

วิธีเลิกบุหรี่ง่ายให้หมด

กำหนดเป้าหมาย
สร้างแรงจูงใจ
ว่าเลิกเพราะอะไร เช่น
เพื่อครอบครัว หรือสุขภาพ

อาหารเลิกบุหรี่
ช่วยลดความอยากสูบบุหรี่
เช่น ไข่ ปลา ผัก ถั่ว
และดื่มน้ำเยอะ

ใช้เบบช่วย
กินเบบขี้เหล็ก พืชลดตัว
นำมากลั่นเอาแต่น้ำเอามาสูบหรี่

ถึงจุดปรารถนา
ในการสูบบุหรี่
เช่น ฝนตก ก็อย่าไปคิด
ไปซื้อบุหรี่

ดื่มน้ำ
ในปาก
อย่างน้อย 2 ลิตร
ช่วยขับสารพิษ
ออกจากร่างกาย

กำหนดเวลา
ที่จะเลิก
ก็ใช้การเลิก
สูบบุหรี่

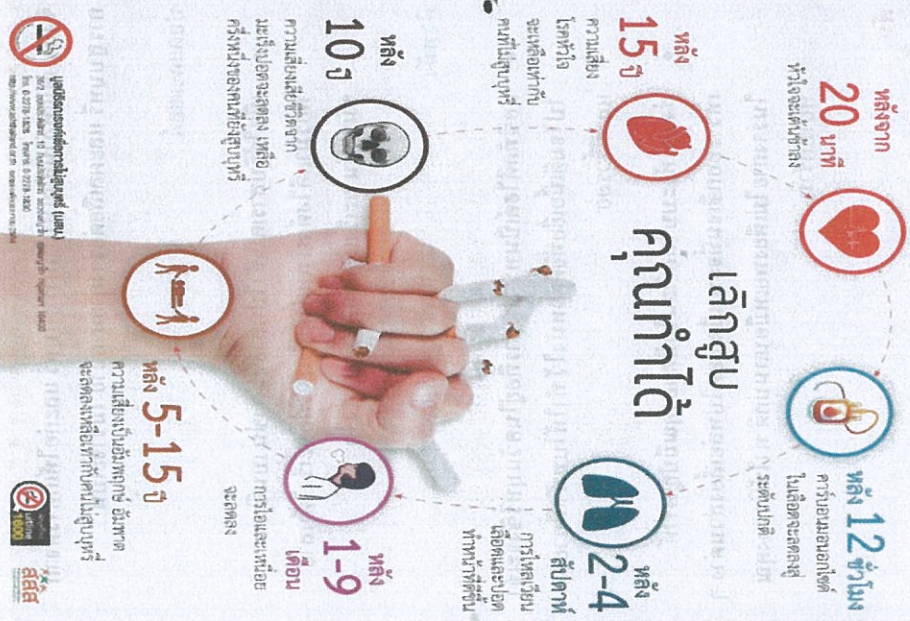
หากิจกรรมทำ
เพื่อถึงความสนใจ
เช่น ออกกำลังกาย

