



“ บริการด้วยความจริงใจ โปร่งใสในการปฏิบัติงาน ยึดธรรมาภิบาลเป็นสำคัญ ”

กิจกรรมเฉลิมพระเกียรติพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี
3 มิถุนายน 2568



กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ ชมรม STRONG – จัดพอเพียงต้านทุจริต
อำเภอโซคชัย จังหวัดนครราชสีมา



“ ตำบลน่าอยู่ ชุมชนเข้มแข็ง เศรษฐกิจดี คนมีคุณธรรม ”



การประชุมสภาองค์การบริหารส่วนตำบลละมใหม่พัฒนา
สมัยสามัญ สมัยที่ 2 ประจำปี 2568
เพื่อจ่ายขาดเงินสะสม จำนวน 11 โครงการ



“ ตำบลน่าอยู่ ชุมชนเข้มแข็ง เศรษฐกิจดี คนมีคุณธรรม ”

วันงดสูบบุหรี่โลก ตรงกับวันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปี
องค์การอนามัยโลกได้กำหนดให้วันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปีเป็น
“วันงดสูบบุหรี่โลก”

โทษของบุหรี่

การสูบบุหรี่นั้นถือเป็นการทำลายสุขภาพ ทั้งต่อผู้สูบเองและผู้อยู่ใกล้ชิดที่สุดเอา
อากาศที่มีควันบุหรี่เข้าไป เพราะควันบุหรี่ประกอบด้วยสารที่เป็นอันตรายต่อ
สุขภาพ และมีสารก่อมะเร็ง ไม่ต่ำกว่า 42 ชนิด ซึ่งสารอันตรายที่สำคัญ เช่น
1. คาร์บอนมอนนอกไซด์ ทำให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถจับออกซิเจนได้เท่ากับเวลา
ปกติ หากได้รับจะเกิดการขาดออกซิเจน ทำให้มีนงง ตัดสินใจช้า เหนื่อยง่าย ซึ่ง
เป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ

2. นิโคติน เป็นสารระเหยในควันบุหรี่ มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง มีผลต่อต่อม
หมวกไต ทำให้เกิดการหลั่งอิพิเนฟริน ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจ เต้นเร็ว
กว่าปกติ และไม่เป็นจังหวะ หลอดเลือดที่แขนและขาหดตัว เพิ่มไขมันในเส้น
เลือด (กันกรองไม่ได้ทำให้ปริมาณนิโคตินลดลงได้)

3. ทาร์ หรือน้ำมันดินเป็นคราบมันข้นเหนียว สีน้ำตาลแก่ เกิดจากการเผาไหม้
ของกระดาษและใบยาสูบ และเป็นสารก่อมะเร็งต่างๆ เช่น มะเร็งปอด, กล้อง
เสียง, หลอดลม, หลอดอาหาร, ไต, กระเพาะปัสสาวะ และอื่นๆ ร้อยละ 50 ของ
น้ำมันดินจะไปจับที่ปอด เกิดระคายเคือง ทำให้ไอเรื้อรัง มีเสมหะ

4. ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นต่อกระเจก เนื่องจากสารพิษในบุหรี่จะเข้าสู่เลนส์ตา ทำให้
ตาขุ่นมัว ยิ่งสูบบ่อยก็ยิ่งมีโอกาสมาก

5. เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด บุหรี่ส่งผลให้หลอดเลือดหัวใจหดตัว เกิดการ
ตีบตัน หากมีการออกกำลังกายหนักๆ อาจมีโอกาสเกิดหัวใจวายเฉียบพลัน

6. โรคปอด โดยเฉพาะโรคมะเร็งปอด สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการสูบบุหรี่ โดย
จากข้อมูลพบว่าเพียงแค่สูบบุหรี่วันละ 1 ซอง สามารถมีโอกาสเป็นโรคมะเร็ง
ปอดมากกว่าคนปกติถึง 10 เท่า!



“ ตำบลน่าอยู่ ชุมชนเข้มแข็ง เศรษฐกิจดี คนมีคุณธรรม ”