



สำนักงานที่ดินจังหวัดสงขลา  
 รับที่ ๒๓๒  
 วันที่ 2 ก.ย. 2567  
 เวลา 11:36 น.

ที่ สข ๐๐๑๗.๒/ว.๖๓๗/๕

ศาลากลางจังหวัดสงขลา

ถนนราชดำเนิน สข ๙๐๐๐๐

กัณยายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความร่วมมือรณรงค์งานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ ปีที่ ๘

เรียน หัวหน้าส่วนราชการทุกส่วนราชการ หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจทุกแห่ง นายอำเภอทุกอำเภอ  
 นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดสงขลา นายกเทศมนตรีนคร และนายกเทศมนตรีเมืองทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๑๑.๓/ว ๘๙๗๒  
 ลงวันที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๗ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยจังหวัดได้รับแจ้งจากกระทรวงมหาดไทย ว่า สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เครือข่ายครูดีไม่มีอบายมุขรุ่น ๑ - ๑๒ และเครือข่ายโรงเรียนคำพ่อสอน ได้ขับเคลื่อนงานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ เข้าสู่ปีที่ ๘ ในปีการศึกษา ๒๕๖๗ โดยมีวัตถุประสงค์ให้วิชาชีพระดับเป็นแบบอย่างที่ดี ต่อนักเรียน สังคม ประเทศชาติ ท่ามกลางสถานการณ์อบายมุขเคลื่อนเมืองที่ส่งผลมาถึงเด็กและเยาวชน ทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้ครูมีสุขภาพแข็งแรง มีความพร้อมในการจัดการเรียนรู้ให้กับนักเรียน ซึ่งดำเนินการต่อเนื่องเป็นปีที่ ๑๓ ซึ่งสังคม ภาคประชาสังคมได้ชื่นชมเป็นอย่างมากต่อแนวปฏิบัติที่สนับสนุนให้ครู ผู้บริหาร สถานศึกษา และบุคลากรทางการศึกษาปลอดอบายมุข เหล้า เบียร์ บุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า เป็นแบบอย่างที่ดีแก่สังคม ซึ่งสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้าขอความร่วมมือกระทรวงมหาดไทยประชาสัมพันธ์รณรงค์ การจัดงานเลี้ยงเกษียณอายุราชการ ขอให้ปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า (ปีที่ ๘ ของการรณรงค์) ไปยังหน่วยงานการศึกษาในสังกัดทั่วประเทศ เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีต่อนักเรียนและสังคม รายละเอียดปรากฏ ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

เรียน จพด. จังหวัดจึงขอให้หน่วยงานพิจารณาดำเนินการตามแนวทางการจัดงานเลี้ยงเกษียณอายุ

- เพื่อโปรดทราบ
- เห็นความมอบหมาย
- ฝ่ายอำนวยการ  ฝ่ายรังวัดจึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ สำหรับอำเภอให้แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่
- ฝ่ายกฎหมาย
- ฝ่ายควบคุม
- แจ้งทุกตำแหน่งงาน กลุ่มที่ฝ่าย ทราบ ปฏิบัติ

(นางสาวบิเษยา บุญณณี)  
 - ๒ ก.ย. ๒๕๖๗

(นางเนตรองศ์ แก้วเกษ)  
 เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส  
 ๒ ก.ย. ๒๕๖๗

ขอแสดงความนับถือ

(นายอภิชาติ สารบรรณ)  
 รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน  
 ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา

อก.

สำนักงานจังหวัดสงขลา  
 กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด  
 โทร./โทรสาร ๐ ๗๔๓๑ ๕๗๕๐ สป.มท. ๗๓๐๓๕-๖

(นางสุจิตร์ สุขสว่าง)  
 เจ้าพนักงานที่ดินจังหวัดสงขลา  
 ๒ ก.ย. ๒๕๖๗

ที่ สข ๐๐๒๐.๑/ว ๑๕๕๓๑

เรียน เจ้าพนักงานที่ดินจังหวัดสงขลา สาขาทุกสาขา

สำนักงานที่ดินจังหวัดสงขลา ขอส่งสำเนาหนังสือ  
จังหวัดสงขลา ที่ สข ๐๐๑๗.๒/ว ๖๓๗๔ ลงวันที่ ๒  
กันยายน ๒๕๖๗ เรื่อง ขอความร่วมมือรณรงค์งานเลี้ยง  
เกษียณปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ ปีที่ ๘ มาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และดำเนินการ



(นางเนตรอนงค์ แก้วมณี)

เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส ปฏิบัติราชการแทน  
เจ้าพนักงานที่ดินจังหวัดสงขลา

๑-๕ ก.ย. ๒๕๖๗

56

# ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๒๑๑.๓/ว ๘๘๗๒



สำนักงานจังหวัดสงขลา
เลขรับที่ 1833
วันที่ 23 / 08 / ๖2

กระทรวงมหาดไทย

ถนนอักษะ ๑๐๒๐๐

๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ข้อความร่วมมือนรณรงค์งานเลี้ยงเกษียณปลดเหล่า เบียร์ บุหรี่ ปีที่ ๘

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัด

ส่งราชการถึง : ผู้ว่าราชการจังหวัด  
 เลขที่ : ๗๖๖  
 วันที่ : ๒๓/๘/๖๗  
 เวลา : ๑๖.๐๐

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ด่วนที่สุด สคส. ๐๘๖/๒๕๖๗

ลงวันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เครือข่ายครุดีไม่มีอบายมุขรุ่น ๑ - ๑๒ และเครือข่ายโรงเรียนคำพ่อสอน ได้ขับเคลื่อนงานเลี้ยงเกษียณปลดเหล่า เบียร์ บุหรี่ เข้าสู่ปีที่ ๘ ในปีการศึกษา ๒๕๖๗ โดยมีวัตถุประสงค์ให้วิชาชีพครูเป็นแบบอย่างที่ดีต่อนักเรียน สังคม ประเทศชาติ ท่ามกลางสถานการณ์อบายมุขเคลื่อนเมืองที่ส่งผลมาถึงเด็กและเยาวชน ทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้ครูมีสุขภาพแข็งแรง มีความพร้อมในการจัดการเรียนรู้ให้กับนักเรียน ซึ่งดำเนินการต่อเนื่องเป็นปีที่ ๑๓ ซึ่งสังคม ภาคประชาสังคมได้ชื่นชมเป็นอย่างมากต่อแนวปฏิบัติที่สนับสนุนให้ครูผู้บริหารสถานศึกษา และบุคลากรทางการศึกษาปลอดอบายมุข เหล้า เบียร์ บุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า เป็นแบบอย่างที่ดีแก่สังคม ในการนี้ สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้าขอความร่วมมือกระทรวงมหาดไทยประชาสัมพันธ์รณรงค์การจัดงานเลี้ยงเกษียณอายุราชการ ขอให้ปลดเหล่า เบียร์ บุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า (ปีที่ ๘ ของการรณรงค์) ไปยังหน่วยงานการศึกษาในสังกัดทั่วประเทศ เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีต่อนักเรียนและสังคมต่อไป รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

กระทรวงมหาดไทยจึงขอให้จังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินการประชาสัมพันธ์รณรงค์ให้โรงเรียนและสถานศึกษาในสังกัด และแจ้งส่วนราชการในพื้นที่ จัดงานเลี้ยงเกษียณอายุราชการ ขอให้ปลดเหล่า เบียร์ บุหรี่ และบุหรี่ยไฟฟ้า เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สังคมต่อไป ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ทางเว็บไซต์สำนักนโยบายและแผน สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย <http://www.ppb.moi.go.th/midev01/> หัวข้อ "หนังสือแจ้งเวียน/ประชาสัมพันธ์"

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายราชันย์ ชื่นหัว)

รองปลัดกระทรวงมหาดไทย ปฏิบัติราชการแทน ปลัดกระทรวงมหาดไทย





# ด่วนที่สุด

สคส.๐๙๖ / ๒๕๖๗

กพท.สนพ.สพ.  
เลขรับที่... 1208  
วันที่... 19 ก.ค. 67

กระทรวงมหาดไทย  
กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย  
วันที่ 19 ส.ค. 2567  
เลขรับ... 33606  
เวลา...

๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗

สำนักนโยบายและแผน สป  
วันที่ 19 ส.ค. 2567  
เลขรับที่ 6954  
เวลา 11:49 น.

เรื่อง ขอความร่วมมืออรณรงค์ งานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ ปีที่ ๗  
เรียน ปลัดกระทรวงมหาดไทย  
สิ่งที่ส่งมาด้วย ผลเสียจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า

ด้วยสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) เครือข่ายครูดีไม่มีอบายมุขรุ่น ๑ - ๑๒ และเครือข่ายโรงเรียนคำพอสอน ได้ขับเคลื่อนงานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ เข้าสู่ปีที่ ๘ ในปีการศึกษา ๒๕๖๗ นี้ โดยมีวัตถุประสงค์ให้วิชาชีพครูเป็นแบบอย่างที่ดีต่อนักเรียน สังคม ประเทศชาติ ท่ามกลางสถานการณ์อบายมุขเคลื่อนเมืองที่ส่งผลมาถึงเด็กและเยาวชน ทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้ครูมีสุขภาพแข็งแรง มีความพร้อมในการจัดการเรียนรู้ให้กับนักเรียน ซึ่งงานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้านี้ เป็นการพัฒนาต่อยอดมาจากโครงการครูดีไม่มีอบายมุข ซึ่งดำเนินการต่อเนื่องเป็นปีที่๑๓ โดยเกิดวิธีการจัดงานเลี้ยงปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้าต่อเนื่อง ดังนี้

- ๑.งานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ เข้าสู่ปีที่ ๑๐ ในปีการศึกษา ๒๕๖๗
- ๒.งานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ เข้าสู่ปีที่๘ ในปีการศึกษา ๒๕๖๗

ซึ่งสังคม ภาคประชาสังคม ผู้ปกครองนักเรียน ได้ชื่นชมเป็นอย่างมากต่อแนวปฏิบัติ ที่สนับสนุนให้ครูผู้บริหารสถานศึกษา และบุคลากรทางการศึกษาปลอดอบายมุข เหล้า เบียร์ บุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า เป็นแบบอย่างที่ดีแก่สังคม และสอดคล้องกับนโยบายเร่งด่วน (Quick Win) ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ ในเรื่องการแก้ไขปัญหาหนี้สินครู และสอดคล้องกับมาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่ และการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานศึกษา ของกระทรวงศึกษาธิการ (ประกาศ ณ วันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๐) และพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ.๒๕๕๑ ซึ่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ เป็นคณะกรรมการนโยบายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แห่งชาติ

ดังนั้นสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และภาคี จึงใคร่ขอประสานความร่วมมือท่าน ดังนี้

- ๑. ประชาสัมพันธ์รณรงค์การจัดงานเลี้ยงเกษียณอายุราชการ ขอให้ปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า (ปีที่๘ ของการณรงค์) ไปยังหน่วยงานการศึกษาในสังกัดของท่านทั่วประเทศ

สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า(สคล.) และภาคีหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่าน ในการขับเคลื่อนให้วิถีครูเป็นวิถีสุขภาพะ เป็นแบบอย่างที่ดีต่อนักเรียนและสังคมสืบไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ



(เภสัชกรสงกรานต์ ภาคโชคดี)  
ประธานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า

น.ส.อภิสภา มะหะมาน (สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า)  
๑๑๐/๒๘๗-๒๘๘ ซอยโพธิ์แก้ว (แยก๔) ถนนโพธิ์แก้ว  
แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐  
๐๘๙-๒๗๔ ๘๘๒๔ อีเมล [apisa2@gmail.com](mailto:apisa2@gmail.com)



อ่านความจริง อ่านเดลินิวส์

วันอังคารที่ 8 สิงหาคม 2023

... สามารถติดตามต่อได้ที่ : <https://www.dailynews.co.th/news/1509630/>

หนุงานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้าบุหรี รักษาจรรยาบรรณครูแบบอย่างต่อสังคม  
เครือข่ายครูดีไม่มีอบายมุข 4 ภาค หนุนโยบาย รรว.ศึกษาฯ และ สพฐ. ให้งานเลี้ยงเกษียณ  
ปลอดเหล้าบุหรี เพื่อรักษาจรรยาบรรณครูเป็นแบบอย่างต่อสังคม พร้อมสโลแกนงานปลอด  
เหล้าเพราะเราเป็นครู ขอเป็นส่วนหนึ่งในการปฏิรูปการศึกษา เพิ่มศรัทธาจากผู้ปกครองและ  
สังคม ลดปัญหาผลกระทบต่อสังคมโดยเฉพาะอุบัติเหตุคนเมา

26 กันยายน 2565 9:48 น.

การศึกษา-ไอที เมื่อวันที่ 26 ก.ย.



เครือข่ายผู้ปกครองและครู 4 ภาค ภายใต้โครงการครูดี ไม่มีอบายมุข สนับสนุนโดย สสส. และเครือข่ายงดเหล้า นำ  
โดยนางสาวรุ่งรัชณี เล็กบางพลัด นางสาวพนารัตน์ กุลกำพล นางสาวริมล โพธิ์ชัยรัตน์ และนางปฎิมา ณะปุระ  
ตัวแทนครูดีไม่มีอบายมุข และผู้ปกครอง 4 ภาค ได้เดินทางพร้อมครูและผู้ปกครอง จำนวน 25 คน เพื่อพบ นางสาว  
ตรีณัฐ เทียนทอง รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ และ ว่าที่ร้อยตรีธนู วงษ์จินดา รองเลขาธิการคณะกรรมการ  
การศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อขอบคุณและให้กำลังใจที่กระทรวงศึกษาธิการรณรงค์เชิญชวนและหนุนให้เขตพื้นที่  
การศึกษาสังกัด สพฐ. 245 เขตทั่วประเทศ จัดงานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี ต่อเนื่องเป็นปีที่ 6



**นางสาวตรีณัฐ** กล่าวว่า รู้สึกชื่นชมที่ทางสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ได้รณรงค์เชิญชวนให้  
เกิดงานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้าเพราะเราเป็นครู ต่อเนื่องเป็นปีที่ 5 และเป็นเรื่องดีที่ควรมีการรณรงค์เชิญชวน  
ต่อเนื่องไปทุกปี เพราะครูควรเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สังคม ซึ่งทุกหน่วยงานของกระทรวงควรนำไปเป็นนโยบายและ  
ปฏิบัติกันต่อไป...

**ว่าที่ร้อยตรีธนุ** กล่าวว่า ในส่วนของกระทรวงศึกษาธิการ และ สพฐ. ต้องขอขอบคุณเครือข่ายผู้ประกอบการและเครือข่าย  
ครูทั้ง 4 ภาค ภายใต้โครงการครูดีไม่มีอบายมุข ที่มาช่วยย้ำเรื่องการ “เป็นแบบอย่างที่ดี ที่มีคุณค่ามากกว่าคำสอน”  
เพราะเห็นประโยชน์ของการทำให้อาชีพครูปลอดเหล้าบุหรืตามจรรยาบรรณครู และท่านรัฐมนตรีว่าการ  
กระทรวงศึกษาธิการ ก็เน้นย้ำว่าครูต้องเป็นแบบอย่างแก่สังคม งานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า งานเลี้ยงวันครูปลอด  
เหล้าจึงเป็นแบบอย่างให้กับชุมชนสังคม เป็นเรื่องที่ดีมากที่สุดที่ครูทุกคนต้องช่วยกัน ที่สำคัญคือต้องขอบคุณจริงๆที่  
ผู้ประกอบการมาเป็นครอบครัวเพื่อมาให้กำลังใจพวกเราในวันนี้ สพฐ.เองให้ความสำคัญ และต้องช่วยกันขยายผล  
ออกไปให้เต็มพื้นที่ในหน่วยงานการศึกษา รวมทั้ง เป็นการปฏิบัติตามกฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และ  
ผลิตภัณฑ์ยาสูบ ที่ให้สถานศึกษาเป็นเขตปลอดเหล้าบุหรืด้วย

