

เลิก บุหรี่ มันได้อย่างไร



เลิกได้ เกิดผลดีต่อร่างกาย คุณเองแน่นอน...
เพื่อนชุมชน ส่งกำลังใจให้แน่ครับ..

7 วิธีเลิกบุหรี่ให้เห็นผล

นายจักรินทร์ เมืองมูล ผู้ให้คำปรึกษาด้านการเลิกบุหรี่ ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ แนะนำว่าการเลิกบุหรี่ให้สำเร็จนั้น **ควรหยุดสูบในทันที** หรือที่เรียกกันว่า “หักดิบ” พร้อมทำตามขั้นตอน ดังนี้

ปรับพฤติกรรม

หากมีอาการอยากสูบบุหรี่ แนะนำให้หาหมากฝรั่งลูกอม หรือดมยาอม เพื่อให้ติดเป็นนิสัยใหม่แทน

การเลือกรับประทานอาหาร

ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภท เผ็ด เค็ม มัน หวาน เพราะเป็นตัวกระตุ้นให้อยากสูบบุหรี่

การนำมะนาวมาเป็นตัวช่วย

หั่นมะนาวทั้งเปลือกเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่กล่องพกติดตัวไว้ เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่ ให้หยิบมะนาวชิ้นมาอมและจดเวลาอม ควรอมช้าๆ และเคี้ยวเปลือกมะนาวแล้วกลืน

การออกกำลังกาย

ออกกำลังกายทุกวัน วันละอย่างน้อย 30 นาที

การย้ำเตือนตนเอง

หากคิดที่จะสูบบุหรี่ขึ้นเมื่อไหร่ ก็ขอให้ย้ำกับตนเองอยู่เสมอว่า ที่เลิกนั้นเพื่ออะไร และให้ทำตามเป้าหมายการเลิกบุหรี่ของตนเองตามที่ตั้งใจไว้ให้ดีที่สุด

หลีกเลี่ยงสถานที่หรือช่วงเวลาที่เคยสูบบุหรี่อยู่เป็นประจำ

เพราะความเคยชินเหล่านั้น อาจจะเป็นสาเหตุทำให้หวนกลับไปสูบบุหรี่อีกครั้ง

การดื่มน้ำก็เป็นตัวช่วยที่ดี

ควรดื่มน้ำไม่ต่ำกว่าวันละ 10 แก้ว หรือ 2 ลิตรต่อวัน



ขอขอบคุณข้อมูลจาก สสส



PR รพ.กลาง

www.klanghospital.go.th

โรงพยาบาลกลาง
Klang Hospital

สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร



7 เคล็ดลับง่ายๆ

ที่ช่วยให้คุณเริ่มต้นในการเลิกบุหรี่

เลิกบุหรี่

1 วางแผนล่วงหน้า

กำหนดวันที่ที่คุณตั้งใจจะเลิกบุหรี่และวางแผน หรือปรึกษากับครอบครัวของคุณหรือเพื่อนที่อาศัยอยู่ใน โดยศึกษาหาวิธีที่คุณจะรับมือกับอาการถอนยาของบุหรี่ได้อย่างเหมาะสมและวางแผนในการเลิกบุหรี่

2 ขอความช่วยเหลือ

แจ้งให้คนในครอบครัว และเพื่อนผู้ซื่อสัตย์ทราบ สักด้นใจในการเลิกบุหรี่ บุคคลเหล่านี้พร้อมเป็น ตัวใจ และคอยช่วยเหลือสนับสนุนในการเลิกบุหรี่ใน บุคคลเหล่านั้นอย่างเต็มที่

3 ลดจำนวนบุหรี่

พยายามลดจำนวนบุหรี่ที่คุณสูบลงเรื่อยๆ จนกว่าคุณสามารถเลิกบุหรี่ได้โดยสมบูรณ์

4 เลือกวิธีการเลิกบุหรี่ ที่เหมาะกับคุณ

มีวิธีการเลิกบุหรี่หลายรูปแบบ เช่น การใช้ยาทดแทนนิโคติน (NRT) เช่น สติกเกอร์นิโคติน หรือยาที่ช่วยเลิกบุหรี่ คุณอาจต้องลองและทดลองวิธีที่เหมาะสมกับคุณ

7 ความตั้งใจ และอดทน

การเลิกบุหรี่อาจไม่ใช้เวลาไม่นาน อย่าไปเสีย ความตั้งใจและความอดทนเป็นสิ่งที่สำคัญในการ สำเร็จในการเลิกบุหรี่

6 ออกกำลังกายและ เพลิดเพลินกับกิจกรรมอื่นๆ

ออกกำลังกายจะช่วยให้คุณสุขภาพดีขึ้น นอกจาก นี้ คุณยังหาเวลาว่างที่ว่างๆ ที่ไม่คิดเบื่อกับเพื่อน ซึ่งจะช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ดีขึ้น

5 หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้คุณอยากสูบบุหรี่

พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่กระตุ้นให้คุณ อยากรสูบบุหรี่ เช่น ความเครียด การดื่มแอลกอฮอล์ หรือ สถานการณ์ที่คุณมักจะไปสูบบุหรี่

*ข้อมูลอ้างอิง: สถาบันสุขภาพแห่งชาติ (NCI)

SMOKE FREE ZONE
เขตปลอดบุหรี่

สสส

เลิกบุหรี่ โทร. ฟรี 1600

โรงพยาบาล
แบคคอร์มิด



ร่วมกันสร้างสรรค์ สังคมปลอดบุหรี่



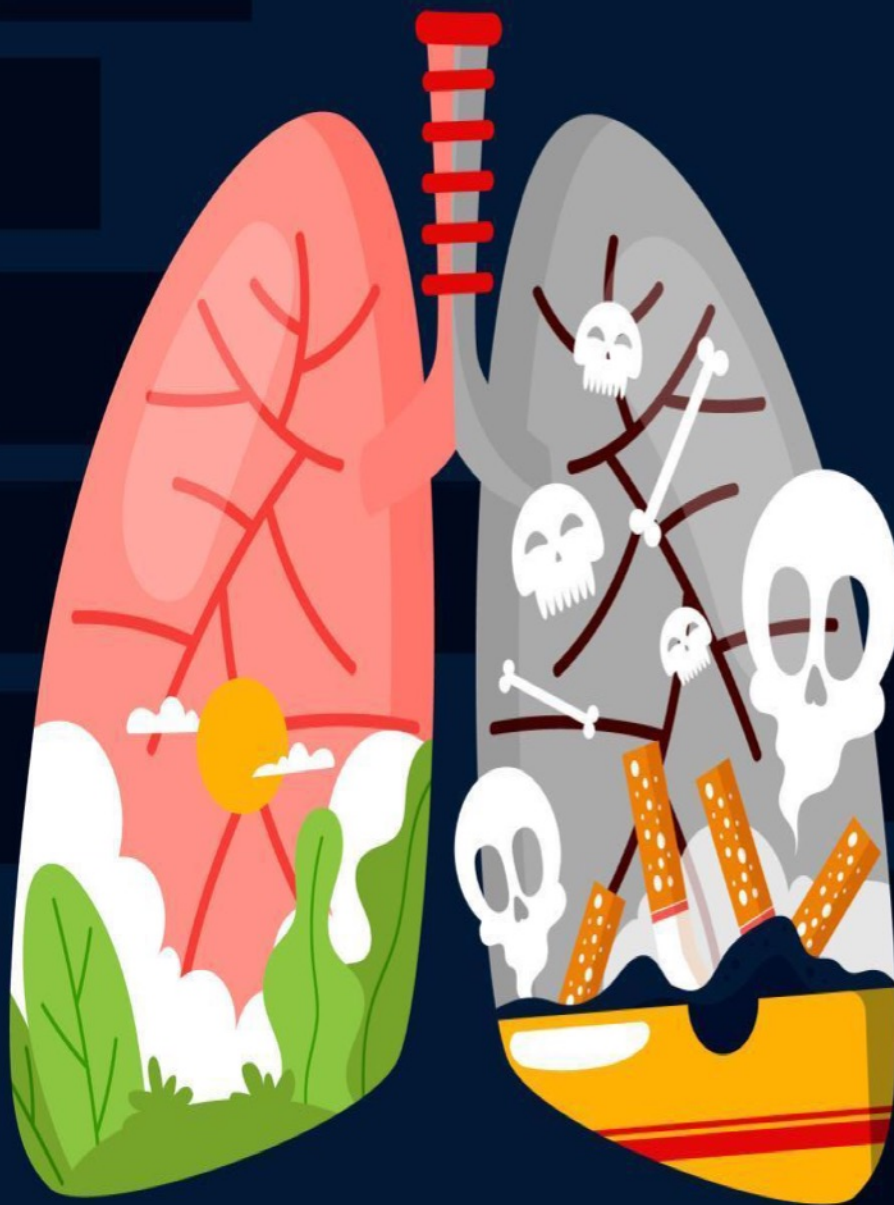


ปลอดบุหรี่ ปลอดสะอ้าด

31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก



สสส



NO TOBACCO DAY

MAY 31ST



NO SMOKING





โรคถุงลมโป่งพอง หรือ โรคถุงลมปอดโป่งพอง (Pulmonary Emphysema) และโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง (Chronic Bronchitis) เกิดจากการหายใจเอามลภาวะที่เป็นพิษซึ่งอยู่ในรูปแบบก๊าซหรือ ฝุ่นเข้าไปเป็นระยะเวลานาน จนเกิดการอักเสบและทำลายระบบทางเดินหายใจได้แก่ หลอดลม และปอด โดยส่วนมากมักเกิดร่วมกัน ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการหลอดลมอักเสบมากกว่า แต่บางรายอาจ มีอาการถุงลมปอดโป่งพองมากกว่า ทางแพทย์จึงเรียกรวมว่า โรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง (Chronic Obstructive Pulmonary Disease หรือ COPD) จากข้อมูลทางสถิติโดยกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า ในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ มีผู้ป่วยที่เสียชีวิตด้วยโรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง ร้อยละ ๘ ต่อปี ในกลุ่มผู้ป่วยโรค NCD (Non-communicable diseases หรือ กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง) หรือในประชากร ๑๐๐,๐๐๐ คนจะพบผู้ป่วยด้วยโรคดังกล่าวอย่างน้อย ๑ คน (ข้อมูล ณ วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๕)

สาเหตุการเกิดโรคถุงลมโป่งพอง

ปัจจุบันโรคถุงลมโป่งพองไม่ได้มีสาเหตุเกิดจากเพียงแค่การสูบบุหรี่ หรือเป็นผู้ที่รับควันบุหรี่ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานอย่างเดียว มลภาวะทางอากาศในปัจจุบัน เช่น ฝุ่น PM ๒.๕ ก็ถือเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้มีจำนวนผู้ป่วยโรคดังกล่าวเพิ่มมากขึ้นแม้จะไม่ได้สูบบุหรี่ก็ตาม โดยมีสาเหตุหลักๆ ที่ควรระมัดระวังหรือหลีกเลี่ยง ดังนี้

๑. การสูบบุหรี่ หรือการสูดดมควันบุหรี่ (บุหรี่มือสอง)
 ๒. มลภาวะทางอากาศ เช่น ควันจากการเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ของไอเสียรถยนต์ ควันจากการเผาป่า หรือเผาขยะ ควันจากการทำอาหาร ฝุ่น PM ๒.๕ เป็นต้น
 ๓. ควันพิษหรือสารเคมีจากอุตสาหกรรม เช่น ฝุ่นละอองจากไม้ การทอผ้า ฝุ่นจากการทำเหมืองสินแร่ เป็นต้น
 ๔. ถุงลมโป่งพองจากการขาดอัลฟา-๑ เป็นโรคทางพันธุกรรมที่เกิดจากการขาดโปรตีนชนิดหนึ่งเมื่อร่างกายพร่องเอนไซม์ จะส่งผลให้ถุงลมที่ปอดถูกทำลาย
- อาการของโรคถุงลมโป่งพอง

โรคถุงลมโป่งพอง โดยส่วนใหญ่มักมีอาการอยู่ ๒ ลักษณะ ได้แก่ อาการเหนื่อย โดยมักจะเป็นเหนื่อยหอบ หายใจตื้น หายใจลำบากในเวลาที่ออกแรงหรือทำงานหนัก หรือถ้ามีอาการหนักขึ้น แม้แต่ขณะพักก็จะมีอาการเหนื่อยได้ด้วยเช่นกัน และอีกอาการคือ อาการไอ มักจะไอเรื้อรัง โดยมักจะไอและมีเสมหะเล็กน้อยในตอนเช้าหลังตื่นนอน ทั้งนี้สามารถสังเกตเบื้องต้นได้ดังนี้

๑. ไอเรื้อรัง
๒. หายใจไม่อิ่ม มีเสียงวี๊ด
๓. เบื่ออาหาร น้ำหนักลด
๔. เล็บ และริมฝีปากมีสีเข้มขึ้น
๕. เหนื่อยง่าย มีอาการหอบ
๖. หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ

ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้จากการป่วยเป็นโรคถุงลมโป่งพอง

๑. ภาวะโพรงเยื่อหุ้มปอดมีอากาศ เป็นภาวะที่เป็นอันตรายต่อชีวิตได้ในรายที่มีอาการรุนแรงเนื่องจากปอดถูกทำลายไปบางส่วนจึงทำให้ปอดไม่สามารถทำงานได้เต็มประสิทธิภาพเช่นเดิม

๒. การติดเชื้อที่ปอด ทำให้เกิดอาการปอดบวม

๓. ภาวะที่พองตัวผิดปกติ ซึ่งสามารถพองตัวใหญ่ได้ประมาณครึ่งหนึ่งของปอดและเพิ่มโอกาส ให้เกิดภาวะปอดแตกได้

๔. ปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ โดยโรคถุงลมโป่งพองสามารถทำให้ความดันโลหิตของหลอดเลือดที่ไหลกลับเข้าสู่หัวใจเพิ่มขึ้นได้ อาจทำให้เกิดภาวะหัวใจห้องขวาล้มเหลว

แนวทางการวินิจฉัยโรคถุงลมโป่งพอง

โดยปกติแล้วแพทย์จะทำการซักประวัติผู้ป่วยเพื่อประเมินอาการในเบื้องต้น ระยะเวลา การเกิดโรค รวมถึงสอบถามสภาพแวดล้อม ที่พักอาศัย และพฤติกรรม การสูบบุหรี่ หลังจากนั้นจะใช้ เทคโนโลยีทางการแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติมอย่างละเอียด ซึ่งสามารถทำได้ ๔ วิธี ดังนี้

๑. การเป่าเครื่องสไปโรมิเตอร์ (Spirometer) เพื่อตรวจสอบสมรรถภาพการทำงานของปอด จากการ วัดปริมาตรอากาศที่เข้าออกในปอด

๒. การตรวจเลือด เพื่อดูปริมาณออกซิเจน และคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือด โดยใช้เครื่องวัด ออกซิเจนในเลือด (Pulse Oximetry)

๓. การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (ECG) โดยตรวจการทำงานของหัวใจ เนื่องจากเป็นอวัยวะที่มีระบบ การทำงานและอาการของโรคใกล้เคียงกัน และเพื่อให้แน่ใจว่าอาการดังกล่าวไม่ได้เกิดจากการป่วย ด้วยโรคหัวใจ

๔. การตรวจด้วยคลื่นเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT Scan) หรือการตรวจด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI) โดยเป็นการตรวจโดยใช้เครื่องเพื่อสร้างภาพตัดขวางของอวัยวะเพื่อเช็คความผิดปกติที่ เกิดขึ้นได้โดยละเอียด

๕. การตรวจเสมหะ มักจะตรวจในกรณีที่แพทย์สงสัยว่าอาจมีการเกิดภาวะติดเชื้อแทรกซ้อน ใน ผู้ป่วยบางราย

โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพของคุณเป็นอย่างมาก จากสถิติของสำนักควบคุมการบริโภค ยาสูบ กรมควบคุมโรค รายงานว่าผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ เฉลี่ยวันละ ๑๔๒ คน ชั่วโมงละ ๖ คน ซึ่งนับว่า เป็นจำนวนที่สูงมาก ร่างกายเมื่อได้รับสารพิษจากบุหรี่เป็นเวลานาน จะทำให้เกิดโรคต่างๆมากมาย

หลายคนรู้ว่าบุหรี่นั้นไม่ดี แต่มีไม่กี่คนที่รู้ว่าไม่ดีอย่างไร ?

