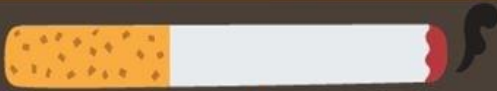


# โทษของบุหรี่

## ยิ่งสูบยิ่งป่วยโรคภัย

ตายไว  
ไม่รู้ตัว

www.kapook.com



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



มีโอกาส  
ตาบอดถาวร

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, kanchanapisek.or.th, siamhealth.net

# 18 วิธี เลิกบุหรี่



1 **คุณจะต้องตัดสินใจอย่างแน่วแน่** ว่าต้องการจะเลิกบุหรี่จริงๆ

2 **ไม่พกบุหรี่ติดตัว**

3 **หลังอาหารทุกมื้อจะเกิดความรู้สึกอยากบุหรี่ ควรดื่มน้ำส้ม น้ำมะนาว**

4 **เมื่อเกิดความรู้สึกอยากสูบบุหรี่ ให้เบี่ยงเบนความสนใจ เช่น อาบน้ำ ดูหนัง ฟังเพลง**

5 **บอกคนรอบข้างว่า กำลังพยายามหยุดสูบบุหรี่ เพื่อไม่ให้พวกเขาขายหัวหรือส่งบุหรี่ให้**

6 **ทดสอบผลดีของการเลิกบุหรี่ ด้วยการลองวิ่ง จะรู้สึกว่าร็วเร็วขึ้นกว่าเดิม**

7 **ให้คิดถึงผลดีของการหยุดสูบบุหรี่**

8 **ย้ำกับตัวเองอยู่เสมอว่า "เราไม่สูบบุหรี่"**

9 **หาสติ๊กเกอร์ "NO SMOKING" มาติดเตือนใจ**

10 **พยายามหาวิธีเลิกบุหรี่ที่เหมาะสมกับตัวเอง**

11 **เก็บเงินค่าบุหรี่ ใส่กระปุกออมสินไว้**

12 **หากำลังใจ เพื่อให้มีแรงกระตุ้นมากขึ้น**

13 **ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ**

14 **ไม่เข้าใกล้คนที่กำลังสูบบุหรี่**

15 **ค่อยๆ จำกัดจำนวนบุหรี่ที่จะสูบในแต่ละวันลงเรื่อยๆ**

16 **สุดท้ายใจเข้า-ออกลิ้นๆ ดื่มน้ำมากๆ เพื่อลดความอยาก**

17 **พยายามหางานทำ โดยไม่ให้มีเวลาดูแล**

18 **บอกตัวเองเสมอว่า สุขภาพร่างกายจะแข็งแรงขึ้น ถ้าเลิกสูบบุหรี่**