ด้านตัวแทนเครือข่ายครูดีไม่มีอบายมุข นางสาววิมล กล่าวว่า ในฐานะที่เป็นครู รู้สึกภูมิใจ ที่ สพฐ.ขับเคลื่อนรณรงค์  
งานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้ามาอย่างต่อเนื่อง เพราะทำให้ผู้ประกอบการมีความเชื่อมั่นศรัทธาในครูมากขึ้น และยังเป็นการ  
ไม่เพิ่มคนเมาในท้องถนนเพื่อลดโศกนาฏกรรมในวันเกษียณอายุราชการครู โดยเครือข่ายครูดีไม่มีอบายมุขจะช่วยกัน  
ส่งเสริมสนับสนุนเพราะโครงการนี้เน้นขอความร่วมมือ แม้ว่าผู้บริหารสถานศึกษาบางส่วนอาจจะยังไม่ให้ความสำคัญ  
โดยพวกเราจะขอติดตามเชิญชวนให้กำลังใจผู้บริหารสถานศึกษาทุกระดับที่ให้ความสำคัญกับนโยบายนี้

**นางปฎิมา** กล่าวว่า ตนในฐานะผู้ประกอบการที่มีหลานอยู่ในวัยเรียน เมื่อเห็นข่าวด้านลบ ที่เกิดจากครูไปเกี่ยวข้องกับ  
อบายมุขโดยเฉพาะเหล้า เบียร์ ทำให้ รู้สึกเป็นห่วงหลาน แต่เมื่อได้รับรู้และเห็นการจัดงานเลี้ยงเกษียณปลอดเหล้า ที่  
สพฐ.ทำอย่างต่อเนื่องรู้สึกสบายใจขึ้นและชื่นชมว่า หน่วยงานการศึกษาที่ดูแลครูมิได้นิ่งเฉยกับปัญหาการดื่มเหล้า  
เบียร์ของครู และมีความพยายามที่จะแก้ไขปัญหาด้วยการสร้างค่านิยมไม่เลี้ยงเหล้า เบียร์ บุหรื ในงานเกษียณ และ  
งานวันครู ตนในฐานะของผู้ปกครอง ก็ขอวิงวอนให้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องและขยายแนวคิดนี้ไปยังหน่วยงาน  
การศึกษาทุกสังกัดที่กระทรวงศึกษาธิการดูแลอยู่ให้ครอบคลุมทั้งประเทศ เชื่อว่าผู้ประกอบการทุกคนจะพอใจและศรัทธา  
ในตัวครูเพิ่มมากขึ้น





เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ "ภัยร้ายสังคม ภัยร้ายสุขภาพ"  
ไม่ควรเข้ามาในการ "เฉลิมฉลองคุณความดี  
และมุกตลกจิตของผู้เป็นครู"  
"งานเลี้ยงเกษียณปลดปล่อย  
เพราะเราเป็นครู"





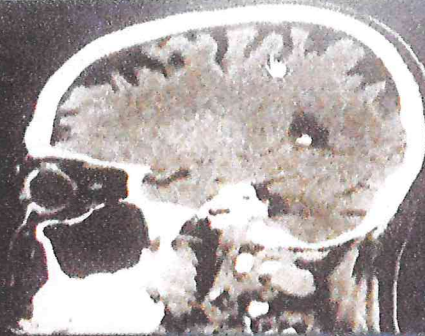
สมองที่เลือกได้  
(เหล่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดทำลายสมอง)

เชียงใหม่  
CM108

ประชาชนผ่าตัดสมอง



# หมอประชาชนผ่าตัดสมอง



เทียบ “สมอง” ให้ดูชัดๆ

คนติดเหล้า vs คนไม่ดื่ม

-2 สิงหาคม 2568-



"Spa Clean Cleaning Products"

“เชียงใหม่ CM108” แพนเพจที่มีผู้ติดตามมากที่สุดของจังหวัดเชียงใหม่

[www.CM108.com](http://www.CM108.com) f [YouTube](https://www.youtube.com) [Facebook](https://www.facebook.com) เชียงใหม่ CM108.com



## 5 อันตรายจากบุหรี่ไฟฟ้า ที่ควรรู้

อันตรายจากบุหรี่ไฟฟ้านั้นมีมากกว่าที่หลายคนคาดคิด เนื่องจากสารพิษในบุหรี่ไฟฟ้าส่งผลเสียต่ออวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เกิดปัญหาในการหายใจ เสี่ยงต่อการติดบุหรี่ ตัวเครื่องอาจเกิดการระเบิด และที่สำคัญ ในปัจจุบันบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสิ่งผิดกฎหมายในประเทศไทย ซึ่งนอกจากจะทำให้เสียสุขภาพแล้วยังเสี่ยงต่อโทษทางกฎหมายด้วย

**บุหรี่ไฟฟ้า** (E-Cigarette) หรือพอด (Vape Pod) เป็นอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ใช้ความร้อนช่วยระเหยน้ำยา (E-Liquid หรือ E-Juice) ให้กลายเป็นควันไอน้ำแทนการใช้ไฟเผายาสูบในมวนบุหรี่ธรรมดา โดยในน้ำยามักมีส่วนผสมของ **สารพิษ** หลากชนิด เช่น นิโคติน โพรพิลีนไกลคอล **กลีเซอริน** สารแต่งกลิ่นและรส สารก่อโรคมะเร็ง ฝุ่น PM 2.5 รวมถึงสารโลหะหนักอย่างดีบุก **ตะกั่ว** หรือแคดเมียมด้วย



### อันตรายจากบุหรี่ไฟฟ้ามีอะไรบ้าง

ด้วยกลิ่นและรสชาติที่หลากหลายอาจทำให้นักสูบบุหรี่ใหม่และหน้าเก่าหลงลืมไปว่า อันตรายจากบุหรี่ไฟฟ้าเกิดจากสารเคมีต่าง ๆ ที่อยู่ภายในน้ำยา ซึ่งแทบไม่ต่างจากสารเคมีในบุหรี่ธรรมดาเลย การสูบบุหรี่ไฟฟ้าจึงส่งผลเสียต่อสุขภาพเช่นเดียวกับการสูบบุหรี่ธรรมดา โดยตัวอย่างอันตรายจากบุหรี่ไฟฟ้ามี่ดังต่อไปนี้



## 1. อันตรายจากปัญหาเกี่ยวกับสมอง

สารนิโคตินที่อยู่ในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้าและบุหรี่ธรรมดาเป็นอันตรายต่อสมองของคนเราในหลาย ๆ ด้าน เนื่องจากสารนี้ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของสมอง ทำให้มีปัญหาด้านการเรียนรู้หรือความทรงจำ อีกทั้งยังก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในสมองและนำไปสู่การเสพติดได้ในที่สุด

## 2. อันตรายจากปัญหาเกี่ยวกับปอด

การสูบบุหรี่จากบุหรี่ไฟฟ้าอาจทำให้ปอดอักเสบและระคายเคือง ปอดถูกทำลาย หลอดลมตีบแคบ มีผลเป็นที่ปอด การหายใจผิดปกติอย่างหายใจถี่ และอาจเพิ่มความเสี่ยงของโรคปอดอย่างโรคหอบหืด โรคหลอดลมฝอย อักเสบอุดกั้น (Bronchiolitis Obliterans) หรือที่รู้จักในชื่อโรคปอดป๊อปคอร์น (Popcorn Lung) รวมถึงโรคมะเร็งปอดให้สูงขึ้นด้วย

## 3. อันตรายจากปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ

นักสูบบุหรี่ไฟฟ้าอาจมีปัญหาในระดับความดันโลหิตสูง อัตราการเต้นของหัวใจ หรือหลอดเลือดตีบแคบ ซึ่งการสูบในระยะยาวอาจทำให้เสี่ยงต่อโรคหัวใจอย่างโรคหลอดเลือดสมองและภาวะหัวใจขาดเลือด

## 4. อันตรายจากปัญหาด้านพฤติกรรม อารมณ์ และสุขภาพจิต

อันตรายจากบุหรี่ไฟฟ้าในด้านเหล่านี้เป็นปัญหาที่สืบเนื่องมาจากพัฒนาการทางสมองที่แย่ง โดยสารนิโคตินมีส่วนทำให้สมองส่วนที่ควบคุมความต้องการของตัวเอง (Impulse Control) ผิดปกติ นักสูบจึงอาจมีปัญหาด้านการคิดวิเคราะห์ การมีสมาธิ รวมถึงอาจมีปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจตามมา

## 5. อันตรายอื่น ๆ จากบุหรี่ไฟฟ้า

นอกเหนือจากผลกระทบทางสุขภาพที่กล่าวมาข้างต้น นักสูบยังอาจเสี่ยงต่อโรคมะเร็งปอดจากสารก่อมะเร็งในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า หรือการบาดเจ็บบริเวณใบหน้า มือ ต้นขา หรือขาหนีบจากการระเบิดของบุหรี่ไฟฟ้าที่ไม่ได้มาตรฐานด้วย

นอกจากนี้ ในประเทศไทยยังมีกฎหมายที่ห้ามนำเข้า จำหน่าย หรือครอบครองบุหรี่ไฟฟ้า โดยยึดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522 พระราชบัญญัติศุลกากร พ.ศ. 2560 หรือคำสั่งคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ที่ 9/2558 ซึ่งแต่ละฉบับจะมีโทษจำคุก ปรับ หรือทั้งจำทั้งปรับต่างกันไป

นักสูบบางคนอาจเข้าใจผิดว่าบุหรี่ไฟฟ้านั้นไม่น่าจะเป็นอันตรายเนื่องด้วยกลิ่นและรสชาติที่ดูเป็นมิตร แต่อันที่จริงนั้นบุหรี่ไฟฟ้าสามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ไม่ต่างจากบุหรี่ธรรมดา โดยเฉพาะหากสูบในปริมาณมากและต่อเนื่องเป็นประจำ ดังนั้น หากไม่เคยสูบมาก่อนก็ไม่ควรริเริ่มลองสูบ หรือหากสูบเป็นประจำอยู่แล้วก็ควรเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ถาวร

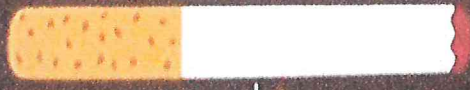
โดยนักสูบที่ตัดสินใจจะเลิกบุหรี่ควรไปปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญในสถานพยาบาลเพื่อวางแผนการบำบัดหรือเลิกบุหรี่ที่ถูกต้อง หรืออาจขอคำปรึกษาศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ (ศบช.) หรือสายด่วนเลิกบุหรี่ที่เบอร์ 1600



# โทษของบุหรี่

ยิ่งสูบยิ่งป่วยโรคร้าย

## ตายไว ไม่อุ๊ตัว



การสูบบุหรี่ 1 มวน  
จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

ควันบุหรี่ เต็มไปด้วย...  
นิโคติน (สารเสพติด), สารเคมี 7,000 ชนิด,  
สารพิษ มากกว่า 250 ชนิด และสารก่อมะเร็ง  
มากกว่า 70 ชนิด



### สูบบุหรี่... แล้วได้อะไร ?

หลอดเลือดสมอง  
ตีบ-แตก-ตัน



มีโอกา  
ตาบอดถาวร

โรคปอด  
และระบบทางเดินหายใจ



โรคหัวใจ  
และหลอดเลือด

โรกระบบ  
ทางเดินอาหาร



โรกระบบ  
ทางเดินปัสสาวะ

เสื่อมสมรรถภาพ  
ทางเพศ



โรคเกี่ยวกับกระดูก  
และกล้ามเนื้อ

หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงแท้ง  
สูงในครรภ์เสี่ยงตาบ



สารพัดโรคมะเร็ง  
และอาการทางร่างกายอื่นๆ  
เช่น แก้วเขียว ปากไหม้ ผื่นดำ ฯลฯ



เลิกบุหรี่... คุณก็ทำได้ **ตั้งใจ มีเป้าหมาย ไม่รอช้า ไม่หวั่นไหว ไม่ยอมแพ้**

ข้อมูลจาก สสส, ศูนย์ข้อมูลสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ, [www.nicotinefree.or.th](http://www.nicotinefree.or.th), [www.health.or.th](http://www.health.or.th)

ขอบคุณ ข้อมูลและภาพจากอินเทอร์เน็ต