

➢ นิโคติน เป็นสารระเหยในควันบุหรี่ มีฤทธิ์กดประสาท ส่วนกลาง มีผลต่อต่อมหมวกไต ทำให้เกิดการหลั่งอิพิเนฟริน ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติและไม่จังหวะ หลอดเลือดที่แขนและขาหดตัว เพิ่มไขมันในเส้นเลือด (กั้นกรองไม่ได้ทำปริมาณนิโคตินลดลงได้)



➢ ทาร์ หรือน้ำมันดินเป็นคราบมันชั้นเหนียว สีน้ำตาลแก่ เกิดจากการเผาไหม้ของกระดาษและใบยาสูบ และเป็นสารก่อมะเร็งต่างๆ เช่น มะเร็งปอด, กลองเสียง, หลอดลม, หลอดอาหาร, ไต, กระเพาะปัสสาวะ และอื่นๆ ร้อยละ ๕๐ ของน้ำมันดินจะไปจับที่ปอด เกิดระคายเคืองทำให้ไอเรื้อรัง มีเสมหะ



➢ ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นต่อกระจก เนื่องจากสารพิษในบุหรี่จะเข้าสู่เลนส์ตา ทำให้ตาขุ่นมัว ยิ่งสูบบากก็ยิ่งมีโอกาสมาก



➢ เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด บุหรี่ส่งผลให้หลอดเลือดหัวใจหดตัว เกิดการตีบตัน หากมีการออกกำลังกายหนักๆ อาจมีโอกาสเกิดหัวใจวายเฉียบพลัน



➢ โรคปอด โดยเฉพาะโรคมะเร็งปอด สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการสูบบุหรี่ โดยจากข้อมูลพบว่าเพียงแค่สูบบุหรี่วันละ ๑ ซอง สามารถมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งปอดมากกว่าคนปกติถึง ๑๐ เท่า



# เอกสารประชาสัมพันธ์ ความรู้เกี่ยวกับ วันงดสูบบุหรี่โลก 2568



ด้วยความปรารถนาดีจาก..

องค์การบริหารส่วนตำบลเขาไพร

อำเภอรัญญา จังหวัดตรัง

โทร.๐๗๕-๒๙๐-๘๖๙  
www.khaoprai.go.th

# วันงดสูบบุหรี่โลก



วันงดสูบบุหรี่โลก ตรงกับวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ของทุกปี โดยเริ่มมีการจัดงานตั้งตั้งแต่ปี ค.ศ. ๑๙๘๘ โดยองค์การอนามัยโลก เนื่องจากเล็งเห็นอันตรายของบุหรี่ต่อสุขภาพของผู้สูบบุหรี่และผู้ไม่สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่ การจัดงานวันงดสูบบุหรี่โลกก็เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูบบุหรี่เลิกสูบ และให้รัฐบาลชุมชนและประชากรโลก ตระหนักถึงความสำคัญและเข้าร่วมกิจกรรม

## ประวัติวันงดสูบบุหรี่โลก

องค์การอนามัยโลกระบุชัดเจนว่า การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของการป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควรที่สามารถป้องกันได้ และกำหนดให้ วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ของทุกปีเป็นวันงดสูบบุหรี่โลก (World No Tobacco Day) มีการกำหนดคำขวัญในการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ในแต่ละปี โดยมีอนุสัญญาควบคุมยาสูบและแสดงโทษของยาสูบ เพื่อแนะนำให้แต่ละประเทศ ใช้ของบุหรี่แบบเรียบ เพื่อแสดงภาพคำเตือนบนซองบุหรี่



## สัญลักษณ์ของวันงดสูบบุหรี่โลก

- ดอกลีลาวดี (ดอกลั่นทม) เป็นสัญลักษณ์ของ “วันงดสูบบุหรี่โลก” หมายถึง การขจัดสิ่งที่ไม่ดีออกไปจากตัวเรา
- ดอกลีลาวดี เป็นดอกไม้ที่มีความหมายถึง การมีแต่ความสุข ชื่อเดิมนั้นคือ ดอกลั่นทม ซึ่งเมื่อก่อนทุกคนจะเข้าใจว่า เป็นดอกไม้อัปมงคล ไม่นิยมปลูกในบ้าน ปลูกแล้วมี แต่ความทุกข์ระทม แต่ถ้าศึกษาด้านภาษาจริงๆ คำว่า ลั่นทม เป็นคำผสมจาก ลั่น+ทม
  - \* ลั่น = ละทิ้ง เลิก
  - \* ทม = ความระทม

รวมความของดอกไม้ประจำวันงดสูบบุหรี่ได้ว่า ละทิ้งความระทม ความเศร้าหมองต่างๆ นั่นก็คือให้มีความสุขสดใส และพอใกล้จะถึงวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ของทุกปี จะมีกิจกรรมต่างๆ เพื่อกระตุ้นเตือนให้ผู้สูบบุหรี่ที่พยายามที่เลิกสูบบุหรี่ ทั้งหน่วยงานภาครัฐ, หน่วยงานสาธารณสุขทุกแห่ง, ร้านอาหารต่างๆ, ตลอดจนหน่วยงานที่มีความสนใจได้ร่วมกันรณรงค์ให้เลิกสูบบุหรี่ บางหน่วยงานจะมีการจัดขบวนการมอบของกระตุ้นกำลังใจเพื่อวันที่ไร้บุหรี่ จัดเพื่อสำหรับผู้ที่ตั้งใจจะเลิกบุหรี่อย่างแท้จริง



## คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก

“เลิกสูบ ลดเสี่ยง คุณทำได้”



## โทษของบุหรี่

การสูบบุหรี่นั้นถือเป็นการทำลายสุขภาพ ทั้งต่อผู้สูบเองและผู้อยู่ใกล้ชิดที่สุดเอาอากาศที่มีควันบุหรี่เข้าไป เพราะควันบุหรี่ประกอบด้วยสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และมีสารก่อมะเร็ง ไม่ต่ำกว่า ๔๒ ชนิด ซึ่งสารอันตรายที่สำคัญ เช่น

- คาร์บอนมอนนอกไซด์ ทำให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถจับออกซิเจนได้เท่ากับเวลาปกติ หากได้รับจะเกิดการขาดออกซิเจน ทำให้มีนงง ตัดสินใจช้า เหนื่อยง่าย ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