



มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
รับที่ 1839
วันที่ ๑๗ พ.ค. ๒๕๖๑
เวลา ๑๕.๑๓ น.

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
 เลขที่ 968
 วันที่ 18 พ.ค. 2561

ที่ ศษ ๐๕๐๑(๑)/๑ ๙๖๒๒

ถึง มหาวิทยาลัย/สถาบันอุดมศึกษาในสังกัด/กำกับทุกแห่ง/สถาบันวิทยาลัยชุมชน

ด้วยสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาขอส่งสำเนาหนังสือกรมควบคุมโรค ที่ สข ๐๔๔๒.๘/๑๑๑๔ ลงวันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๑ เรื่อง ขอแจ้งคำขวัญ และแนวทางรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี ๒๕๖๑ คือ "รักษ์หัวใจ ห่างไกลบุหรี่" เพื่อใช้รณรงค์ร่วมไปกับการจัดกิจกรรมต่างๆ สามารถดาวน์โหลดเอกสารและโลโก้วันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี ๒๕๖๑ ได้ที่เว็บไซต์สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ <http://bt.cddc.moph.go.th>

ทั้งนี้รายละเอียดสามารถ download file ได้จาก www.mue.go.th หัวข้อประชาสัมพันธ์ :

หัวข้อหนังสือเวียน

ซึ่งเรียนมาเพื่อโปรดทราบและประชาสัมพันธ์แก่โรงเรียนสาธิตในสังกัดของท่านทราบ

ต่อไปด้วย จะขอบคุณยิ่ง

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา



เรียน อธิการบดี (ผ่าน ผอ.กองกลาง)

- เพื่อโปรดพิจารณา
- เห็นควรมอบ ใ้สำหรับโรงเรียนสาธิต

เมื่อ ๑๗ ค.ค.

ภุชฉิ

๑๗ พ.ค. ๒๕๖๑

นางนันทมา

สำนักอำนวยการ

โทร. ๐ ๒๖๑๐ ๕๒๔๔

โทรสาร ๐ ๒๓๕๔ ๕๕๒๔-๒๓๗ พ.ค. 2561

เรียน คณบดี (ผ่าน ร.ร. กทม. ๑๒๗)

๑. เพื่อโปรดทราบ // ๑๐:๖๖:๕๐

๒. เห็นควรแจ้ง

นางนันทมา สุวรรณวงศ์

หัวหน้าสำนักอำนวยการ

18 พ.ค. 2561

ทท

นางนันทมา สุวรรณวงศ์

๑. ส่งในจดเอกสาร ไปแจ้งเว็บไซต์ของ

๒. Facebook

๓. วันโลกงดสูบบุหรี่โลก

๑๕.๕.๖๑

อาจารย์ ดร.อรพิมพ์ มงคลเทศ

รองคณบดี

๒๒ พ.ค. ๒๕๖๑



สกอ.
รับที่ 1255d
วันที่ 3 พ.ค. 2561 15.53

ที่ สร ๐๔๔๒.๕/ว ๑๑๑๕

กรมควบคุมโรค
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

638

๒๖ เมษายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอแจ้งคำขวัญ และแนวทางรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี ๒๕๖๑

เรียน เลขาธิการคณะกรรมการการอุดมศึกษา

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำขวัญรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี ๒๕๖๑ จำนวน ๑ แผ่น
๒. เอกสารประกอบประเด็นรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก จำนวน ๑ ชุด

ตามที่องค์การอนามัยโลกได้กำหนดให้วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ของทุกปี เป็นวันงดสูบบุหรี่โลกและขอความร่วมมือไปยังนานาประเทศทั่วโลกในการร่วมรณรงค์ และจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยในแต่ละปีได้มีการกำหนดประเด็นการรณรงค์ เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งในปี ๒๕๖๑ นี้ ได้กำหนดประเด็นในการรณรงค์ คือ "Tobacco and heart disease" นั้น

เพื่อให้การจัดกิจกรรมรณรงค์เผยแพร่ประชาสัมพันธ์เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี ๒๕๖๑ มีความสอดคล้องกับประเด็นในการรณรงค์ขององค์การอนามัยโลก และเกิดประสิทธิภาพสูงสุดในภาพรวมต่อเนื่องตลอดทั้งปี กรมควบคุมโรค ขอแจ้งคำขวัญรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี ๒๕๖๑ (ภาษาไทย) แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง คือ "รักษหัวใจ ห่างไกลบุหรี่" เพื่อใช้รณรงค์ร่วมไปกับการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดเอกสาร และโลโก้รณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี ๒๕๖๑ ได้ที่เว็บไซต์สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ <http://btc.ddc.moph.go.th> รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และพิจารณาดำเนินการ และแจ้งคำขวัญดังกล่าวแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

มอบ.....

ขอแสดงความนับถือ

เพื่อโปรด

ทราบ

ดึงข้อมูล

เสร็จแจ้ง

ดำเนินการดำเนินการต่อไป

นายวันนี่ นนทศิริ

(นายวันนี่ นนทศิริ)

ผู้อำนวยการสำนักอำนวยการ

สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ

โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๙๓๕๔

โทรสาร ๐ ๒๕๕๐ ๗๑๖๒

นายภาณุมาศ ญาณเวทย์สกุล

(นายภาณุมาศ ญาณเวทย์สกุล)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิบดีกรมควบคุมโรค

๒๐๒ นนทศิริ
รับทราบ 11/๖ ๒/๕
นพ.ดร.ดร. 11-๔ ๒/๕.
นพ.ดร.ดร.

๒๗ พ.ค. ๖๑



มูลนิธิควบคุมการสูบ
ยาสูบแห่งประเทศไทย



คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ
ไทย



สถาบันมะเร็งแห่งชาติ



กรมการแพทย์



สสส



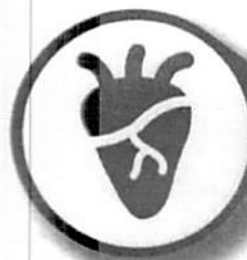
มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



ร่วมรณรงค์



วันงดสูบบุหรี่โลก



เส้นเลือดหัวใจตีบ
ทำให้ตายเร็วที่สุดเพราะหัวใจวาย
ส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่ามีปัญหาเส้นเลือดหัวใจ
หรือไม่มีอาการเตือนมาก่อน
ผู้ที่เสียชีวิตจากหัวใจวายก่อนอายุ 50-60 ปี
ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่

เส้นเลือดสมองตีบตัน
ส่วนใหญ่เป็นกะทันหันและตายช้า จาก
อัมพาต ผู้ป่วยจะทรมาณ และเป็นภาระ
ต่อครอบครัว ทั้งในการดูแล และ
ค่าใช้จ่าย

บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ
Tobacco breaks hearts
Choose health, not tobacco

31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก
World No Tobacco Day

บุหรี่ย่ำร้าย ทำลายหัวใจ : Tobacco breaks hearts

Choose health, not tobacco

องค์การอนามัยโลก กำหนดให้วันที่ 31 พฤษภาคมของทุกปี เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก รัฐบาลทุกประเทศต่างร่วมกันสร้างความตระหนักถึงผลกระทบของบุหรี่ต่อสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคม จึงได้กำหนดนโยบายและมาตรการที่มีประสิทธิภาพในการลดการสูบบุหรี่

