



ที่ อบ ๘๘๗๐๑/ว๑๓

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองเต่า  
อำเภอตระการพืชผล อบ ๓๔๑๓๐

๑๒ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนเกิดแรงจูงใจในการลด ละ เลิก สูบบุหรี่

เรียน กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน ทุกหมู่บ้าน/ผู้อำนวยการโรงเรียนทุกแห่ง/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองเต่า

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองเต่า สนับสนุนให้มีการประชาสัมพันธ์ จัดกิจกรรมรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัดและประชาชนทั่วไป เกิดแรงจูงใจในการลด ละ เลิก สูบบุหรี่ และปฏิบัติตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. ๒๕๖๐ ให้พื้นที่ตำบลหนองเต่าเป็นเขตปลอดบุหรี่

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองเต่า จึงขอความร่วมมือท่านเผยแพร่ และประชาสัมพันธ์ให้เด็กเยาวชน และประชาชน ภายในเขตพื้นที่ความรับผิดชอบของท่าน รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุวรรณ อัมภาณจน์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองเต่า

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

โทร.๐-๔๕๒๕-๒๗๐๒

โทรสาร ๐-๔๕๒๕-๒๗๐๕

# ลดความอยากบุหรี่

ได้ด้วยสมุนไพรในครัว

## มะนาว



31 พฤษภาคม  
วันงดสูบบุหรี่โลก

**น้ำมะนาว** มีกรดอินทรีย์หลายชนิด ได้แก่ กรดซิตริก กรดมาลิกกรดควินิก วิตามินซี และน้ำตาล

**ผิวมะนาว** มีน้ำมันหอมระเหย ประกอบด้วยดี-ไลโมเนน โลนาโลออลเทอร์ปีนิออล และฟลาโวนอยด์

**สารมะนาว** จะช่วยลดความอยากของนิโคติน และเปลี่ยนรสสัมผัสของบุหรี่ ทำให้ความอยากบุหรี่ลดลง

### ขนาดและวิธีใช้

หั่นมะนาวทั้งเปลือกเป็นชิ้นพอคำ  
รับประทานทุกครั้งเมื่อมีความอยากบุหรี่

อ้างอิง : <https://www.moph.go.th/Index.php/news/read/1539>

# ชาหญ้าดอกขาว

ช่วยลดความอยากสูบบุหรี่



มีฤทธิ์ทำให้สิ้นฝาดหรือชา  
ลดความอยากสูบบุหรี่  
และเมื่อสูบบุหรี่หลังจาก  
ดื่มชาหญ้าดอกขาว  
จะรู้สึกคลื่นไส้อาเจียน

### ขนาดและวิธีใช้

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



31 พฤษภาคม  
วันงดสูบบุหรี่โลก

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



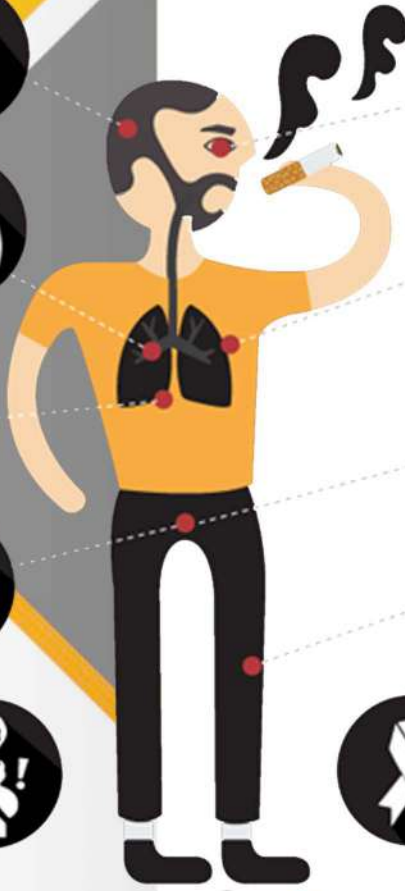


การสูบบุหรี่ 1 มวน  
จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

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



### สูบบุหรี่... แล้วได้อะไร ?



หลอดเลือดสมอง  
ตีบ-แตก-ตัน



มีโอกา  
สตาบอดถาวร



โรคปอด  
และระบบทางเดินหายใจ



โรคหัวใจ  
และหลอดเลือด



โรกระบบ  
ทางเดินอาหาร



โรกระบบ  
ทางเดินปัสสาวะ



เสื่อมสมรรถภาพ  
ทางเพศ



โรคเกี่ยวกับกระดูก  
และกล้ามเนื้อ



หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงแท้ง  
ลูกในครรภ์เสี่ยงตาย



สารพัดโรคมะเร็ง  
และอาการทางร่างกายอื่นๆ  
เช่น แก้วเร็ว ปากเหม็น ฟันดำ ฯลฯ



เส้นเลือดสมองตีบตัน  
ส่วนใหญ่เป็นกะทันหันและตายช้า จาก  
อัมพาต ผู้ป่วยจะทรมาณ และเป็นภาระ  
ต่อครอบครัว ทั้งในการดูแล และ  
ค่าใช้จ่าย

**เส้นเลือดหัวใจตีบ**  
ทำให้ตายเร็วที่สุดเพราะหัวใจวาย  
ส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่ามีปัญหาเส้นเลือดหัวใจ  
หรือไม่มีอาการเตือนมาก่อน  
ผู้ที่เสียชีวิตจากหัวใจวายก่อนอายุ 50-60 ปี  
ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่

## บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ

Tobacco breaks hearts  
Choose health, not tobacco