



ที่ ปจ ๗๔๒๐๑/๗๕๔

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลวังตะเคียน
๑๔๔ หมู่ที่ ๑๗ ตำบลวังตะเคียน
อำเภอบันนังนือรี จังหวัดปราจีนบุรี ๒๕๑๑๐

๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ประชาสัมพันธ์เชิญชวนร่วมรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก

เรียน กำนันตำบลวังตะเคียน ผู้ใหญ่บ้าน และสมาชิก อบต. ม.๑ - ๑๗ ตำบลวังตะเคียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับการในเลิกบุหรี่ จำนวน ๑ แผ่น

สืบเนื่องมาจากองค์การอนามัยโลกได้กำหนดให้วันที่ ๓๑ พฤษภาคมของทุกปีเป็นวันงดสูบบุหรี่โลก โดยในปีนี้อองค์การอนามัยโลกได้กำหนดประเด็นของการรณรงค์ไว้ว่า “มุ่งมั่นที่จะเลิกสูบ” ซึ่งกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เรียบเรียงมาเป็นคำขวัญของไทยคือ “เลิกสูบ ลดเสี่ยง คุณทำได้” เพื่อเป็นการ รณรงค์ในวันงดสูบบุหรี่โลก นั้น

ในการนี้ องค์การบริหารส่วนตำบลวังตะเคียน จึงขอประชาสัมพันธ์ให้ท่านผู้นำชุมชนช่วยรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก เพื่อให้ประชาชนได้ทราบและช่วยกันรณรงค์ในวันงดสูบบุหรี่โลก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายเฉลิมชัย ชั่งสี)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลวังตะเคียน

สำนักปลัดฯ

โทร/โทรสาร ๐๓๗ - ๒๑๐๓๐๔

.....รับ
.....พิมพ์
.....ทราบ
.....ตรวจ

การสูบบุหรี่ 1 มวน
จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

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



สูบบุหรี่... แล้วได้อะไร ?

หลอดเลือดสมอง
ตีบ-แตก-ตัน



โรคปอด
และระบบทางเดินหายใจ



โรกระบบ
ทางเดินอาหาร



เสื่อมสมรรถภาพ
ทางเพศ



หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงแท้ง
ลูกในครรภ์เสี่ยงตาบอด



มีโอกาส
ตาบอดถาวร



โรคหัวใจ
และหลอดเลือด



โรกระบบ
ทางเดินปัสสาวะ



โรคเกี่ยวกับกระดูก
และกล้ามเนื้อ



สารพิษโรคมะเร็ง
และอาการทางร่างกายอื่นๆ
เช่น แสบร้อน ปากเหม็น ฟันดำ ฯลฯ



เส้นเลือดสมองตีบตัน
ส่วนใหญ่เป็นกะทันหันและตายช้า จาก
อัมพาต ผู้ป่วยจะทรมาณ และเป็นภาระ
ต่อครอบครัว ทั้งในการดูแล และ
ค่าใช้จ่าย

เส้นเลือดหัวใจตีบ

ทำให้ตายเร็วที่สุดเพราะหัวใจวาย
ส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่ามีปัญหาเส้นเลือดหัวใจ
หรือไม่มีอาการเดือนมาก่อน
ผู้ที่เสียชีวิตจากหัวใจวายก่อนอายุ 50-60 ปี
ส่วนใหญ่มิอาจมาจากการสูบบุหรี่

บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ

Tobacco breaks hearts
Choose health, not tobacco



ด้วยความปรารถนาดี จาก
องค์การบริหารส่วนตำบลวังตะเคียน
อำเภอท่งศรีภูมิ จังหวัดปราจีนบุรี

โทร 037-210304

ลดความอยากบุหรี่

ได้ด้วยสมุนไพรในครัว

มะนาว



น้ำมะนาว มีกรดอินทรีย์หลายชนิด ได้แก่ กรดซิตริก กรดมาลิกกรดควินิก วิตามินซี และน้ำตาล

ผิวมะนาว มีน้ำมันหอมระเหย ประกอบด้วยดี-ไลโมนีน โกลนาไลออลเทอร์ปีนออล และฟลาโวนอยด์

สารมะนาว จะช่วยลดความอยากของนิโคติน และเปลี่ยนรสชาติสัมผัสของบุหรี่ ทำให้ความอยาก บุหรี่ลดลง

ขนาดและวิธีใช้

หั่นมะนาวทั้งเปลือกเป็นชิ้นพอคำ
รับประทานทุกครั้งเมื่อมีความอยากบุหรี่

อ้างอิง <https://www.moph.go.th/index.php/news/read/1530>

ชาหญ้าดอกขาว

ช่วยลดความอยากสูบบุหรี่



มีฤทธิ์ทำให้เส้นฝาดหรือขาดความอยากสูบบุหรี่ และมีเมื่อสูบบุหรี่หลังจากดื่มชาหญ้าดอกขาว จะรู้สึกคลื่นไส้อาเจียน

ขนาดและวิธีใช้

รับประทานครั้งละ 2 กรัม
ชงน้ำร้อนประมาณ 120-200 มิลลิลิตร
หลังอาหาร วันละ 3 - 4 ครั้ง



อาการไม่พึงประสงค์ ปากแห้ง คอแห้ง
ข้อควรระวัง
ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจและโรคไต
เนื่องจากชาหญ้าดอกขาวมีโพแทสเซียมสูง

อ้างอิง <https://www.moph.go.th/index.php/news/read/1538>

บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ

Tobacco breaks hearts
Choose health, not tobacco



องค์การบริหารส่วนตำบลวังตะเคียน
อำเภอทับปุดบุรี จังหวัดปราจีนบุรี

โทร 037-210304