



ประกาศ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองน้ำใส  
เรื่อง กำหนดให้สถานที่ราชการ สถานที่สาธารณะ เป็นเขตปลอดบุหรี่และเขตสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่

ตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. ๒๕๖๐ มาตรา ๔๑,๔๕ และ ๗๙ ประกอบกับ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ( ฉบับที่ ๑๙ ) พ.ศ. ๒๕๕๓ เรื่องกำหนดชื่อหรือประเภทของสถานที่สาธารณะที่ให้มีการคุ้มครองสุขภาพของผู้ที่สูบบุหรี่ และกำหนดส่วนหนึ่งส่วนใดหรือทั้งหมดของสถานที่สาธารณะเป็นเขตปลอดบุหรี่ในการนี้ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองน้ำใส จะดำเนินการกำกับและดูแลการบังคับใช้กฎหมายเกี่ยวกับบุหรี่ภายในสถานที่ราชการ และสถานที่สาธารณะ เพื่อให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม จึงได้กำหนดให้สถานที่ราชการ สถานที่สาธารณะ เป็นเขตปลอดบุหรี่และเขตสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ ดังนี้

๑. สถานที่ดังต่อไปนี้เป็นสถานที่จัดให้เป็นเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด ดังนี้

๑.๑ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านหนองน้ำใส

๑.๒ สำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลหนองน้ำใส

๑.๓ สนามออกกำลังกายองค์การบริหารส่วนตำบลหนองน้ำใส

๒. สถานที่ดังต่อไปนี้เป็นเขตปลอดบุหรี่และเขตสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ เป็นการคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ เพื่อมิให้ครัวเรือนรบกวนผู้อื่น ดังนี้

๒.๑ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลหนองน้ำใส

๒.๒ สวนสาธารณะและสนามกีฬาในเขตตำบลหนองน้ำใส

จึงประกาศมาให้มทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๓ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๕ เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑๓ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๕

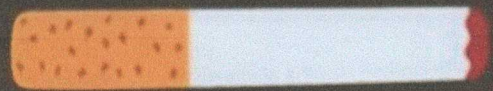
(นายเทียม ทององค์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองน้ำใส

# โทษของบุหรี่

ยิ่งสูบยิ่งป่วยโรคร้าย

ตายไว  
ไม่รู้ตัว



การสูบบุหรี่ 1 มวน  
จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

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



## สูบบุหรี่... แล้วได้อะไร ?



เลิกบุหรี่... คุณก็ทำได้ **ตั้งใจ มีเป้าหมาย ไม่รอช้า ไม่หวั่นไหว ไม่ยอมแพ้**

## 5 โรคร้ายที่มากับบุหรี่



- สารพิษในควันบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเกือบทุกชนิด เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งลำไส้ใหญ่
- การสูบบุหรี่เพียงไม่กี่มวนต่อวัน ส่งผลให้หัวใจและหลอดเลือดเสียหาย โดยพบว่าผู้เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจประมาณ 20% มีความเชื่อมโยงกับการสูบบุหรี่โดยตรง
- ผู้ที่สูบบุหรี่มากกว่า 2 ซองต่อวัน ติดต่อกันนานกว่า 15 ปี ควรเข้ารับการตรวจมะเร็งปอด หากตรวจในระยะแรกมีโอกาสรักษาให้หายขาดได้

บุหรี่มีสารเคมีและสารพิษรวมกันมากกว่า 4,000 ชนิด รวมถึงมีสารก่อมะเร็งอีกมากกว่า 60 ชนิด ยิ่งสูบบุหรี่ในปริมาณมากและสูบลดต่อกันเป็นเวลานาน ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคร้ายมากมาย ทั้งมะเร็ง ถุงลมโป่งพอง ปอดบวม โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงโรคเบาหวาน

### 1. มะเร็ง

จากสถิติในประเทศไทย มะเร็งปอดเป็นมะเร็งที่พบบ่อยเป็นอันดับ 2 ในผู้ชาย อันดับ 4 ในผู้หญิง และเป็นมะเร็งที่มีอัตราการเสียชีวิตเป็นอันดับ 1 เนื่องจากมักพบเมื่อเป็นระยะกระจายไปตามอวัยวะต่างๆ แล้ว โดยสาเหตุสำคัญของการเกิดมะเร็งปอด คือการสูบบุหรี่

นอกจากนี้สารพิษในควันบุหรี่ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเกือบทุกชนิด เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งลำไส้ใหญ่ ฯลฯ

ผู้ที่มีความเสี่ยงสูง หรือสูบบุหรี่มากกว่า 2 ซองต่อวัน ติดต่อกันนานกว่า 15 ปี ควรเข้ารับการตรวจเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ เพื่อดูว่าเป็นมะเร็งปอดหรือไม่ หากตรวจพบในระยะแรกมีโอกาสรักษาให้หายขาดได้

## 2. ถุงลมโป่งพอง

ภายในปอดของคนเราประกอบด้วยถุงลมเล็กๆ จำนวนมากมาย ทำหน้าที่ฟอกเลือด และถ่ายออกซิเจนให้เลือดดำ หากสูบบุหรี่จำนวนมากเป็นระยะเวลานาน ควันที่มีสารพิษจะไปทำลายผนังถุงลม ส่งผลให้เกิดภาวะถุงลมบวมอักเสบ และฉีกขาด ไม่สามารถฟอกเลือดได้ตามปกติ เมื่อไม่สามารถรับออกซิเจนได้เพียงพอ จะทำให้มีอาการหอบเหนื่อย

ผู้ป่วยถุงลมโป่งพองยังอาจพบอาการหัวใจเต้นเร็ว น้ำหนักลด เกิดภาวะซีด และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน โรคถุงลมโป่งพองในระยะรุนแรงจะทำให้ผู้ป่วยทรมาณมาก เนื่องจากภาวะเหนื่อยมากจนต้องนอนติดเตียง หรือต้องได้รับออกซิเจนตลอดเวลา ดังนั้นหากผู้สูบบุหรี่มีอาการหายใจถี่ หรือเหนื่อยง่ายติดต่อกัน ควรรีบพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยก่อนที่โรคจะรุนแรง

## 3. ปอดบวม

โรคปอดบวม หรือปอดอักเสบ คือ ภาวะติดเชื้อในปอด จาก 2 สาเหตุ คือ ปอดอักเสบจากการติดเชื้อ เช่น เชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย และเชื้อรา และปอดอักเสบที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ เกิดจากการหายใจเอาสารที่ทำให้ระบบทางเดินหายใจระคายเคือง เช่น ฝุ่น สารเคมี โดยเฉพาะควันบุหรี่ มีอาการหายใจลำบาก ไม่สบายตัว บางกรณีอาจมีไข้ หรืออาการคล้ายเป็นหวัด เช่น ปวดศีรษะ หนาวสั่น ไอ และเจ็บคอ หากอาการรุนแรงอาจเจ็บหน้าอก อาเจียน และมีเสมหะปนเลือด

โรคปอดบวมมักพบในเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ หากการติดเชื้อรุนแรงอาจทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้ ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ รวมถึงได้รับควันบุหรี่จากผู้อื่น

## 4. โรคหัวใจและหลอดเลือด

สารพิษในบุหรี่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจผิดจังหวะ และทำให้เส้นเลือดแดงตีบแคบ รวมถึงเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจหยุดพัก และขณะออกกำลังกาย

แม้สูบบุหรี่เพียงไม่กี่มวนต่อวัน ก็ส่งผลให้หัวใจและหลอดเลือดเสียหาย จากการศึกษาพบว่าผู้เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจประมาณ 20% มีความเชื่อมโยงกับการสูบบุหรี่โดยตรง โดยเฉพาะผู้ที่ทานยาคุมกำเนิดหรือเป็นโรคเบาหวาน หากสูบบุหรี่จะเพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน

## 5. โรคเบาหวาน

จากงานวิจัยของศูนย์การแพทย์ทางทหารเบอร์มิงแฮม (Birmingham) รัฐอลาบามา พบว่าอาสาสมัคร 22% ของกลุ่มคนที่สูบบุหรี่มีภาวะระดับน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดโรคเบาหวาน และ 17% ของกลุ่มอาสาสมัครที่ไม่เคยสูบบุหรี่เลย แต่ได้รับควันบุหรี่เสมอๆ เริ่มจะมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งเมื่อเทียบกับกลุ่มคนที่เคยสูบบุหรี่ และเลิกสูบไปแล้วกลับมีแค่เพียง 14% ส่วนกลุ่มที่ไม่สูบบุหรี่และไม่ได้รับควันสูบบุหรี่เลย มีเพียง 11.5%

จากผลการวิจัยนี้เองทำให้เห็นว่าบุหรี่และควันบุหรี่มีผลต่อน้ำตาลในเลือดและโรคเบาหวาน เนื่องจากสารพิษในบุหรี่ สามารถเข้าไปสะสมอยู่ที่ตับอ่อน ทำให้ตับอ่อนทำงานได้น้อยลง จนเกิดเป็นโรคเบาหวาน

นอกจากนี้ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่สูบบุหรี่มีแนวโน้มควบคุมโรคได้ยากและเกิดปัญหาเกี่ยวกับการใช้อินซูลินมากกว่าผู้ป่วยที่ไม่สูบบุหรี่ รวมถึงเสี่ยงเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคร้ายแรงอื่นๆ เช่น โรคไต ปลายประสาทอักเสบ และเบาหวานขึ้นตา แพทย์จึงมักแนะนำให้ผู้ป่วยเลิกสูบบุหรี่ รับประทานอาหารไขมันต่ำ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รวมถึงรับประทานยาและพบแพทย์ตามนัดสม่ำเสมอ เพื่อช่วยลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

นอกจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่แล้ว โทษของบุหรี่ยังมีอีกมากมาย ส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายต่างๆ เช่น ฟันผุ ฟันมีคราบดำ มีกลิ่นปาก กลิ่นตัว เล็บเหลือง ทำให้ผิวหยาบกร้าน ผมหงอก และแก่ก่อนวัย ซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้สังคมและการใช้ชีวิตประจำวัน จนอาจต้องประสบกับภาวะซึมเศร้า หรือประสบกับโรคที่อาจคร่าชีวิตได้ในที่สุด

# ห้ามสูบบุหรี่ และบุหรี่ไฟฟ้า

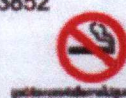


ฝ่าฝืนมีโทษปรับตามกฎหมาย 5,000 บาท

No Smoking. It is against the law to smoke in these premises. Fine 5,000 Baht

กองงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ กรมควบคุมโรค โทร.0-2590-3852

ร้องเรียนโทร.0-2590-3000 หรือ <https://tas.go.th>



XXX  
สสส  
สำนักงานกองทุน  
รณรงค์เพื่อสุขภาพ