

THE BALANCE

Vol. 9 Issue no. 56 (May-June 2024)



๓ มิถุนายน
วันเฉลิมพระชนมพรรษา
สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา
พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี
ขอพระองค์ทรงพระเจริญ



ทรงพระเจริญ

เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี
๓ มิถุนายน ๒๕๖๗

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม
ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร และพนักงาน
บริษัท เอเชีย ทรีน เอนเนอจี จำกัด (มหาชน) และ บริษัทในเครือ

สารบัญ

บ.ก. ทักทาย

ข่าวสารแรงงานสัมพันธ์

31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก

5 ภัยพึงระวัง ... ในหน้าฝน

ภาพบรรยากาศ ..

ครบรอบ 20 ปี AGE GROUP

บ.ก. ทักทาย

สวัสดีท่านผู้บริหาร พนักงาน และบริษัทในเครือ AGE ทุกท่าน THE BALANCE ฉบับประจำเดือน พ.ค. - มิ.ย. เข้าสู่ครึ่งปีหลังของปี 2567 ขอให้ทุกท่านขยัน อดทน ตั้งใจปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมาย ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ที่สำคัญอย่าลืมดูแลสุขภาพกันด้วยนะคะ และเนื่องในโอกาส ครบรอบ 20 ปี บริษัท ได้มีการทำบุญเลี้ยงพระสงฆ์ 9 รูป – เลี้ยงอาหารกลางวันให้กับบุคลากร และพนักงานทุกท่าน เมื่อวันที่ 7 มิถุนายน ที่ผ่านมา บ.ก. ได้เก็บภาพบรรยากาศภายในงานมาฝากค่ะ

ในเดือน พฤษภาคม – มิถุนายน นี้ มีวันสำคัญต่างๆ คือ งดสูบบุหรี่โลก ซึ่งตรงกับวันที่ 31 พฤษภาคม วันที่ 3 มิถุนายน วันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินีขอพระองค์ ทรงพระเจริญ

ท้ายเล่ม บ.ก. นำ 5 ภัยพิงระวัง ... ในหน้าฝน มาฝาก ขอให้ทุกท่านดูแลรักษาสุขภาพกันด้วยนะคะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

HAPPY 8 ตอนที่ HAPPY SOCIETY สังคมดี



AGE ก็มีนะ...

AGE ร่วมสืบสานประเพณีไทย
แต่งกายด้วยผ้าไทย มาทำงาน
ในเทศกาลวันสงกรานต์ ปี 2567



Happy Society สังคมดี

ความรักสามัคคีเอื้อเพื่อต่อชุมชนที่ตนทำงาน และพักอาศัย
มีสังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี เพราะเชื่อว่าคนที่ผู้คนมีความ
เป็นอยู่ที่ดีภายในสังคมหรือชุมชน ย่อมเป็นพื้นฐานที่ดี ทำให้
ผู้อยู่อาศัย มีความรัก ความปรองดอง สามัคคีต่อกัน พร้อม
ร่วมแรงร่วมใจช่วยกันพัฒนาชุมชนให้มีชีวิตการเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

31 พฤษภาคม

วันงดสูบบุหรี่โลก



"บุหรี่" นับเป็นสิ่งเสพติดที่มีโทษมากมายต่อตัวผู้สูบและบุคคลใกล้ชิด ทั้งยังเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคมะเร็งในระบบทางเดินหายใจ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ฯลฯ โดยการสูบบุหรี่ไม่ได้ทำให้เกิดโรครันทันทีทันใดแต่สารพิษจะค่อยๆสะสมในร่างกายและก่อให้เกิดโรคได้ในอนาคต

2-12 สัปดาห์

➤ ระบบไหลเวียนเลือด และการทำงานของปอดจะดีขึ้น

1 ปี

➤ โอกาสเกิดโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือด จะลดลงครึ่งหนึ่ง

48 ชม.

➤ มีโคตินถูกขับออกจากร่างกายจนหมด การรับรู้รส กลิ่น เป็นปกติ

5 ปี

➤ โอกาสเกิดโรคหลอดเลือดสมองจะลดลง



12 ชม.

➤ ระดับก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในเลือดลดลงสู่ระดับปกติ

เลิกบุหรี่ ได้อย่างไร

10 ปี

➤ โอกาสเกิดโรคมะเร็งปอดจะลดลงครึ่งหนึ่ง

20 นาที

➤ ความดันเลือดลดลง อัตราการเต้นหัวใจดีขึ้น

15 ปี

➤ โอกาสเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดจะลดเท่ากับคนที่เลิกสูบบุหรี่

ข้อมูลจาก โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ ฉะเชิงเทรา



www.age.co.th



AGE.Wecare



Asia Green Energy Public Company Limited

5 โรคร้ายที่มากับบุหรี่

มะเร็ง

จากสถิติในประเทศไทย มะเร็งปอดเป็นมะเร็งที่พบบ่อยเป็นอันดับ 2 ในผู้ชาย อันดับ 4 ในผู้หญิง และเป็นมะเร็งที่มีอัตราการเสียชีวิตเป็นอันดับ 1 เนื่องจากมักพบเมื่อเป็นระยะกระจายไปตามอวัยวะต่างๆ แล้ว โดยสาเหตุสำคัญของการเกิดมะเร็งปอด คือการสูบบุหรี่ นอกจากนี้สารพิษในควันบุหรี่ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเกือบทุกชนิด เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งลำไส้ใหญ่ ฯลฯ ผู้ที่มีความเสี่ยงสูง หรือสูบบุหรี่มากกว่า 2 ซองต่อวัน ติดต่อกันนานกว่า 15 ปี ควรเข้ารับการตรวจเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ เพื่อดูว่าเป็นมะเร็งปอดหรือไม่ หากตรวจพบในระยะแรกมีโอกาสรักษาให้หายขาดได้

ถุงลมโป่งพอง

ภายในปอดของคนเราประกอบด้วยถุงลมเล็กๆ จำนวนมากมาย ทำหน้าที่ฟอกเลือด และถ่ายออกซิเจนให้เลือดดำ หากสูบบุหรี่จำนวนมากเป็นระยะเวลานาน ควันที่มีสารพิษจะไปทำลายผนังถุงลม ส่งผลให้เกิดภาวะถุงลมบวมอักเสบ และฉีกขาด ไม่สามารถฟอกเลือดได้ตามปกติ เมื่อไม่สามารถรับออกซิเจนได้เพียงพอ จะทำให้มีอาการหอบเหนื่อย

โรคเบาหวาน

จากงานวิจัยของศูนย์การแพทย์ทางทหารเบอร์มิงแฮม (Birmingham) รัฐอลาบามา พบว่าอาสาสมัคร 22% ของกลุ่มคนที่สูบบุหรี่มีภาวะระดับน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดโรคเบาหวาน และ 17% ของกลุ่มอาสาสมัครที่ไม่เคยสูบบุหรี่เลย แต่ได้รับควันบุหรี่เสมอๆ เริ่มจะมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งเมื่อเทียบกับกลุ่มคนที่เคยสูบบุหรี่ และเลิกสูบไปแล้วกลับมีแค่เพียง 14% ส่วนกลุ่มที่ไม่สูบบุหรี่และไม่ได้รับควันสูบบุหรี่เลย มีเพียง 11.5%

โรคหัวใจและหลอดเลือด

สารพิษในบุหรี่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจผิดจังหวะ และทำให้เส้นเลือดแดงตีบแคบ รวมถึงเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจหยุดพัก และขณะออกกำลังกาย แม้สูบบุหรี่เพียงไม่กี่มวนต่อวัน ก็ส่งผลให้หัวใจและหลอดเลือดเสียหาย จากการศึกษาพบว่าผู้เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจประมาณ 20% มีความเชื่อมโยงกับการสูบบุหรี่โดยตรง โดยเฉพาะผู้ที่ทานยาคุมกำเนิดหรือเป็นโรคเบาหวาน หากสูบบุหรี่จะเพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน

ปอดบวม

โรคปอดบวม หรือปอดอักเสบ คือ ภาวะติดเชื้อในปอด จาก 2 สาเหตุ คือ ปอดอักเสบจากการติดเชื้อ เช่น เชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย และเชื้อรา และปอดอักเสบที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ เกิดจากการหายใจเอาสารที่ทำให้ระบบทางเดินหายใจระคายเคือง เช่น ฝุ่น สารเคมี โดยเฉพาะควันบุหรี่ มีอาการหายใจลำบาก ไม่สบายตัว บางกรณีอาจมีไข้หรืออาการคล้ายเป็นหวัด เช่น ปวดศีรษะ หนาวสั่น ไอ และเจ็บคอ หากอาการรุนแรงอาจเจ็บหน้าอก อาเจียน และมีเสมหะปนเลือด

5 ภัยพิบัติน่ากลัว ... ในหน้าฝน

เมื่อเข้าสู่ฤดูฝน จำเป็นจะต้องมีเรื่องระวัง

หลายอย่าง เพราะมักจะเกิดอันตราย
จากสิ่งต่าง ๆ ที่มาพร้อมกับฤดูฝนนี้
ไม่ว่าจะเป็นโรคติดต่อ เช่น โรคไข้หวัด

ไข้หวัดใหญ่ หลอดลมอักเสบ

ภัยจากอุบัติเหตุ เพิ่มความระมัดระวัง

เป็นพิเศษและตรวจสอบสภาพรถ

ทุกครั้ง นอกจากนี้ยังมีอันตราย

จากไฟดูดและไฟช็อต อันตราย

จากสัตว์มีพิษ และฟ้าผ่า

จากพายุฝนฟ้าคะนอง

ดังนั้น เราควรเตรียมความพร้อม

ระมัดระวังและรับมือต่อฤดูฝนที่กำลังเข้า

มาในแต่ละปีเพื่อความปลอดภัยด้วย

5 ภัยพิบัติน่ากลัว ในหน้าฝน

โรคติดต่อ
ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ หลอดลมอักเสบ ฯลฯ
เสี่ยงการอยู่ในที่อากาศไม่ถ่ายเท
เสี่ยงการอยู่ใกล้ผู้ป่วย

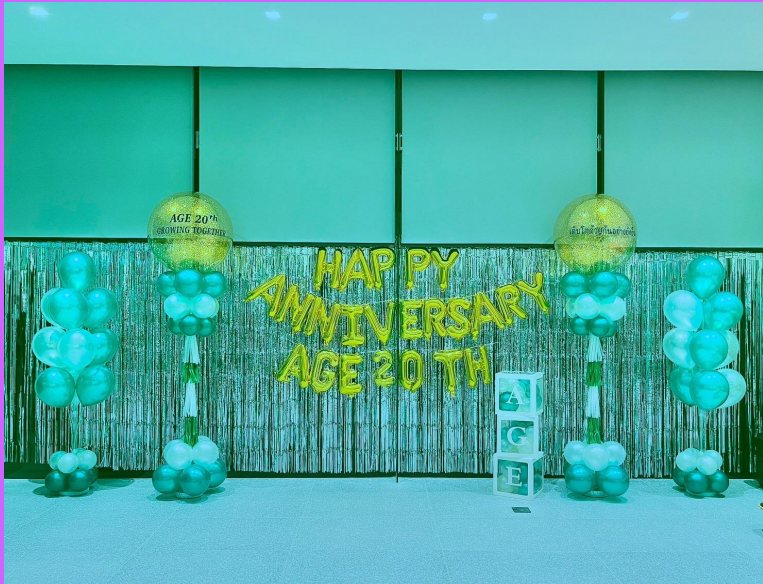
อุบัติเหตุจากรถ
เพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ
เตรียมสภาพรถให้พร้อม

อันตรายจากไฟดูดและไฟช็อต
ตัวเปียก
ห้ามสัมผัสสปลั๊กไฟ
ตรวจสอบเช็คสายไฟฟ้า
ติดตั้งเครื่องตัดไฟฟ้า
ต่อสายดิน

อันตรายจากสัตว์มีพิษ
ระวังสัตว์มีพิษ
ชนิดต่างๆ
หลีกเลี่ยงการเดินใน
ที่รก ถ้าจำเป็นควรใส่
รองเท้าหุ้มข้อเท้า
สวมกางเกงขายาว
เสื้อแขนยาว

ฟ้าผ่า
หาที่ปลอดภัยหลบ
เลี่ยงหลบใต้ต้นไม้
หาที่หลบไม่ได้ให้หมอบ
ให้ตัวอยู่ต่ำที่สุด,
ไม่สัมผัสสื่อนำไฟฟ้า
ทุกชนิด เงิน ทอง นาค,
งคใช้โทรศัพท์มือถือ
ขณะมีฝนฟ้าคะนอง

ที่มา : “5 สิ่งป้องกันภัยเมื่อฝนมา” thaihealth.or.th



ภาพบรรยากาศ ..
ครบรอบ 20 ปี AGE GROUP



Thank you