

วิถีเลิกบุหรี่ยังงี้ให้เห็นผล

**กำหนดเป้าหมาย
สร้างแรงจูงใจ**
ว่าเลิกบุหรี่เพราะอะไร เช่น
เพื่อครอบครัว หรือสุขภาพ

ใช้มะนาวช่วย
หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ พกติดตัวไว้
นำมาเคี้ยวบ้างเมื่ออยากสูบบุหรี่

9

วิธี

เลิกบุหรี่

ให้หายขาด

อาหารเลิกบุหรี่
ช่วยลดความอยากสูบบุหรี่
เช่น ไข่ ออโต้ นมสด กล้วย
และผักใบเขียว

**ทิงอุปกรณ
ในการสูบบุหรี่**
เช่น ไฟแช็ค ที่เขี่ยบุหรี่ให้หมด

1600
ขอคำปรึกษา
สถาบันวิจัยยาสูบ

**ดื่มน้ำ
ให้มาก**
อย่างน้อย 2 ลิตร
ช่วยขับสารพิษ
ออกจากร่างกาย

**เคี้ยว
หมากฝรั่ง**

**กำหนดเวลา
ที่ใช้ในการเลิก
สูบบุหรี่**

**หากิจกรรมทำ
เพื่อดึงความสนใจ
เช่น ออกกำลังกาย**

ผลดีจากการเลิกสูบบุหรี่ เกิดขึ้นเกือบจะทันทีหลังเลิกสูบ

เลิกสูบ
คุณทำได้

หลังจาก
20 นาที
หัวใจจะเต้นช้าลง

หลังจาก
12 ชั่วโมง
คาร์บอนมอนอกไซด์
ในเลือดจะลดลงสู่
ระดับปกติ

หลังจาก
15 จ
ความเสี่ยง
โรคหัวใจ
จะเหลือเท่ากับ
คนที่ไม่สูบบุหรี่

หลังจาก
2-4 สัปดาห์
การไหลเวียน
เลือดและปอด
ทำหน้าที่ดีขึ้น

หลังจาก
10 จ
ความเสี่ยงเสียชีวิตจาก
มะเร็งปอดจะลดลง เหลือ
ครึ่งหนึ่งของคนที่ยังสูบบุหรี่

หลังจาก
1-9 เดือน
การไอและเหนื่อ
จะลดลง

หลังจาก
5-15 จ
ความเสี่ยงเป็นอัมพากษ์ อัมพาต
จะลดลงเหลือเท่ากับคนไม่สูบบุหรี่

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มรท.)
167 ถนนสาทรใต้ 10 แขวงสีลมใต้ เขตบางมด กรุงเทพฯ 10500
โทร. 0-2278-1878 โทรสาร 0-2278-1838
http://www.dpi.thailand.or.th www.allwell.com 2014

เลิกสูบบุหรี่ ได้อย่างไร

หยุดเสี่ยง ลดโรค
เพื่อสุขภาพ

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลุ่ม
ต.บ้านกลุ่ม อ.สองพี่น้อง จ.สุพรรณบุรี

รู้ทันพิษภัยของบุหรี่ที่ มีผลต่อร่างกาย



เมื่อพูดถึงบุหรี่ คนส่วนใหญ่มักคิดถึงนิโคตินและเข้าใจว่าสารตัวนี้แหละที่เป็นอันตราย แต่ความจริงแล้วนิโคตินเป็นเพียงสารที่ทำให้คนติดบุหรี่แล้วเลิกยากเท่านั้น แต่สารที่เป็นอันตรายจริงๆ หรือ โทษของบุหรี่จริงๆ กลับเป็นสารอื่นๆ ในบุหรี่ที่มีมากกว่า 7,000 ชนิด ซึ่งกว่า 70 ชนิดในนั้นเป็นสารที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง และยังเร่งให้ผู้ที่สูบบุหรี่แก่ก่อนวัยอีกด้วย นิโคตินทดแทนที่คุณเคยได้ยินจึงเป็นสารที่เข้าไปช่วยทดแทนนิโคตินจากบุหรี่หลังหยุดสูบเพื่อช่วยให้คุณเลิกบุหรี่ได้สำเร็จมากขึ้น โดยไม่มีอันตราย นิโคตินทดแทนที่ช่วยลดความอยากบุหรี่ จะช่วยให้คุณปลอดภัยจากสารอื่นๆ ที่มีในบุหรี่ดังนี้

- อะซิโตน : สารไวไฟที่ใช้ในน้ำยาล้างเล็บ
- สารหนู : ยาพิษชนิดหนึ่งที่ใช้ฆ่าสัตว์
- น้ำมันเบนซิน : พบในกาวยาง
- ฟอร์มัลดีไฮด์ : สารประกอบหลักในน้ำยาของศพ
- สารตะกั่ว : ใช้ในแบตเตอรี่
- ทาร์ : ส่วนประกอบที่ใช้ในการปลูกถนน



ซึ่งสารเคมีเหล่านี้ล้วนพบในการสูบบุหรี่ และก่อให้เกิดโรคจากการสูบบุหรี่ และผลเสียต่อร่างกายมากมาย ไม่ว่าจะเป็น...

ปอดและเซลล์

- เมื่อได้รับสารเคมีเข้าไปหลายชนิด เช่น เบนซิน ฟอร์มัลดีไฮด์ สารเหล่านี้เป็นสารก่อมะเร็งได้หลายชนิด เช่น มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งไต

ผิวหนัง

- แอซิทัลดีไฮด์เป็นหนึ่งในสารที่อยู่ในควันบุหรี่ซึ่งจะเข้าไปโจมตีเนื้อเยื่อที่ชั้นผิวหนังไว้ ทำให้ใบหน้าเหี่ยวย่น และมีริ้วรอย
- ส่งผลให้ระบบไหลเวียนโลหิตของคุณมีปัญหาได้ เพราะออกซิเจนที่จะพามาถึงเลือดไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ในร่างกายไม่เพียงพอเหมือนคนปกติ ทำให้ผิวของคุณหยาบกร้าน

ฟัน

- การสูบบุหรี่จะไปลดปริมาณน้ำลายในปากของคุณ ทำให้ฟันมีคราบและเปลี่ยนสีได้
- เพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเชื้อหุ่มฟันอักเสบหรือโรคเหงือก ซึ่งเกิดการอักเสบรอบๆ ฟัน ทำให้เหงือกบวมมีกลิ่นปาก และในกรณีร้ายแรงอาจทำให้คุณสูญเสียฟันได้



อันตรายของควันบุหรี่ ต่อสุขภาพร่างกาย

1. สมองเสื่อมสมรรถภาพ เห็นลมหมดสติ เส้นเลือดสมองแตก เพราะการสูบบุหรี่ ทำให้เกิดการ สะสมของคลอเรสเตอรอล และการอุดตันของเส้นเลือดที่ไปสู่สมอง
2. หน้าเหี่ยวย่น แก่เร็ว
3. โรคเหงือก ฟันค้ำ และกลิ่นปาก
4. ไอเป็นเลือด ไอเรื้อรัง หอมลง ซึ่งเป็นอาการของโรคมะเร็งปอด
5. เหนื่อยง่าย หอบ แน่นหน้าอก ซึ่งเป็นอาการของโรคถุงลมโป่งพอง
6. หัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจวาย เกิดจากการสะสมของคลอเรสเตอรอล ทำให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือด อันเป็นอุปสรรคต่อการส่งเลือดไปเลี้ยงหัวใจ และอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย

