

ວັນວັດສຸບຸຮໂຊກ

ວັນທີ 31 ພຶຢາກາລນ

ວຢ່າປ່າວຍໃຊ້
ບຸຮໂຊກປວດ

“Tobacco burns your lungs”



10 เคล็ดลับฉบับ

เลือกบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า

1. ทาที่ปรึกษา



พยายามขอคำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ หรือโทรหาขอคำแนะนำได้ที่ โทร. 1600

2. ทากำลังใจ



บอกคนใกล้ตัวถึงความตั้งใจ เลิกสูบบุหรี่เป็นกำลังใจ

3. ทาเป้าหมาย



วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบบุหรี่เลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป

4. ไม่สู้อ้ำ



ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทั้งที่พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มีทำร่วมกับคนสูบบุหรี่

5. ไม่หวั่นไหว



เมื่อถึงวันลงมือ ควรตั้งมั่นด้วยความกล้าหาญจนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่

6. ไม่กระตุบ



ระหว่างเลิกสูบบุหรี่หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น งดกาแฟ งดแอลกอฮอล์

9. ไม่ทักทาย



อย่าคิดว่าทักทายกลับไปสูบบุหรี่เป็นเรื่องควรทำไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพียงวันเดียวอาจหมายถึง การทรมานไปสูการสูบบุหรี่ไปอีก

8. ไม่ยุ่งเลย



หากิจกรรมต่างๆ ทำ หรือ ออกกำลังกายเพื่อช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพื่อประสิทธิภาพของหัวใจและปอด

7. ไม่หมกมุ่น



เมื่อรู้สึกเครียดจากสูบบุหรี่หยุดพักนอน คลายเครียดโดยการพูดคุยกับเพื่อน หรือถึงคนที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

10. ไม่ท้อแท้

หากผลกลับไม่ไปสูบบุหรี่ไม่ได้หมายถึง คุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้ จุดอ่อนที่จะปรับปรุง การตั้งใจเลิกสูบบุหรี่ต่อไป สู้ สู้

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มูลนิธิ)

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ 10 ถนนพหลโยธิน แขวงจตุจักร กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0-2277-81828 โทรสาร 0-2278-1830 E-mail: info@anti-smoke.or.th www.anti-smoke.or.th EOE: www.anti-smoke.or.th

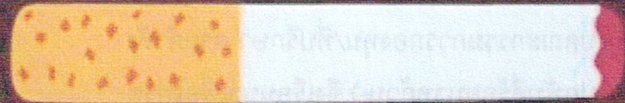


โทษของบุหรี่

ยิ่งสูบยิ่งป่วยโรคร้าย

ตายไว
ไม่รู้ตัว

www.kapook.co



การสูบบุหรี่ 1 มวน
จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

ควันบุหรี่ เต็มไปด้วย...

นิโคติน (สารเสพติด), สารเคมี 7,000 ชนิด,
สารพิษ มากกว่า 250 ชนิด และสารก่อมะเร็ง
มากกว่า 70 ชนิด



สูบบุหรี่... แล้วได้อะไร ?

หลอดเลือดสมอง
ตีบ-แตก-ตัน



มีโอกา
สตาบอดถาวร

โรคปอด
และระบบทางเดินหายใจ



โรคหัวใจ
และหลอดเลือด

โรกระบบ
ทางเดินอาหาร



โรกระบบ
ทางเดินปัสสาวะ

เสื่อมสมรรถภาพ
ทางเพศ

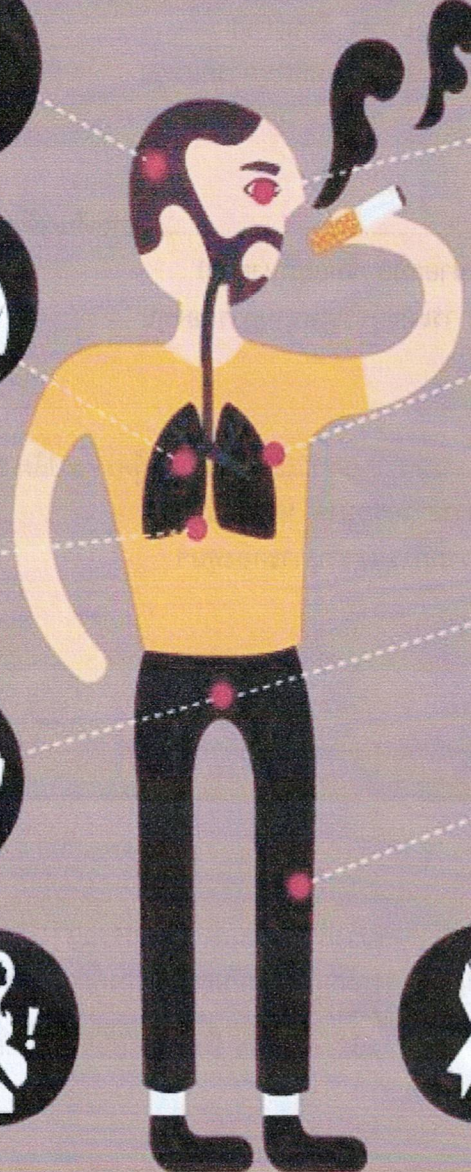


โรคเกี่ยวกับกระดูก
และกล้ามเนื้อ

หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงแท้ง
ลูกในครรภ์เสี่ยงตาย



สารพัดโรคมะเร็ง
และอาการทางร่างกายอื่นๆ
เช่น แก่เร็ว ปากเหม็น ฟันดำ ฯลฯ



เลิกบุหรี่... คุณก็ทำได้

ตั้งใจ

มีเป้าหมาย

ไม่รอช้า

ไม่หวั่นไหว

ไม่ยอมแพ้

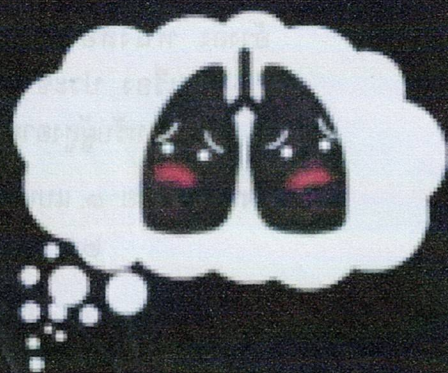
ข้อมูลจาก สสส. ศูนย์ข้อมูลพิษวิทยา กระทรวงสาธารณสุข. ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ. kanchanaparak.or.th. e-smokehealth.or.th

บุหรี่ไฟฟ้า เป็นผลิตภัณฑ์ที่ผสมยาสูบ
หรือแทนนินที่เลียนแบบรสชาติของยาสูบ
และรวมเป็นเนื้อเป็นน้ำใสๆ บรรจุ
ในภาชนะที่ป้องกันการรั่วซึม มีลักษณะที่
คล้ายบุหรี่แบบธรรมดาประมาณ 95%
สารนิโคตินเป็นส่วนประกอบในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า
ที่สูบ บุหรี่ไฟฟ้ามีลักษณะที่คล้ายกับบุหรี่

ในส่วนของการใช้ไฟฟ้าเพื่อให้ความร้อนกับสารนิโคติน
เพื่อปล่อยสารเคมีจำนวนมากที่ใช้ในกระบวนการผลิต
และปรุงแต่งกลิ่นรส เช่น สารเคมีที่ใช้ในอุตสาหกรรม
ยาสูบและเครื่องดื่ม ซึ่งสารเคมีเหล่านี้เป็นส่วนที่
เป็นอันตรายต่อร่างกาย รวมทั้งเป็น
สาเหตุให้เกิดมะเร็ง

บุหรี่ไฟฟ้า

โทษพิษภัย ภัยคุกคามต่อสุขภาพ



ระบบประสาทส่วนกลาง
เช่นสมอง หัวใจ
ส่วนการนอนหลับในเด็กปกติ
อาจรบกวนหัวใจและมีความเสี่ยงต่อ
การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

สารนิโคติน
ที่อยู่ในบุหรี่ไฟฟ้า
มีผลต่อสุขภาพ ดังนี้

ระบบทางเดินอาหาร
เช่นในช่องกระเพาะ
โรคหัวใจและหลอดเลือด
อาจเกิดเป็นได้
จากพิษของสารนิโคติน
และสารเคมีอื่นๆ

ระบบกล้ามเนื้อ
การไหลเวียนของโลหิตในหัวใจ
อาจเกิดเป็นได้
จากพิษของสารนิโคติน
และสารเคมีอื่นๆ

ระบบหัวใจและหลอดเลือด
การไหลเวียนของโลหิต
และเป็นการเพิ่มความเสี่ยง
ต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด
หัวใจและหลอดเลือด
หัวใจและหลอดเลือด
หัวใจและหลอดเลือด
หัวใจและหลอดเลือด

ระบบหายใจ
การไหลเวียนของโลหิต
หัวใจและหลอดเลือด
หัวใจและหลอดเลือด
หัวใจและหลอดเลือด