1600
เบอร์ปรึกษา
สถาบันวิจัยสุขภาพ

เลิกบุหรี่
ให้หายขาด

ALIVELL
by HAKKIM

ผลดีจากการเลิกสูบบุหรี่ เกิดขึ้นกับอวัยวะหลังเลิกสูบ



เลิกสูบบุหรี่
ตัวอย่างไร

หยุดเสีย สดใส
เพื่อสุขภาพ

เลิกสูบบุหรี่
ตัวอย่างไร

หยุดเสีย สดใส
เพื่อสุขภาพ



องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม

ต.บ้านกุ่ม อ.สองพี่น้อง จ.สุพรรณบุรี

รู้ทันพิษภัยของบุหรี่ที่

มีผลต่อร่างกาย



เมื่อพูดถึงบุหรี่ คนส่วนใหญ่มักคิดถึงนิโคตินและเข้าใจว่าสารตัวนี้แหละที่เป็นอันตราย แต่ความจริงแล้วนิโคตินเป็นเพียงสารที่ทำให้คนติดบุหรี่แล้วเลิกยากเท่านั้น แต่สารที่เป็นอันตรายจริง ๆ หรือ โทษของบุหรี่จริงๆ กลับเป็นสารอื่นๆ ในบุหรี่ที่มีมากกว่า 7,000 ชนิด ซึ่งกว่า 70 ชนิดนั้นเป็นสารที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง และยังทำให้ผู้ที่สูบบุหรี่ก่อนวัยอีกด้วย นิโคตินทดแทนที่คุ้นเคยได้ซึ่งเป็นสารที่เข้าไปช่วยทดแทนนิโคตินจากบุหรี่หลังหยุดสูบเพื่อช่วยให้คุณเลิกบุหรี่ได้สำเร็จมากขึ้นโดยไม่มีอันตราย นิโคตินทดแทนที่ช่วยลดความอยากบุหรี่ จะช่วยให้คุณปลอดภัยจากสารอื่นๆ ที่มีในบุหรี่ดังนี้

- อะซิโตน : สารไวไฟที่ใช้น้ำมันยางสังเคราะห์
- สารหนู : ยาพิษชนิดหนึ่งที่ใส่มาใส่ตัว
- น้ำมันเบนซิน : พบในกาวยาง
- ฟอรัมาลดีไฮด์ : สารประกอบหลักในน้ำยาองคัพ
- สารตะกั่ว : ใช้ในแบตเตอรี่
- ทาร์ : ส่วนประกอบที่ใช้ในการบุถนน



ซึ่งสารเคมีเหล่านี้ล้วนพบในการสูบบุหรี่ และก่อให้เกิดโรคจากการสูบบุหรี่ และผลเสียต่อร่างกายมากมาย ไม่ว่าจะเป็น...

ปอดและเซลล์

- เมื่อได้รับสารเคมีเข้าไปหลายชนิด เช่น เบนซิน ฟอรัมาลดีไฮด์ สารเหล่านี้เป็นสารก่อมะเร็งได้หลายชนิด เช่น มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งไต

ผิวหนัง

- แอซีทัลดีไฮด์เป็นหนึ่งในสารที่อยู่ในควันบุหรี่ซึ่งจะเข้าไปโจมตีเนื้อเยื่อที่ผิวหนังไว้ ทำให้ผิวหนังแห้งและมีริ้วรอย
- ส่งผลให้ระบบไหลเวียนโลหิตของคุณมีปัญหาได้ เพราะออกซิเจนที่จะพาเม็ดเลือดไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ในร่างกายไม่เพียงพอเหมือนคนปกติ ทำให้ผิวของคุณหยดกรัน

ฟัน

- การสูบบุหรี่จะไปลดปริมาณน้ำลายในปากของคุณ ทำให้ฟันมีคราบและเปลี่ยนสีได้
- เพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเชื้อราในปากหรือโรคนิโคติน ซึ่งเกิดการอักเสบรอบๆ ฟัน ทำให้เหงือกบวมมีกลิ่นปาก และในกรณีร้ายแรงอาจทำให้สูญเสียฟันได้



อันตรายของควันบุหรี่

ต่อสุขภาพร่างกาย

1. สมองเสื่อมสภาพ เห็นลมหมดสติ เส้นเลือดสมองแตก เพราะการสูบบุหรี่ ทำให้เกิดการสะสมของคลอโรสเทอรอล และการอุดตันของเส้นเลือดที่ไปสู่สมอง
2. หน้าเหี่ยวแห้งเร็ว
3. โรคเหงือก ฟันดำ และกลิ่นปาก
4. ไอเป็นเลือด ไอเรื้อรัง คอแห้ง ซึ่งเป็นอาการของโรคมะเร็งปอด
5. เหนื่อยง่าย หอบ แน่นหน้าอก ซึ่งเป็นอาการของโรคถุงลมโป่งพอง
6. หัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจวาย เกิดจากการสะสมของคลอโรสเทอรอล ทำให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือด อันเป็นอุปสรรคต่อการส่งเลือดไปเลี้ยงหัวใจ และอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย

