

# วันงดสูบบุหรี่โลก 2565 ประวัติ และคำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก

19 พ.ค. 65 (13:23 น.)ความคิดเห็น 16



กดฟัง

กก

[Add @Sanook.com](#)



## sanook

สนับสนุนเนื้อหา

**วันงดสูบบุหรี่โลก ตรงกับวันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปี** โดยเริ่มมีการจัดงานตั้งแต่ปี ค.ศ. 1988 โดยองค์การอนามัยโลก เนื่องจากเล็งเห็นอันตรายของบุหรี่ต่อสุขภาพของผู้สูบบุหรี่และผู้ไม่สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่ การจัดงานวันงดสูบบุหรี่โลกก็เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูบบุหรี่เลิกสูบ และให้รัฐบาลชุมชนและประชากรโลก ตระหนักถึงความสำคัญและเข้าร่วมกิจกรรม

### ประวัติวันงดสูบบุหรี่โลก

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

### สัญลักษณ์ของวันงดสูบบุหรี่โลก

**ดอกลีลาวดี** (ดอกลั่นทม) เป็นสัญลักษณ์ของ **"วันงดสูบบุหรี่โลก"** หมายถึง การขจัดสิ่งที่ไม่ดีออกไปจากตัวเรา

**ดอกลีลาวดี** เป็นดอกไม้ที่มีความหมายถึง การมีแต่ความสุข ชื่อเดิมมันคือ ดอกลั่นทม ซึ่งเมื่อก่อนทุกคนจะเข้าใจว่าเป็นดอกไม้อัปมงคล ไม่นิยมปลูกในบ้าน ปลูกแล้วมีแต่ความทุกข์ระทม แต่ถ้าศึกษาด้านภาษาจริงๆ คำว่า ลั่นทม เป็นคำผสมจาก ลั่น+ทม

- ลั่น = ตะทั่ง เล็ก
- ทม = ความระทม

รวมความของดอกไม้ประจำวันงดสูบบุหรี่ได้ว่า ละทิ้งความระทม ความเศร้าหมองต่างๆ นั่นก็คือให้มีความสุข สุขใส และพอลี้ภัยถึงวันที่ **31** พฤษภาคม ของทุกปี จะมีกิจกรรมต่างๆ เพื่อกระตุ้นเตือนให้ผู้สูบบุหรี่ที่พยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ ทั้งหน่วยงานภาครัฐ, หน่วยงานสาธารณสุขทุกแห่ง, ร้านอาหารต่างๆ, ตลอดจนหน่วยงานที่มีความสนใจ ได้ร่วมกันรณรงค์ให้เลิกสูบบุหรี่ บางหน่วยงานจะมีการจัดขบวนมอของกระตุ้นกำลังใจเพื่อวันที่ไร้บุหรี่ จัดเพื่อสำหรับผู้ที่ตั้งใจจะเลิกบุหรี่อย่างแท้จริง

## คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก **WORLD NO TOBACCO DAY**

- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี **2565** คือ **"บุหรี่ทำลายสิ่งแวดล้อม"**
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี **2564** คือ **"เลิกสูบ ลดเสี่ยง คุณทำได้"**
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี **2563** คือ **"คิดบุหรี่ คิดโควิด เสี่ยงตายสูง" #เลิกสูบลดเสี่ยง**
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี **2562** คือ คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี **2562** คือ **บุหรี่เผาปอด (Tobacco burns your lungs)**
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี **2561** คือ **บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ (Tobacco Break Heart)**
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี **2560** คือ **บุหรี่ กัญคุกคามต่อการพัฒนา (Tobacco - a threat to development)**
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี **2559** คือ **ซองบุหรี่แบบเรียบ ลดภัยเงียบ ลดโรค (Get ready for plain packaging)**
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี **2558** คือ **หนุนกฎหมายบุหรี่ใหม่ เพื่อคุณภาพชีวิตคนไทย**
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี **2557** คือ **บุหรี่ : ภาษียิ่งเพิ่ม คนตายยิ่งลด (Raise taxes on tobacco)**
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี **2556** คือ **ไม่ใช่ ไม้รับ ไม่สนับสนุนโฆษณาชวนร้าย ทำลายชีวิต (Ban tobacco advertising, promotion and sponsorship)**
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี **2555** คือ **จับตา เฝ้าระวัง ยับยั้งอุตสาหกรรมยาสูบ (Tobacco Industry Interference)**
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี **2554** คือ **พิทักษ์สิทธิตามกฎหมาย มุ่งสู่สังคมไทยปลอดบุหรี่ (The WHO Framework Convention on Tobacco Control)**
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี **2553** คือ **หญิงไทยฉลาด ไม่เป็นทาสตลาดบุหรี่ (Gender and tobacco with an emphasis on marketing to women)**
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี **2552** คือ **บุหรี่มีพิษ ร่วมคิดเตือนภัย (Tobacco Health Warnings)**
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี **2551** คือ **เยาวชนรุ่นใหม่ ร่วมใจ ด้านภัยบุหรี่ (Tobacco - Free Youth)**

- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2550 คือ ไร้ควันบุหรี่ สิ่งแวดล้อมดี ชีวิตสดใส (Smoke Free-Environments)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2549 คือ บุหรี่ทุกชนิดนำชีวิตสู่ความตาย (Tobacco: Deadly in any form or disguise)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2548 คือ ทีมสุขภาพร่วมมือ ขจัดภัยบุหรี่ (Health Professionals and Tobacco Control)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2547 คือ ครอบครัวยุคใหม่ จะมั่งมีและแข็งแรง (Tobacco and Poverty ( A Vicious Circle ))
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2546 คือ ภาพยนตร์ปลอดบุหรี่ ส่งผลดีต่อเยาวชน (Tobacco free films tobacco free fashion)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2545 คือ กีฬาปลอดบุหรี่ ส่งผลดีต่อสุขภาพ (Tobacco Free Sports - Play it clean.)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2544 คือ เห็นใจคนรอบข้าง ร่วมสร้างอากาศสดใส ปลอดจากภัยควันบุหรี่ (Second-Hand Smoke : Let's Clear the Air.)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2543 คือ บุหรี่คร่าชีวิต อย่าหลงผิดคิดเป็นเหยื่อ (Tobacco kills don't be Duped.)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2542 คือ อนาคตมีคุณค่า เมื่อบอกลา...เลิกบุหรี่ (Leave the pack behind.)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2541 คือ คนรุ่นใหม่ไม่สูบบุหรี่ (Growing up without tobacco.)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2540 คือ ผนึกกำลังเพื่อสังคมปลอดบุหรี่ (United for a Tobacco - free world.)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2539 คือ ศิลปะและกีฬาไม่พึ่งพานาบุหรี่ (Sport and the arts : play it tobacco free.)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2538 คือ บุหรี่ก่อความสูญเสียมากกว่าที่คุณคิด (Tobacco costs more than you think.)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2537 คือ ทุกสื่อร่วมใจต้านภัยบุหรี่ (The media against tobacco.)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2536 คือ บุคลากรสาธารณสุขร่วมสร้างสรรค์สังคมปลอดบุหรี่ (Health services , our window to a tobacco - free world.)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2535 คือ ที่ทำงานปลอดบุหรี่ สุขภาพดี ชีวิตปลอดภัย (Tobacco free work places : Safer and healthier.)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2534 คือ สถานที่สาธารณะและยานพาหนะปลอดบุหรี่ (Public places and transport : Better be tobacco free.)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2533 คือ เติบโตอย่างสดใส ห่างไกลจากภัยบุหรี่ (Growing up without tobacco.)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2532 คือ พืชของบุหรี่ยิ่งอันตราย ยิ่งมีมากกว่าบุหรี่ย (Women and Tobacco : Added risk.)
- คำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2531 คือ บุหรี่หรือสุขภาพ ต้องเลือกสุขภาพ (Between tobacco and the health , choose health)



# บุหรี่ทำลาย

# สิ่งแวดล้อม

## วันงดสูบบุหรี่โลก 2565

วันงดสูบบุหรี่โลก

### โทษของบุหรี่

การสูบบุหรี่นั้นถือเป็นการทำลายสุขภาพ ทั้งต่อผู้สูบเองและผู้ที่อยู่ใกล้ชิดที่สุดเอาอากาศที่มีควันบุหรี่เข้าไป เพราะควันบุหรี่ประกอบด้วยสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และมีสารก่อมะเร็ง ไม่ต่ำกว่า 42 ชนิด ซึ่งสารอันตรายที่สำคัญ เช่น

- **คาร์บอนมอนอกไซด์** ทำให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถจับออกซิเจนได้เท่ากับเวลาปกติ หากได้รับจะเกิดการขาดออกซิเจน ทำให้มีเมื่อย ตัดสินใจช้า เหนื่อยง่าย ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ
- **นิโคติน** เป็นสารระเหยในควันบุหรี่ มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง มีผลต่อต่อมหมวกไต ทำให้เกิดการหลั่งอิพิเนฟริน ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ และไม่เป็นจังหวะ หลอดเลือดที่แขนและขาหดตัวเพิ่มไขมันในเส้นเลือด (กั้นกรองไม่ได้ทำให้ปริมาณนิโคตินลดลงได้)
- **ทาร์** หรือน้ำมันดินเป็นคราบมันข้นเหนียว สีน้ำตาลแก่ เกิดจากการเผาไหม้ของกระดาษและใบยาสูบ และเป็นสารก่อมะเร็งต่างๆ เช่น มะเร็งปอด, ก่อมะเร็ง, หลอดลม, หลอดอาหาร, ไต, กระเพาะปัสสาวะ และอื่นๆ ร้อยละ 50 ของน้ำมันดินจะไปจับที่ปอด เกิดกระดาษเคือง ทำให้ไอเรื้อรัง มีเสมหะ
- **ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นต้อกระจก** เนื่องจากสารพิษในบุหรี่จะเข้าสู่เลนส์ตา ทำให้ตาขุ่นมัว ยิ่งสูบบุหรี่ก็ยิ่งมีโอกาสมาก
- **เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด** บุหรี่ส่งผลให้หลอดเลือดหัวใจหดตัว เกิดการตีบตัน หากมีการออกกำลังกายหนักๆ อาจมีโอกาสเกิดหัวใจวายเฉียบพลัน
- **โรคปอด** โดยเฉพาะโรคมะเร็งปอด สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการสูบบุหรี่ โดยจากข้อมูลพบว่าเพียงแค่สูบบุหรี่วันละ 1 ซอง สามารถมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งปอดมากกว่าคนปกติถึง 10 เท่า!