บุหรี่เป็นสาเหตุของโรคมามากมายที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตและทรัพย์สิน ทำให้อัตราการตายจากโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็งปอด และโรคถุงลมโป่งพองเพิ่มสูงขึ้น นอกจากการสูบบุหรี่จะมีผลต่อ สุขภาพของผู้สูบโดยตรงแล้ว คอวันบุหรี่ยังส่งผลกระทบต่อผู้อื่นที่ได้สูดดมควันบุหรี่เข้าไปอีกด้วย

สามโรคหลักที่เกิดจากการสูบบุหรี่

๑. โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง --> สาเหตุอันดับต้นๆของการเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่

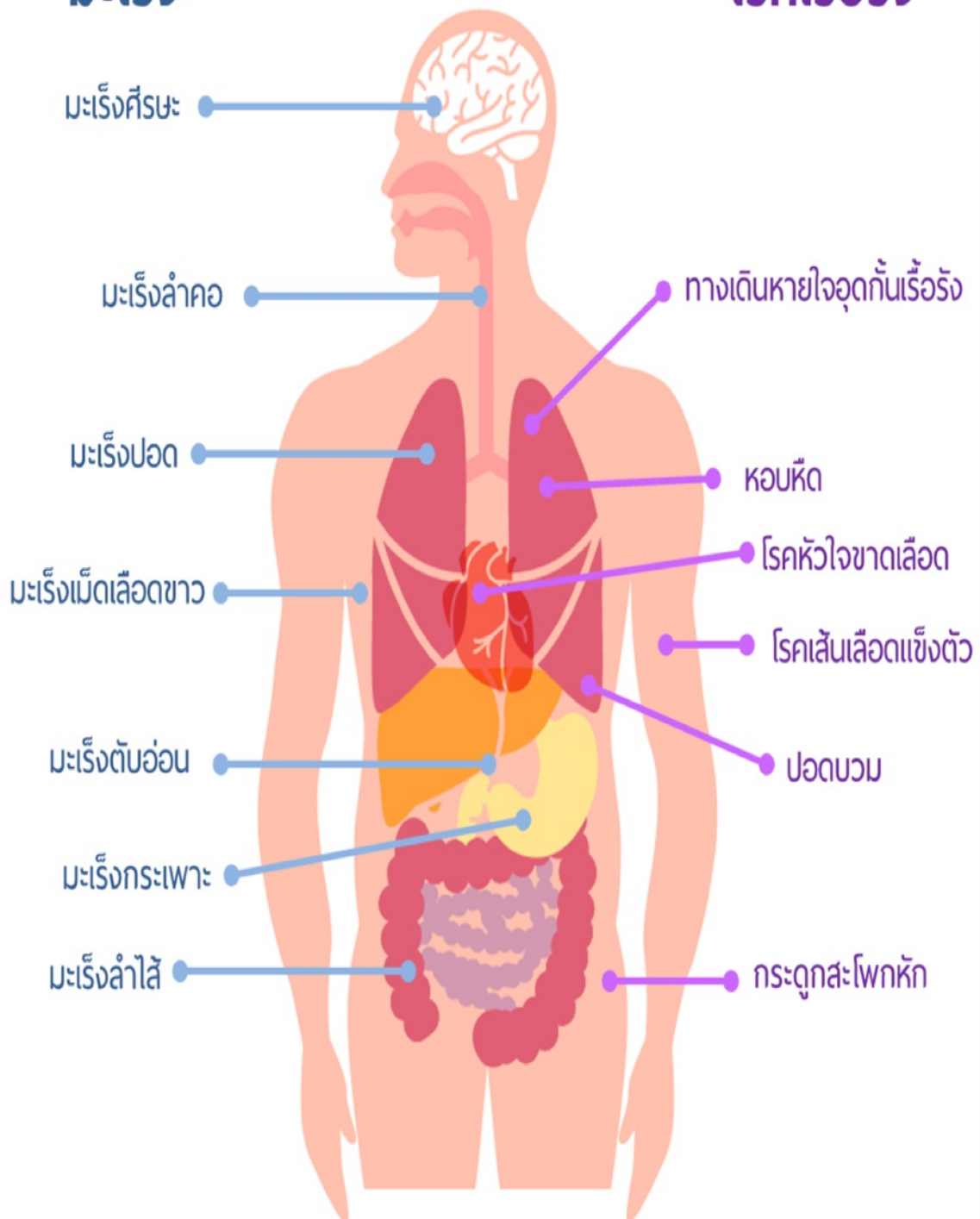
๒. โรคมะเร็งปอด --> เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของคนทั่วโลกปีละหลายแสนราย

๓. โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง และถุงลมโป่งพอง) --> โรคที่ทำให้คุณทุกข์ทรมานมาก ที่สุด !!!

โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่

มะเร็ง

โรคเรื้อรัง











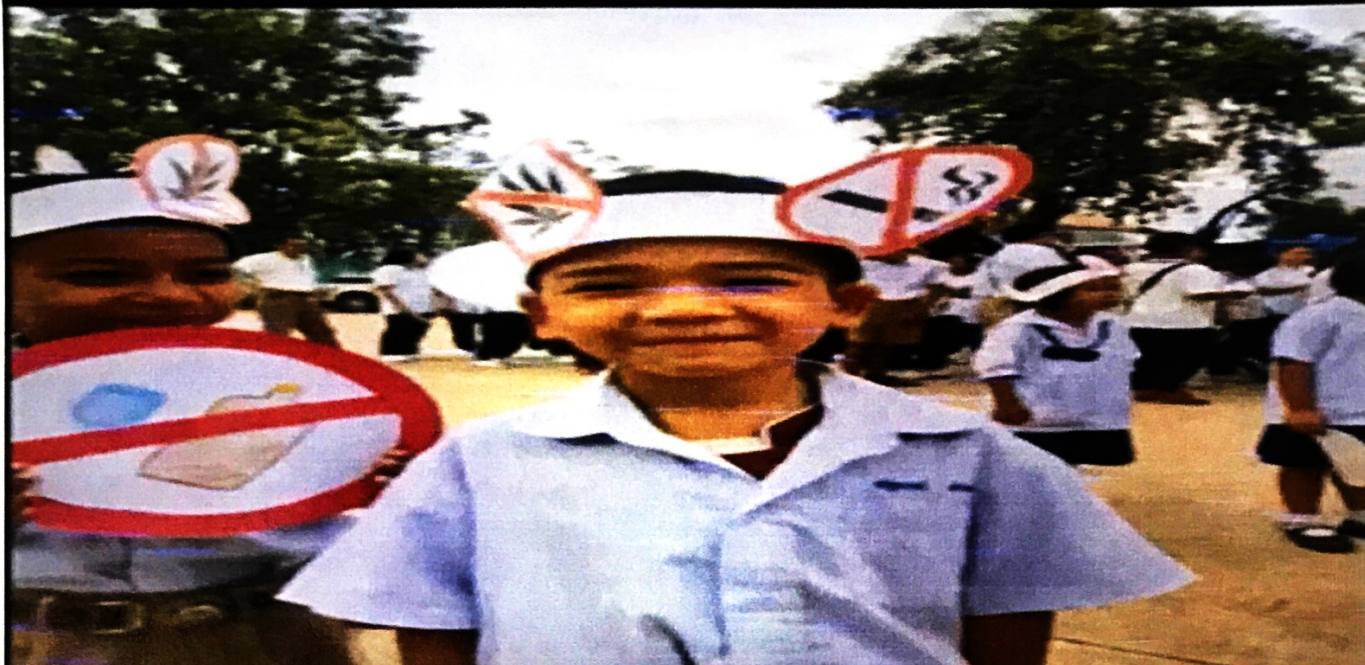
กิจกรรมวันต่อต้านยาเสพติดโลก
วันที่ 26 มิถุนายน 2566
องค์การบริหารส่วนตำบลโนนพะยอม



กิจกรรมวันต่อต้านยาเสพติดโลก
วันที่ 26 มิถุนายน 2566
องค์การบริหารส่วนตำบลโนนพะยอม



กิจกรรมวันต่อต้านยาเสพติดโลก
วันที่ 26 มิถุนายน 2566
องค์การบริหารส่วนตำบลโนนพะยอม



กิจกรรมวันต่อต้านยาเสพติดโลก
วันที่ 26 มิถุนายน 2566
องค์การบริหารส่วนตำบลโนนพะยอม



กิจกรรมวันต่อต้านยาเสพติดโลก
วันที่ 26 มิถุนายน 2566
องค์การบริหารส่วนตำบลโนนพะยอม



กิจกรรมวันต่อต้านยาเสพติดโลก
วันที่ 26 มิถุนายน 2566
องค์การบริหารส่วนตำบลโนนพะยอม





ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลโนนพะยอม
เรื่อง สถานศึกษาปลอดบุหรี่ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖

.....

ตามที่รัฐบาลได้กำหนดให้การป้องกันและปราบปรามยาเสพติดเป็นวาระแห่งชาติ ที่หน่วยงานทุกภาคส่วน ร่วมมือในการควบคุม ป้องกัน ปราบปรามและแก้ไขปัญหายาเสพติดอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ประชาชนมีความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยในการดำรงชีวิต ด้วยกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติดที่เข้มแข็ง ต่อเนื่องและยั่งยืน ป้องกันปัญหาผู้เสพติดรายใหม่ และให้การช่วยเหลือผู้ไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด ที่สืบเนื่องจากสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการแพร่ระบาดของยาเสพติดสู่สถานศึกษา

เพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลโนนพะยอม สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลโนนพะยอม จึงขอประกาศสถานเขตศึกษาปลอดบุหรี่

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

(นายสมพร กองกะมุด)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนพะยอม



คำสั่งองค์การบริหารส่วนตำบลโนนพะยอม

ที่...๒๑๖...../ ๒๕๖๖

เรื่อง...แต่งตั้งคณะกรรมการเพื่อดำเนินงานควบคุมการบริโภคยาสูบและคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่

ตามที่กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น ขอความร่วมมือองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการที่เกี่ยวข้องเพื่อให้สิ่งแวดล้อมปลอดบุหรี่ รวมถึงหน่วยงานในสังกัดเป็นเขตปลอดบุหรี่ ตาม พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. ๒๕๓๕ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๑๙ พ.ศ. ๒๕๕๓ ประกอบกับกระทรวงมหาดไทย โดยกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น ได้มีแผนร่วมดำเนินการ ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การควบคุมยาสูบแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ พ.ศ.๒๕๕๙ - ๒๕๖๒ ยุทธศาสตร์ ที่ ๕ ทำสิ่งแวดล้อม ให้ปลอดควันบุหรี่ โดยแผนดังกล่าวได้มีมติเห็นชอบจากคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๕๙

เพื่อดำเนินงานควบคุมการบริโภคยาสูบและคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ องค์การบริหารส่วน ตำบลโนนพะยอม จึงขอแต่งตั้งคณะกรรมการเพื่อดำเนินงานควบคุมการบริโภคยาสูบและคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สู บุหรี่ ดังนี้

๑.นายสมพร กองกะมุด	นายก อบต.โนนพะยอม	ประธานกรรมการ
๒.นายสายันต์ คำหอม	รองนายก อบต.โนนพะยอม	รองประธานกรรมการ
๓.นายบุญกอง ผมเพรช	รองนายก อบต.โนนพะยอม	รองประธานกรรมการ
๔.นายพิเชษฐศักดิ์ สุระปะจิต	รองปลัด อบต.โนนพะยอม	กรรมการ
๕.นางณิชนันท์ เวียงแก้ว	หัวหน้าสำนักปลัด	กรรมการ
๖.นางพรรณี คำระกาย	ผู้อำนวยการกองคลัง	กรรมการ
๗.นายชยานนท์ อุปฮาด	ผู้อำนวยการกองช่าง	กรรมการ
๘.นายธนากร สูงดี	เจ้าพนักงานป้องกันฯ	กรรมการ
๙.นายปณวัฒน์ มีเงิน	นักวิชาการศึกษาปฏิบัติการ	กรรมการและเลขานุการ

โดยมีอำนาจหน้าที่ดังนี้

- ๑.ศึกษารายละเอียด พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐
- ๒.จัดให้อาคารสำนักงาน เขตสถานศึกษาที่อยู่ในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลโนนพะยอม เป็นเขต ปลอดบุหรี่ ตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐
- ๓.กำหนดมาตรฐานการควบคุมกำกับห้ามมิให้ผู้สูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่

สั่ง ณ วันที่ ๑ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

(นายสมพร กองกะมุด)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนพะยอม