



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองคลัง กลุ่มอำนวยการ โทร.๐ ๒๕๕๐ ๔๐๕๕

ที่ สธ ๐๕๐๓.๐๑/ ๓๐๖

วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อม

เรียน หัวหน้ากลุ่มทุกกลุ่ม

ด้วยกองคลังกำหนดแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต โดยมีมาตรการส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้ด้านสุขภาพและมีส่วนร่วมในการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงานและความสมดุลในชีวิตการทำงาน ผ่านช่องทางการสื่อสาร Application Line Group บอร์ดประชาสัมพันธ์ หนังสือแจ้งเวียน และเว็บไซต์ของกองคลัง

ในการนี้ จึงขอประชาสัมพันธ์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัย การพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน และความสมดุลในชีวิตการทำงาน ประจำเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ ดังภาพสื่อประชาสัมพันธ์ที่แนบท้าย จำนวน ๓ เรื่อง ซึ่งสรุปรายละเอียด ดังนี้

๑. “สูบบุหรี่ เสี่ยงสารพัดโรครุมเร้า” พฤติกรรมการเสพติด “บุหรี่” ในปัจจุบันถือว่าเป็นปัญหาใหญ่อันดับต้นๆ เนื่องจากโทษของการ “สูบบุหรี่” ตลอดจนการสูดดมควันบุหรี่ ส่งผลให้เกิดโรคร้ายแรงต่างๆ ได้มากมาย หากคุณคือคนหนึ่งที่เกิดการสูบบุหรี่ นี่คือนิสัยที่คุณต้องรู้!!

### อาการของผู้ที่เสพติดนิโคติน

- สูบในปริมาณที่เพิ่มมากขึ้น และติดต่อกันเป็นเวลานาน
- ไม่สามารถเลิกสูบหรือ ไม่สามารถควบคุมปริมาณการสูบให้เป็นไปตามที่ตั้งใจได้
- ลดหรือเลิกกิจกรรมต่างๆ ทางสังคม โดยมีผลมาจากการสูบบุหรี่
- สูบในปริมาณเท่าเดิม แต่เกิดผลตอบสนองน้อยลงหรือเกิดอาการต่อต้านนิโคติน
- แม้อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวย แต่ก็ยังคงสูบเพื่อตอบสนองความอยาก

มีรายงานจากหลายผลการศึกษาว่าการสูบบุหรี่อย่างต่อเนื่องสะสมนานหลายปี ไม่เพียงก่อให้เกิดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอด แต่ยังเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งตับ ลำไส้ใหญ่ กระเพาะปัสสาวะ ตลอดจนโรคเรื้อรังอื่นๆ เช่น เพิ่มโอกาสเสียชีวิตจากวัณโรค เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวานสูงขึ้น ๓๐-๔๐% จอตาเสื่อม การตั้งครรภ์นอกมดลูก โรครูมาตอยด์ โรคเส้นเลือดสมอง หรือสรุปโดยรวมว่า การสูบบุหรี่มีผลเพิ่มโอกาสในการเป็นโรคมะเร็งได้มากถึง ๑๒ อวัยวะ และโรคเรื้อรังอื่นๆ อีกกว่า ๑๗ โรคหากเราสามารถอดทนต่ออาการขาดนิโคตินในช่วงสัปดาห์แรกได้ หลังจากหยุดสูบบุหรี่ไปประมาณ ๓ สัปดาห์ ถึง ๓ เดือน ระบบไหลเวียนในร่างกายจะเริ่มดีขึ้น รวมทั้งหลังเลิกสูบบุหรี่ ๓๐ วัน ขนเส้นเล็กๆ ที่เรียกว่า “ซีเลีย” จะค่อยๆ ซ่อมแซมตัวเอง เมื่อชนกลับมาทำงานได้เป็นปกติ สามารถทำหน้าที่ขจัดเมือกและสิ่งสกปรกต่างๆ ออกไปจากปอดได้ ปอดก็จะกลับมาทำงานได้ดีขึ้นอีกครั้ง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นไม่ว่าจะปอด หลอดเลือด หรืออวัยวะต่างๆ อาจไม่สามารถกลับมาเป็นปกติได้ครบร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่การหยุดสูบบุหรี่จะช่วยให้ร่างกายสมดุลมากขึ้น คุณภาพชีวิตก็จะดีขึ้นตามไปด้วย

๒. “PM ๒.๕ ตัวการทำเด็กป่วย” กรมการแพทย์โดย สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี เตือนมลพิษทางอากาศ (ฝุ่น PM ๒.๕) ในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร และในเขตปริมณฑลมีฝุ่นละอองเกิน ค่ามาตรฐาน แนะนำผู้ปกครองเฝ้าระวังและป้องกันดูแลเด็กที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับโรคในระบบทางเดินหายใจ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ เมื่อเด็กได้รับฝุ่นละอองในปริมาณเกินมาตรฐานมาก หรือเป็นเวลานานจะสะสมใน เนื้อเยื่อปอด ทำให้การทำงานของปอดเสื่อมประสิทธิภาพลง เกิดหลอดลมอักเสบ มีอาการหอบหืด เกิดจาก สิ่งกระตุ้นต่างๆ ซึ่งมลพิษทางอากาศเป็นหนึ่งในสาเหตุที่อาจก่อให้เกิดโรคในระบบทางเดินหายใจ มลภาวะ ขนาดเล็ก ประกอบไปด้วยสารพิษต่างๆ เช่น โลหะหนัก ทำให้เกิดการระคายเคืองในโพรงจมูก และทางเดิน หายใจส่วนบน ทำให้อาการภูมิแพ้กำเริบและหายใจไม่สะดวก การหายใจเอาฝุ่นละออง มลภาวะจำนวนมากเข้าไป ในปอดทำให้เกิดการอักเสบเฉียบพลันที่หลอดลมจนมีอาการไอและเสมหะมากขึ้น และเมื่อภูมิคุ้มกันของ หลอดลมลดลงจะทำให้เด็กเล็กเกิดการติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรียได้ง่าย

สำหรับการป้องกันผลกระทบจากสภาพอากาศดังกล่าว ที่จะเกิดขึ้นกับเด็ก ๆ สามารถทำได้โดย

๑. หลีกเลี่ยงให้เด็ก ๆ ทำกิจกรรมกลางแจ้ง

๒. หากจำเป็นต้องออกนอกอาคาร แนะนำให้ใส่หน้ากากอนามัย N๙๕ เพื่อปิดปาก และจมูกสำหรับหน้าาก N๙๕ คือ หน้ากากอนามัยที่มีคุณสมบัติป้องกันโมเลกุลขนาดเล็กทั้งฝุ่น PM๒.๕ รวมทั้ง เชื้อโรคขนาดเล็ก เช่น วัณโรค สามารถป้องกันฝุ่นละอองและมลพิษทางอากาศได้ดี กรองฝุ่นละอองที่มี ขนาด ๐.๑-๐.๓ ไมครอนได้ ๙๕% เป็นอย่างน้อย โดยหากจะสวมหน้ากาก N๙๕ ต้องสวมให้ถูกวิธี ต้องมี การทำ Fit test คือการกดขอบลวดด้านบนให้แนบกับดั้งจมูก และดึงสายรัดให้ตึง ระหว่างการหายใจต้องไม่มี ลมรั่วออกด้านข้าง”

๓. ปิดประตูหน้าต่างที่บ้าน เพื่อป้องกันฝุ่นละอองเข้าบ้าน

๔. ช่วยกันป้องกันไม่ให้เกิดมลพิษ ช่วยกันควบคุมแหล่งกำเนิดของมลพิษ

๕. เด็ก ๆ ที่มีโรคประจำตัว เช่น หอบหืด ภูมิแพ้โรคทางเดินหายใจ ควรเตรียมยา ประจำตัวให้พร้อม และทานยาประจำสม่ำเสมอ คุณพ่อ คุณแม่ควรพกยาที่จำเป็นติดตัว เพื่อให้เด็กใช้เมื่อมี อาการกำเริบ

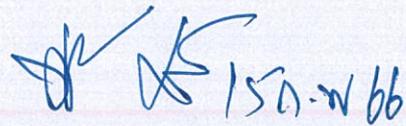
๓. “๙ ประโยชน์ของกาแพ ดีอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ” เป็นที่ทราบกันดีว่ากาแพเป็น เครื่องดื่มยอดนิยมที่มาพร้อมกับรสชาติขมแต่กลมกล่อมและอร่อยนุ่มนวลในแบบที่หาไม่ได้ในรสชาติของ เครื่องดื่มชนิดอื่นๆ อีกทั้งยังมีประโยชน์ต่อร่างกาย และราคาเข้าถึงได้ชนิดที่สามารถดื่มได้ทุกวันแบบสบายๆ นอกจากรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์แล้ว กาแพยังมีประโยชน์ที่โดดเด่นและหาไม่ได้ง่ายๆ ในเครื่องดื่มชนิดอื่นๆ ด้วยเช่นกัน แต่ก็มาพร้อมกับอันตรายแฝงหากดื่มอย่างไม่ระมัดระวังด้วย

๙ ประโยชน์ของกาแพ

- เพิ่มระดับพลังงาน
- อาจช่วยลดความเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ได้
- บำรุงสมอง
- อาจช่วยควบคุมน้ำหนักได้
- อาจช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคซึมเศร้า
- อาจช่วยปกป้องสภาพของตับได้
- บำรุงหัวใจ
- ช่วยให้อายุยืน
- เพิ่มความสามารถด้านกีฬา

การดื่มกาแฟในปริมาณที่เหมาะสมก่อให้เกิดประโยชน์มากมาย แต่การดื่มกาแฟในปริมาณที่มากเกินไปก็จะส่งผลเสียต่อร่างกายเช่นกัน โดยเฉพาะ คาเฟอีน ถ้าได้รับในปริมาณที่มากเกินไปจะทำให้ร่างกายตื่นตัว หัวใจเต้นเร็ว ผิดจังหวะ จึงเปรียบเสมือนสารเสพติดอ่อนๆ ทำให้ผู้ที่ดื่มกาแฟเป็นประจำ ขาดการดื่มกาแฟไม่ได้ เมื่อไม่ได้ดื่มทำให้รู้สึกไม่สดชื่น หงุดหงิดง่าย ซึมเศร้า เป็นต้น

จึงเรียนมาเพื่อประชาสัมพันธ์ให้เจ้าหน้าที่ได้รับความรู้ผ่านสื่อต่อไปด้วย



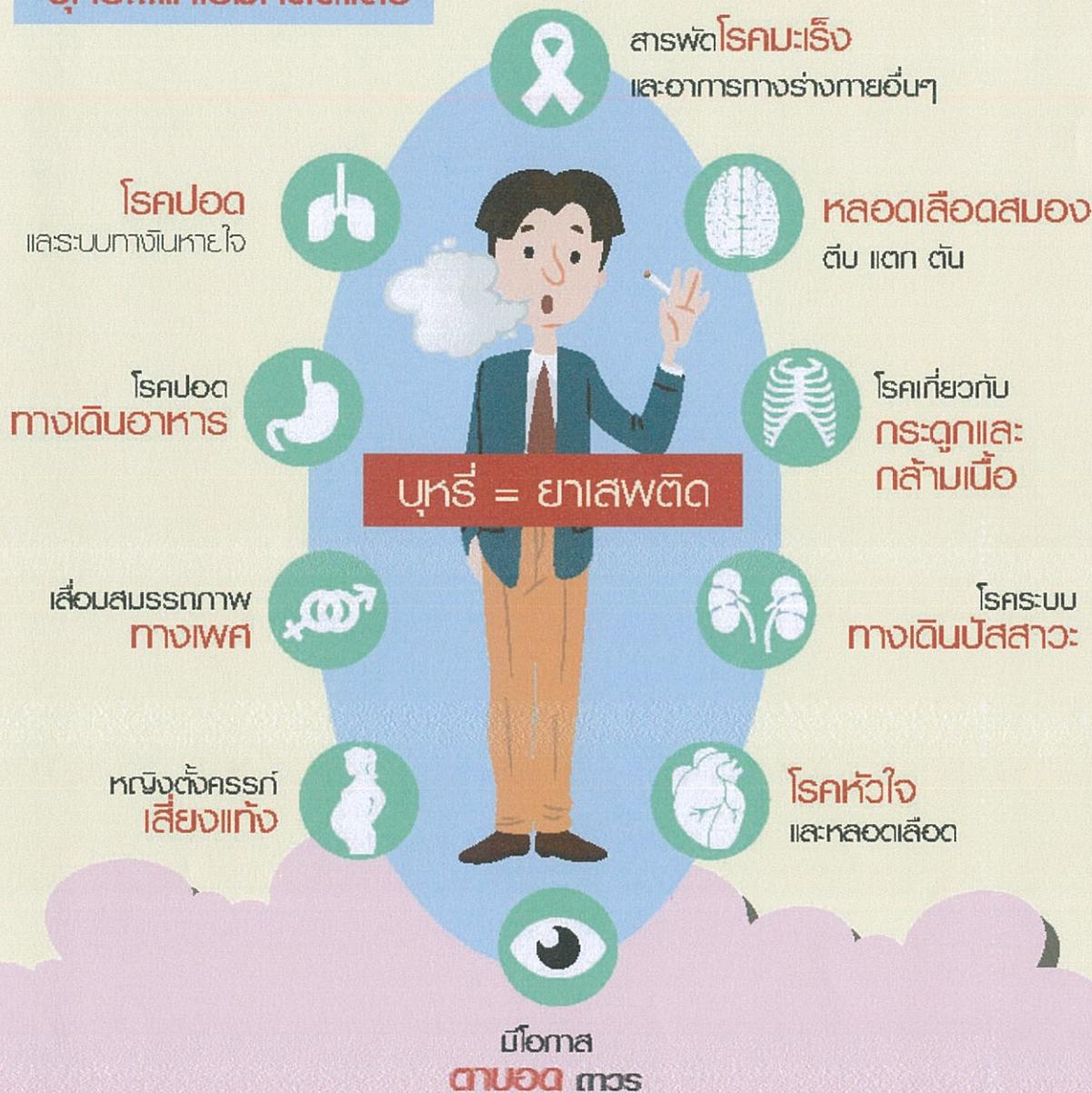
(นางสาวพิมพ์ภาวดี ศรีจันทร์)

ผู้อำนวยการกองคลัง กรมอนามัย

# โทษของบุหรี่ สูบแล้วได้อะไร



บุหรี่...แค่เริ่มก็ติดแล้ว



ที่มา : มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ข้อมูลเพิ่มเติม : สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

Tel. 0 2590 3851 Fax. 0 2590 3819 Website: <http://bto.ddc.moph.go.th>





# ฝุ่น PM 2.5 ตัวการทำเด็กป่วย

ฝุ่น PM 2.5 ในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร และในเขตปริมณฑลมีฝุ่นละอองเกินค่ามาตรฐาน แนะนำผู้ปกครอง  
เฝ้าระวังและป้องกันดูแลเด็กที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับโรคในระบบทางเดินหายใจ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้  
หากมีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์ทันที

## อันตรายจากฝุ่น PM 2.5



การอักเสบเฉียบพลัน  
ที่หลอดลมจนมีอาการไอและเสมหะ



โรคหอบหืด  
และโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ



ระคายเคืองโพรงจมูก  
อาการภูมิแพ้กำเริบและหายใจไม่สะดวก

## วิธีป้องกัน



หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกบ้าน  
หรือกลางแจ้ง



ควรใส่หน้ากากอนามัยป้องกันฝุ่น PM 2.5  
ก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง

หากมีอาการผิดปกติ เช่น  
ไอบ่อย มีเสมหะ หายใจลำบาก  
หายใจถี่ หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด  
แน่นหน้าอก ให้รีบพบแพทย์ทันที



สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี  
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



Content : แพทย์หญิงนัยนา ธีระนันท์  
คุณวราพรทนต์ - วราพรทนต์พัฒน์  
Design : ประชาสัมพันธ์และการสื่อสาร  
Credit Picture : www.freepik.com



# 9 ประโยชน์ของ กาแฟ



กาแฟเป็นเครื่องดื่มยอดนิยมที่มาพร้อมกับรสชาติขมแต่กลมกล่อมและอร่อยนุ่มนวล นอกจากรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์แล้วกาแฟยังมีประโยชน์ที่โดดเด่น แต่ก็มาพร้อมกับอันตรายแฝงหากดื่มอย่างไม่ระมัดระวังด้วย

1



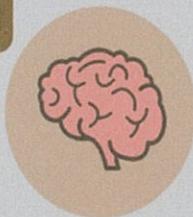
เพิ่มระดับพลังงาน

2



อาจช่วยลดความเสี่ยงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้

3



บำรุงสมอง

4



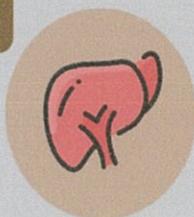
อาจช่วยควบคุมน้ำหนักได้

5



อาจช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคซึมเศร้า

6



อาจช่วยปกป้องสภาพของตับได้

7



บำรุงหัวใจ

8



ช่วยให้อายุยืน

9



อาจเพิ่มความสามารถด้านกีฬา

