

ประวัติวันงดสูบบุหรี่โลก

วันงดสูบบุหรี่โลก จัดขึ้นครั้งแรกในวันที่ 31 พฤษภาคม ค.ศ.1988 โดยองค์การอนามัยโลก เนื่องจากเล็งเห็นอันตรายของบุหรี่ต่อสุขภาพของผู้สูบบุหรี่และผู้ไม่สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่

องค์การอนามัยโลกระบุชัดเจนว่า การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของการป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควรที่สามารถป้องกันได้ และกำหนดให้ วันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปีเป็นวันงดสูบบุหรี่โลก (World No Tobacco Day) มีการกำหนดคำขวัญในการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ในแต่ละปี โดยมีอนุสัญญาควบคุมยาสูบและแสดงโทษของยาสูบ เพื่อแนะนำให้แต่ละประเทศ ใช้นโยบายที่แบบเรียบเพื่อแสดงภาพคำเตือนบนซองบุหรี่

บุหรี่ เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ของโลก ส่งผลเสียต่อสุขภาพทั้งผู้สูบและผู้ได้รับควันบุหรี่ **secondhand smoke** องค์การอนามัยโลกประมาณการว่า การเสียชีวิตจากบุหรี่ทั่วโลกมีจำนวนมาก

การเลิกสูบบุหรี่ เป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่ผู้สูบสามารถทำได้เพื่อสุขภาพ การเลิกสูบบุหรี่ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคร้ายต่างๆ เช่น โรคมะเร็งปอด โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคถุงลมโป่งพอง โรคเรื้อรังต่างๆ และช่วยให้มีสุขภาพดีขึ้น มีอายุยืนยาวขึ้น ประหยัดค่าใช้จ่าย

สัญลักษณ์ของวันงดสูบบุหรี่โลก

ดอกลีลาวดี (ดอกลั่นทม) เป็นสัญลักษณ์ของ "วันงดสูบบุหรี่โลก" หมายถึง การขจัดสิ่งที่ไม่ดีออกไปจากตัวเรา

ดอกลีลาวดี เป็นดอกไม้ที่มีความหมายถึง การมีแต่ความสุข ชื่อเดิมมัน คือ ดอกลั่นทม ซึ่งเมื่อก่อนทุกคนจะเข้าใจว่า เป็นดอกไม้อัปมงคล ไม่นิยมปลูกในบ้าน ปลูกแล้วมีแต่ความทุกข์ระทม แต่ถ้าศึกษาด้านภาษาจริงๆ คำว่า ลั่นทม เป็นคำผสมจาก ลั่น+ทม

ลั่น = ละทิ้ง เลิก

ทม = ความระทม

รวมความของดอกไม้ประจำวันงดสูบบุหรี่ได้ว่า ละทิ้งความระทม ความเศร้าหมองต่างๆ นั่นก็คือให้มีความสุข สดใส และพอใกล้จะถึงวันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปี จะมีกิจกรรมต่างๆ เพื่อกระตุ้นเตือนให้ผู้สูบบุหรี่ที่พยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ ทั้งหน่วยงานภาครัฐ, หน่วยงานสาธารณสุขทุกแห่ง, ร้านอาหารต่างๆ, ตลอดจนหน่วยงานที่มีความสนใจ ได้ร่วมกันรณรงค์ให้เลิกสูบบุหรี่ บางหน่วยงานจะมีการจัดขบวนมอบของกระตุ้นกำลังใจเพื่อวันที่ไร้บุหรี่ จัดเพื่อสำหรับผู้ที่ตั้งใจจะเลิกบุหรี่อย่างแท้จริง

คำขวัญรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2568

กระชากหน้ากากธุรกิจบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า : นิโคตินเสพติด จน ตาย

หรือ Unmasking the Appeal : Exposing Industry Tactics on Tobacco and Nicotine Products



31 พฤษภาคม

วันงด

สูบบุหรี่โลก



OTPC

นิโคตินเสพติด จน ตาย



**กระซอกหน้าปาก
ธุรกิจบุหรื บุหรืไฟฟ้า**



ควันบุหรี่ ควันพิษที่เป็นภัยต่อเด็ก และสิ่งแวดล้อม

บ้านควรเป็นที่ปลอดควันสำหรับสมาชิกในครอบครัว เพื่อสุขภาพที่ดี ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ไม่สูบบุหรี่ใกล้เด็ก และหญิงตั้งครรภ์ เนื่องจากจะมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ และเสี่ยงทารกแรกเกิดน้ำหนักตัวน้อย คลอดก่อนกำหนด และเกิดอาการไหลคอกในเด็กสูง

ควันบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของโรค...



ระบบทางเดินหายใจ



โรคปอดเรื้อรัง



โรคหัวใจ



ทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย



โรคเอดส์



โรคแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์

วิธีป้องกันลูกจากควันบุหรี่



เมื่อต้องออกไปข้างนอก
ควรพกหน้ากากอนามัยหรือผ้าปิดจมูกไปด้วยทุกครั้ง



ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน
ไม่สูบบุหรี่ใกล้เด็กหรือคนท้อง



พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัว
ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เด็ก



จากข้อมูลกรมอนามัยที่อายุต่ำกว่า 5 ปี มีแนวโน้มด้วยโรคทางเดินหายใจ หากสมาชิกในบ้านสูบบุหรี่
จึงขอเชิญชวนแม่ และผู้ปกครองส่วนอื่นๆ "บ้านปลอดบุหรี่" เพื่อปกป้องสุขภาพให้แก่ลูกหลานของเรา





ติดตามข้อมูลการเปลี่ยนแปลงทางวิชาการ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข




Content : นพ.วิมล ชาญ วิเศษ
และผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและ
Design : นางสาวสิริรัตน์ นิ่มนภาพิริยะกุล
Credit Picture : www.gettyimages.com

สิ่งดีๆ เมื่อคุณ **ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน**

 อากาศในบ้านคุณจะสดชื่น


คุณไม่ต้องกังวล 
ว่าคนในบ้านจะได้รับ
อันตรายจากควันบุหรี่


 ลดโอกาสที่ลูกคุณจะเจ็บป่วย

ลดโอกาสที่ลูกคุณ
จะกลายเป็นคนสูบบุหรี่ 



ไม่ต้องเสียเวลา กำลังงานและเงินทอง
ในการกำจัดสิ่งที่ไม่นำคุณจากบุหรี่ตามที่ต่าง ๆ

 ลดโอกาส
เกิดอุบัติเหตุไฟไหม้ในบ้าน

 คุณจะเลิกสูบบุหรี่
ได้ง่ายขึ้น



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสย.)

202 Sukhumvit 10 Road, Bangkok 10110
Tel: 0-2275-1926 Fax: 0-2278-1830 E-mail: info@antitobacco.or.th
www.antitobacco.or.th 37 www.moh.go.th/antitobacco เบอร์ดีใจโทรฟรี 2564

 ส.ส.ส.

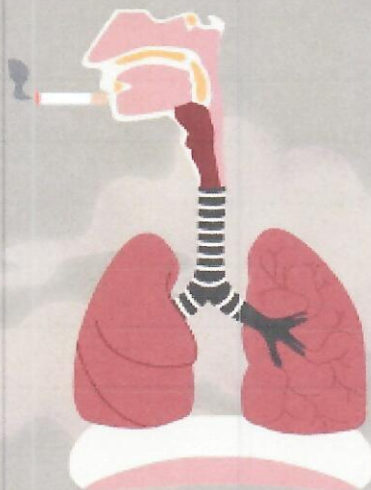
บุหรี่ไฟฟ้า อันตรายกว่าที่คิด



บุหรี่ไฟฟ้า มีสารนิโคติน และยังมีโลหะหนัก รวมถึงฝุ่น
ขนาดเล็กกว่า $pm\ 2.5$ ที่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย
โดยพบว่า บุหรี่ไฟฟ้า 1 แท่ง มีปริมาณนิโคติน
เท่ากับบุหรี่ทั่วไป จำนวน 20 มวน



โทษของการดูดบุหรี่ไฟฟ้า



ระบบประสาทและสมอง

เซลล์สมองถูกทำลาย อาจทำให้เกิดอาการ
เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ มึนงง คลื่นไส้
เวียนศีรษะไม่สู้เรื่อง

ระบบหลอดเลือดหัวใจ

ภาวะหลอดเลือดแข็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ
จังหวะการเต้นของหัวใจผิดปกติ ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น

ระบบทางเดินหายใจ

เกิดการระคายเคือง ไซ้ หนองอักเสบ
โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ระบบทางเดินอาหาร

ทำให้เกิดแผลในกระเพาะ คลื่นไส้ อาหารไม่ย่อย
กรดไหลย้อนและอาจนำไปสู่โรคมะเร็ง

www.psdp-hub.com