเกียรติคุณ เป็นเงิน ๑,๑๒๐ บาท  
(จำนวน ๗ กรอบ ๆ ละ ๑๖๐ บาท)

เบิกจ่ายตามระเบียบกระทรวงมหาดไทย เบิกค่าใช้จ่ายในการบริหารงานขององค์กรปกครอง  
ส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๖๒ หมวด ๒ ค่าใช้สอย ข้อ ๑๑ (๙)

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๔,๗๕๐ บาท

#### ๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๙.๑ ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่  
ตนเอง ครอบครัว และเป็นตัวอย่างที่ดีของชุมชน
- ๙.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการเกิดทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว
- ๙.๓ ผู้เข้าร่วมโครงการปรับทัศนคติพฤติกรรมในการบริโภคอย่างเหมาะสม
- ๙.๔ ผู้เข้าร่วมได้รู้ข้อมูลเกี่ยวกับการลด ละ เลิกบุหรี่ ที่จัดนิทรรศการไว้ และทำให้รู้จักดูแล  
สุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น

#### ๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ

สำนักปลัดงานองค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระทอง

ลงชื่อ.....

(นางวิไลวรรณ ศิริสภามรณ์)  
นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

ผู้เขียนโครงการ ลงชื่อ.....

(นางฤทัยรัตน์ ล่องลอย)  
นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง  
หัวหน้ากลุ่มงานอำนวยการ

ผู้พิจารณาโครงการ

ลงชื่อ.....

(นายภักดี เรียนสุด)  
หัวหน้าสำนักปลัด

ผู้เสนอโครงการ ลงชื่อ.....

(นายสุพจน์ ฤทธิชัย)  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

ผู้เห็นชอบโครงการ

ลงชื่อ.....

(นายประดัด หมื่นจร)

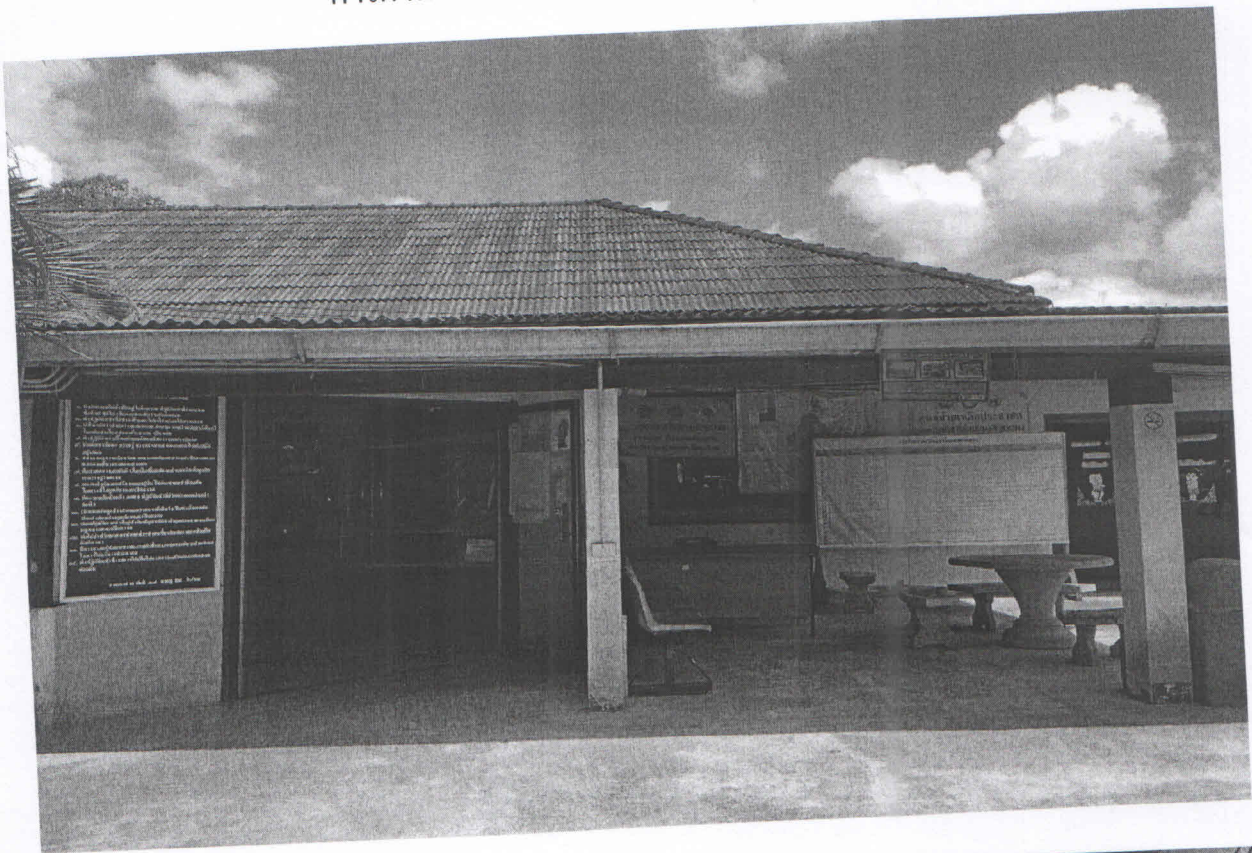
ผู้อนุมัติโครงการ

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระทอง





# การกำหนดสถานที่เป็นเขตปลอดสูบบุหรี่

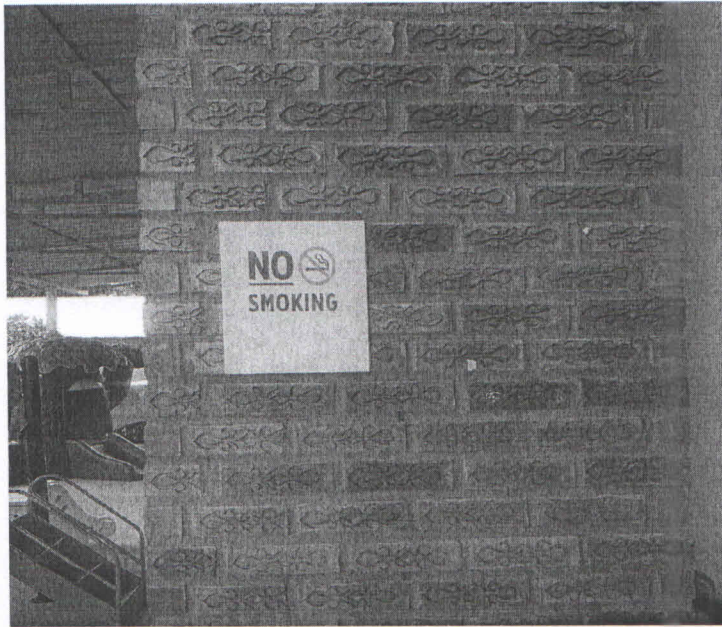




อาคารสำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระทอง



ศูนย์ อปพร.



ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก



โรงเรียนอนุบาลเขาพระทอง

# การเฝ้าระวังสถานการณ์การบริโภคยาสูบในพื้นที่

การเฝ้าระวังตรวจการบริโภคยาสูบในพื้นที่สาธารณะ และร้านค้าไม่ขายบุหรี่ให้เด็กอายุต่ำกว่า 20 ปี





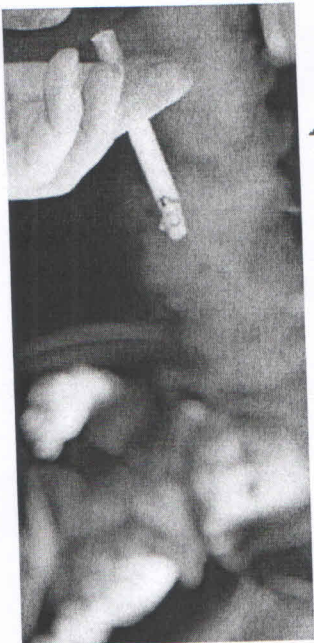
## เสียงแห่งอุปถัมภ์

สำหรับผู้หญิงที่สูญบุตรี โดยทั่วไปนอกจากจะทำให้เสียงต่อการเสียชีวิตได้สูงกว่าผู้ชายแล้ว หากยังคงอยู่ในช่วงตั้งครรภ์ก็ยิ่งทำให้เสียงต่อการตั้งครรภ์ได้อีกด้วย เนื่องจากสารเคมีในบุตรีจะทำให้ร่างกายต่ำ เสียงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อน และอาจเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษตามมาได้ ดังนั้นหากรู้ตัวว่ากำลังตั้งครรภ์ ควรเลิกสูบบุหรี่โดยด่วน และต้องอยู่ให้ห่างไกลจากควันบุตรีด้วยเช่นกัน

## ส่งผลกระทบต่อร่างกาย

นอกจากโทษของบุตรีที่กล่าวมาแล้ว ผู้สูบบุหรี่อาจมีความผิดปกติทางร่างกายเกิดขึ้น ทั้งความผิดปกติที่ไม่อันตรายและที่เป็นอันตราย แต่ก็สร้างความวิตกกังวลเป็นอย่างมาก ซึ่งสิ่งผิดปกติเหล่านั้น ได้แก่ ฟันผุ ฟันดำ มีกลิ่นปาก กลืนตัวเหม็นมาก แก่เร็ว ผมหงอก และอาจมีอาการเหนื่อยง่าย หอบบ่อยๆ เล็บเหลืองหรือมีอาการเบื่ออาหารร่วมด้วย

## โทษของบุตรีต่อคนรอบข้าง



## เสียงโรคหอบหืด

เนื่องจากควันบุตรี มีผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจของผู้สูดควันเข้าไปโดยตรง จึงอาจทำให้เกิดอาการภูมิแพ้ และเสียงต่อโรคหอบหืดได้ นอกจากนี้ ในคนที่เป็โรคหอบหืดหรือโรคภูมิแพ้อยู่แล้ว ก็อาจมีอาการกำเริบจากการสูดควันบุตรีได้ง่ายเช่นกัน

## ทำลายสุขภาพทารกในครรภ์

ในหญิงตั้งครรภ์ หากได้รับควันบุตรีปริมาณมากหรือเป็นประจำจะทำให้เสียงอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ ไม่ว่าจะเป็ภาวะเด็กไม่สมบูรณ์ เด็กพิการตั้งแต่กำเนิด ภาวะแท้ง หรือการเสียชีวิตระหว่างคลอด ดังนั้นผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ จึงไม่ควรอยู่ในที่ที่มีควันบุตรี และตัวผู้สูบบุหรี่เองก็ควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ใกล้ๆ กับหญิงตั้งครรภ์ด้วย

## เสียงเป็นโรคมะเร็งปอดได้ถึง ๒ เท่า

ผู้สูบบุหรี่ที่มีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งปอดอยู่แล้ว แต่ผู้ได้รับควันบุตรีกลับเสี่ยงต่อมะเร็งปอดมากกว่าถึงเท่าหลายเท่าตัว ทั้งนี้ก็เพราะตัวผู้สูบบุหรี่จะได้รับควันของควันที่พ่นออกมาเท่านั้น แต่ผู้ที่อยู่รอบข้างกลับได้รับควันบุตรีไปเต็มๆ ดังนั้น หากคุณไม่อยากจะร้ายคนที่คุณรัก ก็ควรงดสูบบุหรี่หรือหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่บริเวณที่มีคนอื่นอยู่ใกล้จะดีกว่า

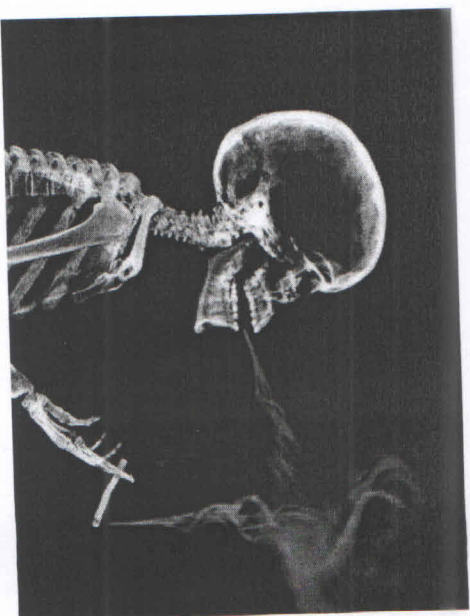
## ทำให้เด็กมีพัฒนาการทางสมองช้ากว่าปกติ

สำหรับใครที่มีลูก ไม่ควรสูบบุหรี่ใกล้ๆ ลูกน้อยของคุณ เพราะควันบุตรีจะทำให้เด็กมีพัฒนาการที่ช้าลงจากปกติถึง ๒ เท่า ไม่ว่าจะเป็การพัฒนาทางร่างกายหรือการพัฒนาทางด้านการเรียนของเด็กๆ นอกจากนี้ ยังเสียงต่อการพัฒนาสมองของเด็กๆ อีกด้วย

“บุตรี...สิ่งเสพติดที่ไม่เอากฎหมาย”

แต่บุตรีส่งผลเสียต่อสุขภาพของคนเราไปเป็นอย่างมาก ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ โดยเฉพาะผู้หญิง เพราะโดยส่วนใหญ่แล้วผู้หญิงจะมีอัตราการเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ได้มากกว่าผู้ชายนั่นเอง ซึ่งเมื่อได้รู้ถึงโทษของการสูบบุหรี่ที่ตนเองและคนรอบข้างกันแล้ว จากนั้นใครไม่อยากจะให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นกับตัวคุณและคนที่คุณรัก ก็ควร งดสูบบุหรี่ โดยด่วน

# โทษของบุตรี



## อย่าทำใจ

สำนักงานสถิติ อนามัย.

องค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระระทอง

โทร. โทรสาร 0 7584 5114



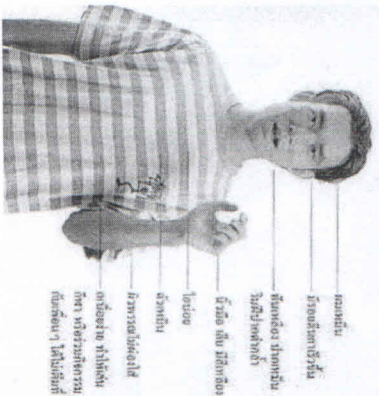
## บุหรี สิ่งเสพติดที่คนส่วนใหญ่ให้ความนิยมมาก

ที่สุด เพราะหากยังคงสูบบุหรี่ไปนานๆ ก็จะต้องติดหนักขึ้นจนไม่สามารถเลิกได้ ซึ่ง โทษของบุหรี ก็อาจเป็นเพียงข้ออ้างหนึ่งของคนที่ไม่ยอมเลิกหรือไม่มีความพยายามเท่านั้น

### เนื่องจากในบุหรีเต็มไปด้วย สารนิโคติน ที่หาก

ร่างกายได้รับไปนานๆ จะส่งผลให้เกิดโรคมะเร็งปอด โรคหัวใจและส่งผลเสียต่ออวัยวะอื่นๆ ตามมามากมาย นอกจากนี้ บุหรียังมีประสิทธิภาพในการทำลายคนรอบข้างได้อย่างร้ายกาจ ซึ่งหากคุณคิดว่าไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ลองมาดู โทษของบุหรี ที่มีต่อตัวคุณเองและคนรอบข้างกันก่อน เพราะโทษเหล่านี้ถือจากกระตุ่นที่คุณสูดดมอยู่ หากสูบบุหรี่ได้สร้างมากขั้นก็เป็นได้

## โทษของบุหรี ที่มีต่อตัวผู้สูบ



### เสียงตาบอดถาวร

ตาบอด ฟังแล้วหลายคนอาจไม่เชื่อว่า โทษของ

บุหรี จะทำให้ตาบอดได้จริง แต่นั่นเป็นความจริง เพราะเราสูบบุหรี่บ่อยๆ สารพิษในบุหรีจะเข้าไปทำให้เกิดตาต่อกระจกตาได้ง่ายขึ้น โดยสังเกตได้จากดวงตาที่ดูขุ่นมัวขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งนั่นเป็นเพียงอาการเริ่มต้นเท่านั้น นอกจากนี้ สารพิษในบุหรี ยังเป็นตัวการที่ทำให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงจอเรตินาเกิดการตีบตัน จนเป็นผลให้ตาบอดถาวรในที่สุด

### เสียงมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ

มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ อาจดูเป็นโรคที่ไกลตัว แต่สำหรับผู้ที่สูบบุหรี่แล้ว โรคนี้นับว่าเป็นโรคที่มีความเสียงมากที่สุด เพราะร่างกายของเรารวมจะมีการดูดซึมสารพิษหรือสารแปลกปลอมเข้าสู่กระแสเลือด และขับถ่ายออกทางปัสสาวะ ซึ่งสารนิโคตินและสารเสพติดอื่นๆ ในบุหรีนั้น มีคุณสมบัติเป็นสารก่อมะเร็ง เมื่อมีการดูดซึมและขับออกทางปัสสาวะบ่อยๆ จะทำให้กระเพาะปัสสาวะได้สัมผัสกับสารเหล่านี้ไปเรื่อยๆ เป็นผลให้เสียงต่อมะเร็งกระเพาะปัสสาวะได้ขึ้นเอง นอกจากนี้ บางคนอาจมีอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เนื่องจากกล้ามเนื้อซึ่งทำหน้าที่คอยควบคุมกระเพาะปัสสาวะถูกทำลายจนอ่อนตัวลงไปแล้ว

### เสียงโรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นโรคที่มีความอันตรายเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบตันที่อาจนำไปสู่ภาวะหัวใจวายเฉียบพลันอย่างกะทันหันได้ และผู้ที่สูบบุหรี่บ่อยๆ ก็เสี่ยงต่อโรคเหล่านี้มากที่สุด เนื่องจากสารนิโคตินและสารเสพติดอื่นๆ ในบุหรีจะทำให้หลอดเลือดหัวใจหดตัวและตีบลง ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจได้ยากขึ้น และอาจไปเลี้ยงหัวใจไม่พอ จึงทำให้หัวใจวายอย่างเฉียบพลันได้ โดยเฉพาะในขณะออกกำลังกาย ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจจึงมักจะถูกสั่งห้ามไม่ให้ออกกำลังกายหนักๆ นั่นเอง

### เสียงโรคมะเร็งทางเดินอาหาร

ผู้ที่สูบบุหรี่บ่อยๆ จะเสี่ยงต่อโรคมะเร็งทางเดินอาหารได้สูง ไม่ว่าจะเป็นโรคมะเร็งเพาะอาหาร โรคมะเร็งลำไส้ อักเสบ โรคมะเร็งช่องปากและมะเร็งหลอดอาหาร รวมถึงการติดเชื้อ Helicobacter pylori เพราะสารเคมีในบุหรีจะไปทำให้กระเพาะอาหารมีการผลิตน้ำย่อยออกมามากขึ้น และมากเกินความจำเป็น จนทำให้กระเพาะอาหารเกิดการอักเสบและการอักเสบเรื้อรังของผนังเยื่อในกระเพาะอาหาร

กระเพาะและเสียงโรคมะเร็งตับ นอกจากนี้ หากสูบบุหรี่บ่อยๆ และสูดดมปริมาณมากต่อวันก็อาจทำให้กระเพาะอาหารทะลุได้

### เสียงหลอดเลือดสมองตีบ

หลอดเลือดสมองตีบ เป็นอีกโรคที่น่ากลัว เพราะอาจเสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือดสมองแตกได้ ซึ่งก็จะทำให้เสียงต่อการเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตและอาจเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้อีกเช่นกัน ซึ่งจากการวิจัยพบว่าผู้ที่สูบบุหรี่บ่อยๆ และสูดดมเป็นประจำมีเสียงต่อภาวะหลอดเลือดสมองตีบ และแตกมากกว่าคนปกติถึง ๑๐ เท่า อีกทั้งยังอาจทำให้เซลล์สมองเสื่อมและเสื่อมได้เร็วกว่าปกติ

### เสียงถุงลมโป่งพอง

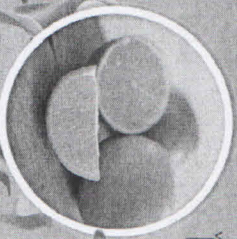
ถุงลมโป่งพอง เกิดจากการที่เนื้อปอดและถุงลมเล็กๆ ของเรานั้นค่อยๆ เสื่อมสภาพลง และเริ่มรวมตัวกันจนโป่งพองขึ้นมากในที่สุด ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะเป็นเพราะการสูบบุหรี่มากๆ โดยสารนิโคตินและสารเคมีอื่นๆ จะเข้าไปทำลายเซลล์เนื้อเยื่อของปอด และทำให้ถุงลมเล็กๆ ฝักฝัก ผู้ป่วยจะมีอาการหายใจลำบากและหายใจยากขึ้น บางคนอาจรู้สึกหายใจเต็มปอดจนต้องหายใจถี่และเร็วขึ้นกว่าปกติ ซึ่งก็สร้างความทรมานให้กับผู้ป่วยได้มากที่สุดทีเดียว

