

# 5 ท่างไกล๘ กรีก มะเร็ง



มะเร็งไม่ใช่โรคร้ายแรงอย่างที่เข้าใจ หากเราป้องกัน หลีกเลี่ยง และคัดกรองโรครอย่างสม่ำเสมอ



1. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
2. ทำจิตใจให้แจ่มใสไม่เครียด
3. กินผักผลไม้
4. กินอาหารหลากหลาย
5. ตรวจร่างกายประจำ



1. ไม่สูบ หรือสูดดมควันบุหรี่
2. ไม่ควรมีคู่นอนหลายคน
3. ไม่ดื่มสุรา
4. ไม่ตากแดดจ้า
5. ไม่กินปลาน้ำจืดดิบ



ที่มา : สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



## เรื่อง : ลูกโป่งวิทยาศาสตร์ สิ้นค้าอันตรายห้ามขาย

ลูกโป่งวิทยาศาสตร์ ของเล่นในวัยเด็กของใครหลายคน ที่มาในรูปแบบของเจลสีชมพูบรรจุในหลอดสีเงิน ให้บีบมาป้ายตรงปลายหลอดพลาสติกสั้น ๆ ที่มาพร้อมกัน ก่อนจะเป่าลมเข้าไปให้กลายเป็นลูกโป่ง จากวันนี้ไปของเล่นชิ้นนี้คงเป็นไปได้เพียงความทรงจำ เพราะภายในลูกโป่งวิทยาศาสตร์นั้นมีสารเอทิลอะซีเทต เป็นสาร ระเหย ชนิดเดียวกับกาว และ ทินเนอร์ ซึ่ง เป็นสารเสพติด ทำให้ ลูกโป่งวิทยาศาสตร์ เป็นสินค้าห้ามขาย หากฝ่าฝืนมีโทษสถานหนัก

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) โทร. 1166

# ลูกโป่งวิทยาศาสตร์ สิ้นค้าอันตรายห้ามขาย!



เพราะมีสารระเหยชนิดเดียวกับกาวและทินเนอร์  
ซึ่งเป็นสารเสพติด!



สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค  
OFFICE OF THE CONSUMER PROTECTION BOARD

สคบ.  
1166



[www.ocpb.go.th](http://www.ocpb.go.th)



- ⚠️ ต้องมีใบอนุญาตถูกต้อง โดยสามารถนำเลขที่ใบอนุญาตไปตรวจสอบสถานะ ได้ที่เว็บไซต์ [www.dot.go.th](http://www.dot.go.th)
- ⚠️ ราคาแพ็คเกจทัวร์มีความสมเหตุสมผล ไม่ถูกจนเกินไป เช่น ทัวร์แบบซื้อ 1 แคม 1 หรือ ราคาถูกแบบไม่น่าเป็นไปได้ เป็นต้น
- ⚠️ ไม่ซื้อทัวร์ที่ยังไม่มีรายละเอียดโปรแกรมนำเที่ยวที่ชัดเจน เช่น ไม่ระบุสถานที่เที่ยว ที่พัก หมายเลขเที่ยวบิน เป็นต้น
- ⚠️ ไม่ควรซื้อทัวร์ที่ขายล่วงหน้านานเกินไป เช่น ซื้อทัวร์ข้ามปี เป็นต้น
- ⚠️ ไม่บังคับชำระเงินสดล่วงหน้าเต็มจำนวน และควรชำระเงินผ่านบัญชีของบริษัทที่มีความน่าเชื่อถือ
- ⚠️ มีช่องทางติดต่อหลากหลาย เจ้าหน้าที่ตอบกลับรวดเร็ว
- ⚠️ มีเว็บไซต์ หรือเพจเฟซบุ๊กที่เป็นทางการ น่าเชื่อถือ ต้องระบุชื่อบริษัท และเลขที่ใบอนุญาตฯ ไว้ด้วย
- ⚠️ อ่านคอมเมนต์หรือรีวิวของลูกค้าจริง เพื่อพิจารณาก่อนตัดสินใจซื้อ

⚠️ **อย่าลืม!** เก็บใบเสร็จรายการนำเที่ยว และข้อความที่ติดต่อสื่อสารกับบริษัททัวร์ เช่น Chat Line ไว้ เพื่อเป็นหลักฐานกรณีที่มีเหตุร้องเรียน



# เกษตรกรไทยร่วมใจ หยุดเผาในพื้นที่การเกษตรอย่างยั่งยืน

3  
เปลี่ยน

ด้วย 3R Model : 3 เปลี่ยน

## 1) เปลี่ยนพฤติกรรม Re-Habit

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปลูกพืชชนิดเดิมแบบไม่เผา โดยการนำเครื่องจักรเข้ามาช่วยในการเก็บเกี่ยว และส่งเสริมการแปรรูปเพิ่มมูลค่าเศษวัสดุทางการเกษตร เพื่อลดการเผา



## 2) เปลี่ยนชนิดพืช Replace with High Value Crops

ปรับเปลี่ยนชนิดพืชที่ปลูกบนพื้นที่สูง จากพืชไร่เป็นไม้ผล พืชเศรษฐกิจแบบผสมผสาน ที่มีมูลค่าสูง เช่น กาแฟ อะโวคาโด มะคาเดเมีย หรือไม้โตเร็ว หรือปลูกผักในโรงเรือน



## 3) เปลี่ยนเป็นพืชทางเลือก Replace with Alternate Crops

ปรับเปลี่ยนพืชทางเลือกบนพื้นที่ราบ เปลี่ยนพื้นที่นาปรัง หรือพื้นที่นอกเขตชลประทาน ให้ปลูกข้าวโพดหรือพืชตระกูลถั่วทดแทนการทำนาปรัง



กรมส่งเสริมการเกษตร





กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# • ขนมหั้วขี้ผึ้ง •

## “อันตรายถึง เสียชีวิต”

ขนมหั้วขี้ผึ้ง มีลักษณะข้างในเป็นน้ำหวาน น้ำเชื่อม หรือแยมรสผลไม้ เคลือบด้วยขี้ผึ้ง (Beeswax) เวลารับประทาน แค้กัดหรือเคี้ยวกินน้ำหวานด้านในแล้วคายส่วนที่เป็นขี้ผึ้งออกมา แต่หลายคนมองว่ามันเป็นขนมก้อน กินง่าย สามารถเคี้ยวกลืนได้ทั้งก้อน ขนมหั้วขี้ผึ้ง ไม่มี อย. แกรมส่วนผสมในขนมยังไม่ใช้ของกินอันตรายถึงขั้น เสียชีวิต



### อาการ

- เสียงติดคอ
- อาหารไม่ย่อย
- ท้องผูก
- เกิดอาการแพ้

### ข้อควรระวัง

นอกจากนี้ผู้ที่เป็โรคนภูมิแพ้พืชผึ้งหรือเกสรดอกไม้ อาจต้องใช้ความระมัดระวังในการรับประทานขี้ผึ้ง เนื่องจากอาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้

### ผลกระทบต่อสุขภาพ



- การบริโภคน้ำตาลเป็นเวลานานก่อให้เกิดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงได้
- ผู้ที่กินอาหารหวานจัดบ่อยๆ ส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันต่ำ ติดเชื้อง่าย
- การรับประทานน้ำตาลมากเกินไป เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ ตามมา

สำนักโภชนาการ  
กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ  
ธันวาคม 2566

สายด่วนกรมอนามัย  
1 4 7 8  
กรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพไทยสุขภาพดี

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่  
**AnamaiMedia**  
สื่อมวลชนเดียวกรมอนามัย