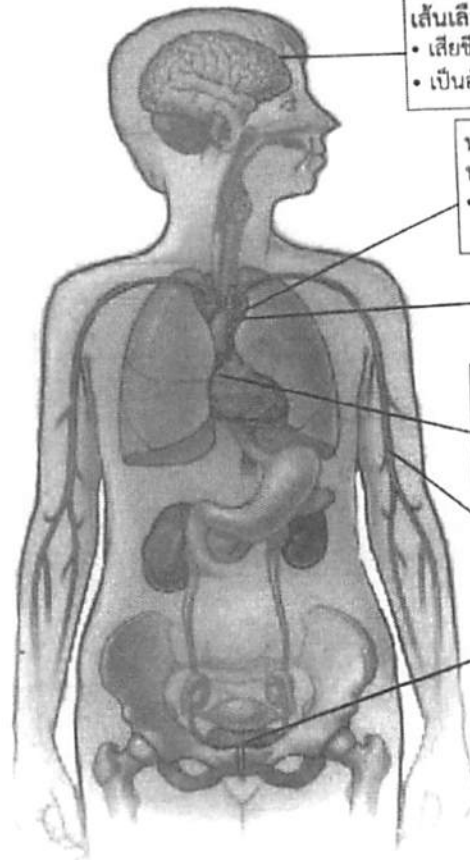
บุหรี่ย่ำร้ายกับโรคหัวใจ

การรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก ในปีนี้ทั่วโลกจะร่วมกันเน้นในเรื่อง “บุหรี่ย่ำร้ายกับโรคหัวใจ” เพราะ

- บุหรี่เป็นต้นเหตุของโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดอื่นๆ รวมถึงโรคเส้นเลือดสมอง ซึ่งรวมกันแล้วเป็นสาเหตุการเสียชีวิตระดับต้นๆ ของโลก
- โรคหัวใจและหลอดเลือดคร่าชีวิตประชากรโลกมากกว่าสาเหตุอื่นๆ การสูบบุหรี่ และการได้รับควันบุหรี่มือสองเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตร้อยละ 12 จากโรคหัวใจทั้งหมด การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญลำดับที่ 2 ของการเสียชีวิตจากโรคหัวใจ และหลอดเลือด รองจากโรคความดันโลหิตสูง

การสูบบุหรี่

เร่งความเสื่อมของเส้นเลือดทั่วร่างกาย



เส้นเลือดสมองตีบ-แตก
• เสียชีวิตอย่างรวดเร็ว
• เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต

หลอดเลือดใหญ่ใน
ทรวงอกโป่ง
• ถ้าเส้นเลือดแตกส่วนใหญ่
จะเสียชีวิตในเวลาอันสั้น

หลอดเลือดของท้อง
แข็งตัว

เส้นเลือดหัวใจตีบ
• หัวใจวายกะทันหัน
• รายที่เรื้อรังจะเจ็บหน้าอก
• เหนื่อยง่าย

เส้นเลือดส่วนปลายแข็งตัว
และตีบตัน
• เท้าหรือปลายนิ้วมือขาดเลือด
ทำให้ต้องตัดขาหรือนิ้ว

สมรรถภาพทางเพศเสื่อม
• เพราะเส้นเลือดเลี้ยงประสาท
อวัยวะเพศชายตีบตัน

ข้อมูลจาก : The Health Consequences of Smoking-50 Years of Progress :
A Report of the Surgeon General.

World No Tobacco Day

Tobacco breaks hearts Choose health, not tobacco

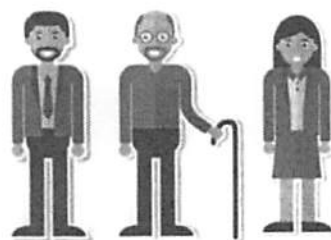
ผลกระทบของนิโคตินต่อการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด นิโคตินเป็นสารเสพติดที่พบในผลิตภัณฑ์ยาสูบชนิดต่าง ๆ รวมทั้งบุหรี่ไฟฟ้า

- 1. นิโคตินทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น**
นิโคตินทำให้ร่างกายหลั่งสารเคมี (catecholamines) ที่ออกฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของหัวใจเพิ่มขึ้น โดยทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันเลือดสูงขึ้น และหัวใจบีบตัวแรงขึ้น ทำให้หัวใจต้องการเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น
- 2. นิโคตินทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจลดลง**
นิโคตินทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจหดตัว ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่เพิ่มขึ้น แม้ในภาวะที่หัวใจต้องการเลือดเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในคนที่หลอดเลือดแข็งตัว จากโรคความดันสูงหรือจากการสูบบุหรี่
- 3. นิโคตินทำให้ความดันสูงขึ้น**
ในคนที่เป็นโรคความดันสูง นิโคตินจะทำให้ความดันยิ่งเพิ่มขึ้นหัวใจต้องทำงานเพิ่มขึ้นทำให้ต้องใช้อาหารมากขึ้น ในการรักษาความดัน
- 4. นิโคตินส่งผลกระทบต่อไขมันในเลือด**
การสูบบุหรี่ทำให้ระดับไขมันชนิดไม่ดี (VLDL และ LDL) ในเลือดเพิ่มขึ้น และไขมันชนิดดี (HDL) ลดลง นิโคตินทำให้สาร catecholamines หลั่งออกมาเพิ่มขึ้น ทำให้ไขมันในเลือดเปลี่ยนแปลง ส่งผลทำให้หลอดเลือดแข็งตัวและเสื่อมเร็ว
- 5. นิโคตินทำให้แผลหายช้า**
การสูบบุหรี่ทำให้แผลผิวหนังหายช้า จากการที่นิโคตินทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงผิวหนังหดตัว ทำให้ผิวหนังได้รับออกซิเจนน้อยลง แผลผ่าตัดก็หายช้า ซึ่งการหายของบาดแผลต้องการเลือดมาเลี้ยงที่เพียงพอ การปลุกผิวหนังในศัลยกรรมตกแต่งก็จะไม่ค่อยประสบความสำเร็จหรือไม่ดี
- 6. นิโคตินทำให้เกิดโรคแผลในกระเพาะ**
การสูบบุหรี่ทำให้อาการกรดไหลย้อนเป็นมากขึ้น เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการเกิดแผลในกระเพาะ ทำให้แผลหายช้าหรือกลับเป็นใหม่ ทั้งสองโรคนี้เกิดจากการที่นิโคตินทำให้น้ำย่อยจากถุงน้ำดีไหลย้อนเข้าสู่กระเพาะ และการหลั่งสารที่เป็นต่างลดลง
- 7. นิโคตินกระตุ้นให้เนื้องอกมะเร็งโตเร็วขึ้น**
สารนิโคตินไม่ใช่สารก่อมะเร็ง แต่มีฤทธิ์เป็นตัวกระตุ้นให้เนื้องอกมะเร็งโตเร็วขึ้น (Tumor promoter) สารก่อมะเร็งมีอยู่ในใบยาสูบธรรมชาติ และสารก่อมะเร็งจะเพิ่มขึ้นในกระบวนการบ่มใบยา
- 8. นิโคตินมีผลเสียต่อเด็กในครรภ์**
นิโคตินทำให้เส้นเลือดที่เลี้ยงรกหดตัว ทำให้เลือดไปเลี้ยงทารกน้อยลง ประกอบกับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์จากควันบุหรี่ทำให้เลือดส่งออกซิเจนได้น้อยลง และสารพิษอื่น ๆ จากควันบุหรี่ เช่น โลหะหนัก ตะกั่ว แคดเมียม ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดที่ไปเลี้ยงรกเกิดความผิดปกติ ทำให้ทารกได้รับเลือดและออกซิเจนน้อยลง ทำให้น้ำหนักตัวทารกน้อยลง มีความผิดปกติในโครงสร้างและการทำงานของสมองทารก
- 9. นิโคตินอันตรายต่อทารกแรกเกิด**
การทดลองที่ให้หนูที่ตั้งครรภ์ได้รับนิโคติน ทำให้เกิดความผิดปกติของสมองของลูกหนูที่คลอดออกมา มีพฤติกรรมที่ผิดปกติ และทนต่อการขาดออกซิเจนได้น้อย ซึ่งน่าจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในทารกที่เสียชีวิตกะทันหันในแม่ที่สูบบุหรี่ (Sudden infant death syndrome)

Nicotine Addiction in Britain:
A Report of the Tobacco Advisory Group of the Royal College of Physicians (2000)

สำหรับผู้สูบบุหรี่ ไม่ว่าจะ เป็นโรคเกี่ยวกับการสูบบุหรี่แล้วหรือยัง
การเลิกสูบบุหรี่จะทำให้อายุยืนขึ้น (โดยเฉลี่ย)

• เลิกช่วงอายุ 30 ปี	→	อายุยืนขึ้น 10 ปี
• เลิกช่วงอายุ 40 ปี	→	อายุยืนขึ้น 9 ปี
• เลิกช่วงอายุ 50 ปี	→	อายุยืนขึ้น 6 ปี
• เลิกช่วงอายุ 60 ปี	→	อายุยืนขึ้น 3 ปี



Fact sheet about health benefits of quitting for all smokers: WHO : TFI

ผลดีของการเลิกสูบบุหรี่ต่อหัวใจและหลอดเลือด

• ภายใน 20 นาที	ชีพจรจะเต้นช้าลง (จากเดิมที่เต้นเร็วกว่าปกติ) และความดันเลือดลดลง
• ภายใน 12 ชั่วโมง	ระดับคาร์บอนมอนอกไซด์จะลดลงสู่ปกติ หัวใจคุณจะทำงานหนักน้อยลง
• ในเวลา 2-12 สัปดาห์	ระบบไหลเวียนเลือดของคุณจะดีขึ้น
• หลังเลิกได้ 1 ปี	ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจจะลดลงครึ่งหนึ่ง
• หลังเลิกได้ 5 ปี	ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเส้นเลือดสมองเฉียบพลันลดลง เหลือเท่ากับคนที่ไม่สูบบุหรี่
• หลังเลิกได้ 15 ปี	ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจจะลดลงเหลือเท่ากับคนที่ไม่เคยสูบบุหรี่
• คนที่เป็นโรคหัวใจแล้วหยุดสูบบุหรี่	โอกาสที่จะเกิดเส้นเลือดหัวใจอุดตันเฉียบพลันซ้ำจะลดลง 50%

Fact sheet about health benefits of quitting for all smokers: WHO : TFI

คนไทยนับล้าน ยังไม่รู้ว่า การสูบบุหรี่และการได้รับควันบุหรี่มือสอง

ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง จากการสำรวจในคนที่อายุเกิน 15 ปี (54 ล้านคน)

1. เชื่อหรือไม่ว่า การสูบบุหรี่ทำให้หัวใจวายกะทันหันได้

เชื่อ = 41.8 ล้านคน ไม่เชื่อ = 12.2 ล้านคน

2. เชื่อหรือไม่ว่า การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง

เชื่อ = 43.9 ล้านคน ไม่เชื่อ = 10.1 ล้านคน

3. เชื่อหรือไม่ว่า การได้รับควันบุหรี่มือสองทำให้เกิดโรคหัวใจ

เชื่อ = 35.5 ล้านคน ไม่เชื่อ = 18.5 ล้านคน

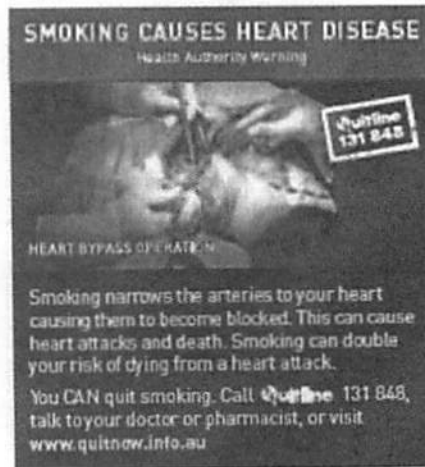
Global Adult Tobacco Survey : Thailand Report, 2011.

ทั่วโลกเดือน บุหรี่ทำให้เป็นโรคหัวใจ และหลอดเลือดสมอง

• โรคเส้นเลือดหัวใจตีบในผู้สูบบุหรี่

- เป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่ เสียชีวิตมากพอๆ กับ โรคมะเร็ง
- เป็นสาเหตุของหัวใจวายกะทันหันที่สำคัญที่สุดในวัยกลางคน
- ความเสี่ยงของการเสียชีวิตจากหัวใจวายเพิ่มขึ้นสองเท่าในผู้สูบบุหรี่เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่
- การสูบบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ป้องกันและแก้ไขได้ ง่ายกว่าปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจอื่น เช่น ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เครียด และไม่ออกกำลังกาย
- ในผู้ที่เลิกสูบบุหรี่โอกาสเกิดหัวใจวายเฉียบพลัน จะลดลงครึ่งหนึ่งหลังจากเลิกสูบบุหรี่หนึ่งปี
- ในปี พ.ศ. 2557 คนไทยเสียชีวิตจากโรคหัวใจ และหลอดเลือดสมอง (อัมพาต) ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ 11,626 คน

คำเตือนของบุหรี่ประเทศออสเตรเลีย



← การสูบบุหรี่ ทำให้เป็นโรคหัวใจ

การสูบบุหรี่ทำให้เส้นเลือดหัวใจตีบ ทำให้เกิดการอุดตัน ทำให้หัวใจวายเสียชีวิตได้ การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงที่คุณจะหัวใจวายตายขึ้นสองเท่า

• เส้นเลือดตีบและหลอดเลือดอุดตันในคนที่สูบบุหรี่

อาจจะตีบตันที่อวัยวะใดอวัยวะหนึ่ง หรือทั้งสามอวัยวะ คือ หัวใจ สมอง ขา

คำเตือนของบุหรี่ประเทศแคนาดา



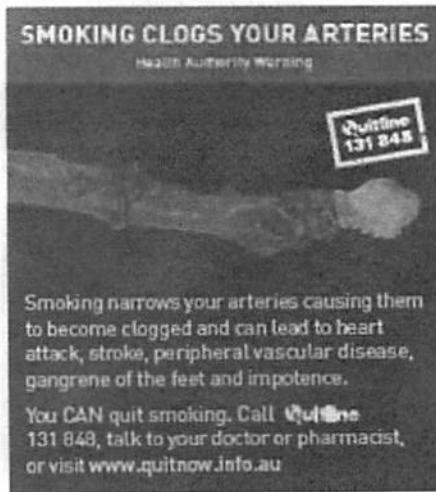
← คำเตือน

บุหรี่ทำให้เกิดโรคเส้นเลือดในสมอง คิวบุหรี่ทำให้เส้นเลือดในสมองของคุณตัน ทำให้สมองขาดเลือด เกิดอัมพาต ทำให้พิการ และเสียชีวิต

ตราบุหรี่

- โรคหัวใจ หลอดเลือดและเส้นเลือดสมอง
สารพิษในควันบุหรี่เมื่อถูกดูดซึมผ่านปอดจะไหลเวียน
ไปตามกระแสเลือดไปทั่วตัว
สารพิษเหล่านี้ ทำให้ผนังหลอดเลือดแข็งตัว โดย
 - ทำให้เกิดความผิดปกติของระดับไขมันในเลือด
 - ทำให้ไขมันชนิดดี (HDL) ลดลง
 - ทำให้ไขมันชนิดไม่ดี (LDL) เพิ่มขึ้น
 - ทำให้เกล็ดเลือดจับตัวกันง่ายขึ้น
 - ทำให้เลือดมีความหนืดเพิ่มขึ้น
 - ทำให้เกิดการอักเสบของผนังเส้นเลือด
และผนังเส้นเลือดหนาขึ้น ทำให้เส้นเลือด
ตีบตัน
 - ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในควันบุหรี่
ขัดขวางการรับออกซิเจนของเม็ดเลือด
ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น
เพราะต้องสูบน้ำเลือดเพิ่มขึ้น

คำเตือนของบุหรี่ประเทศออสเตรเลีย



← การสูบบุหรี่
ทำให้
เส้นเลือดอุดตัน

การสูบบุหรี่ทำให้เส้นเลือดตีบ
ทำให้เกิดการอุดตัน
ทำให้หัวใจวาย เส้นเลือดสมองตีบหรือแตก
โรคของเส้นเลือดส่วนปลายขาเน่า
และสมรรถภาพทางเพศเสื่อม

World No Tobacco Day

Tobacco breaks hearts Choose health, not tobacco



บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ
Tobacco breaks hearts
Choose health, not tobacco



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่