### เสียงสมรรถภาพทางเพศ

ไม่ต้องแปลกใจว่าทำไมอวัยวะเพศของคุณถึงมักจะไม่ค่อยแข็งตัว หรือบางคนมีอาการ แต่ไม่ว่าจะอย่างไร การรักษาก็มีตั้งคร่ำครึกัน นั่นอาจเป็นเพราะการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เนื่องจากการสูบบุหรี่บ่อยนั้นเอง ทั้งนี้เพราะสารเคมีในบุหรีจะทำให้เส้นเลือดเกิดการอุดตัน ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงปรัสภาพที่ควบคุมการแข็งตัวของอวัยวะเพศชายได้น้อยลง และยังทำให้จำนวนอสุจิที่น้อยลงตาม ซึ่งมีเชื้อชาติคืออสุจิที่แข็งแรงไปโอกาสที่จะเป็นหมันก็ย่อมเพิ่มสูงขึ้น

# ลดความอยากบุหรี่

ได้ด้วยสมุนไพรในครัว

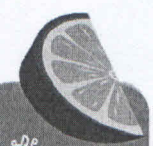


## มะนาว

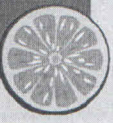


31 พฤษภาคม  
งดบุหรี่โลก

ผู้นำมะนาว สกัดคั้นพริบหรี่หลายชนิด ได้แก่  
กรดซิตริก กรดมาลิก กรดควินิก วิตามินซี และน้ำตาล  
ผิวมะนาว ส้ม น้ำมันหอมระเหย ประกอบด้วยดี-  
ไลโนเลิน โกลโคโลอลเทอริบีนอล และฟลาโวนอยด์  
สารมะนาว จะช่วยลดความอยากของนิโคติน  
และเบสิทนิรตัสของบุหรี่ ฟ้าให้ความอยาก  
บุหรี่ลดลง



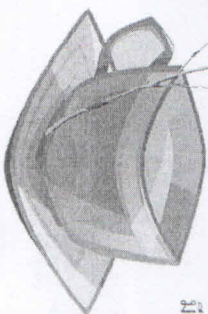
**ขนาดและวิธีใช้**  
รับประทานเพื่อเป็นยาลด  
ความอยากบุหรี่



Website : <http://www.moph.go.th/index.php/newread/1530>

# ชาหญ้าดอกขาว

ช่วยลดความอยากสูบบุหรี่



มีฤทธิ์ทำให้ตื่นฟัดหรือชา  
ลดความอยากสูบบุหรี่  
และมือสูบบุหรี่หลังจาก  
ดื่มชาหญ้าดอกขาว  
จะรู้สึกดีในใจ

## ขนาดและวิธีใช้

รับประทานครั้งละ 2 กรัม  
หลังอาหารเช้า 3 - 4 ครั้ง



31 พฤษภาคม  
งดบุหรี่โลก

อาการไม่พึงประสงค์ ปากแห้ง คอแห้ง

ข้อควรระวัง  
ควรระวังการขึ้นผื่นในโรคหิวและโรคไต  
เนื่องจากหาพบในยาสูบในปริมาณสูง

Website : <http://www.moph.go.th/index.php/newread/1530>

# บุหรี่ทำลายหัวใจ

Tobacco breaks hearts  
Choose health, not tobacco



บุหรี่  
ทำลาย  
หัวใจ  
Tobacco Breaks Hearts



31 พฤษภาคม  
งดบุหรี่โลก

การสูบบุหรี่ 1 มวน  
จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

ควันบุหรี่ เต็มไปด้วย...  
นิโคติน (สารเสพติด), สารเคมี 7,000 ชนิด,  
สารพิษ มากกว่า 250 ชนิด และสารก่อมะเร็ง  
มากกว่า 70 ชนิด



สูบบุหรี่... แล้วได้อะไร ?



เส้นเลือดหัวใจตีบ

ทำให้ตายเร็วที่สุดเพราะหัวใจวาย  
ส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่ามีปัญหาเส้นเลือดหัวใจ  
หรือไม่มีอาการเตือนมาก่อน  
ผู้ที่เสียชีวิตจากหัวใจวายก่อนอายุ 50-60 ปี  
ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่



เส้นเลือดสมองตีบตัน

ส่วนใหญ่เป็นกะทันหันและตายช้า จาก  
อัมพาต ผู้ป่วยจะชงงาน และเป็นภาวะ  
ถาวรหรือชั่วคราว ทั้งในการดูแล และ  
ค่าใช้จ่าย

บุหษี่ต่างราย  
ทำลายหัวใจ

Tobacco breaks hearts  
Choose health, not tobacco