

บุหรี่...ยิ่งสูบ ยิ่งอายุสั้น!

☠️ สารอันตรายในบุหรี่ ☠️



ทาร์

มีลักษณะเป็นละอองเหนียว
จะจับอยู่ที่ปอดทำให้เยื่อหลอดลม
ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ปกติ



นิโคติน

เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติด
จะจับอยู่ที่ปอด
หรือถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด



คาร์บอนมอนอกไซด์

จะขัดขวางการลำเลียง
ออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง
ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง



ไฮโดรเจนออกไซด์

เป็นก๊าซพิษที่ใช้ในสงคราม
ทำให้ไอ มีเสมหะ
และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง



ไนโตรเจนไดออกไซด์

จะทำลายเยื่อ
หลอดลมส่วนปลายและถุงลม
เป็นสาเหตุของโรคถุงลมโป่งพอง



แอมโมเนีย

มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ
ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ



ไซยาไนด์

เป็นสารที่ใช้ผลิตยาเบื่อหนู
แต่ก็พบในบุหรี่ด้วย

นำไปสู่โรค...



ถุงลมโป่งพอง



มะเร็งปอด



มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ



หลอดเลือดสมองตีบ



เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ



โรคหัวใจและหลอดเลือด



โรกระบบทางเดินอาหาร

“บุหรี่ เลิกได้...สบายไปหลายโรค”

ผลดีจากการเลิกสูบบุหรี่ เกิดขึ้นเกือบจะทันทีหลังเลิกสูบ



10 เคล็ดลับ

เลิกบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า



1.หาที่ปรึกษา

พยายามขอคำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ หรือโทรขอคำแนะนำได้ที่ โทร.1600



2.หากำลังใจ

บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจ เลิกสูบ เพื่อเป็นกำลังใจ



3.หาเป้าหมาย

วางแผนและกำหนดวันเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป



4.ไม่รอช้า

ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทันที พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มักทำร่วมกับคนสูบบุหรี่



5.ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันเลิกมือ ควรตั้งมั่นด้วยความสดชื่น ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบ



6.ไม่กระตุน

ระหว่างเลิกสูบ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้หายากสูบ เงิน งดกาแฟ งดแอลกอฮอล์



10.ไม่ท้อแท้

หากเลิกกลับไปสูบบุหรี่ไม่ได้หมายถึง คุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้ จุดอ่อนที่จะปรับปรุง การตั้งใจเลิกสูบ ครั้งต่อไป สู้ สู้



9.ไม่ทำกาย

อย่าคิดว่าการกลับไปสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึง การหวนคืนไปสู่การสูบบุหรี่ต่อไปอีก



8.ไม่นั่งเฉย

หากิจกรรมต่างๆ ทำ หรือ ออกกำลังกายเพื่อช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพื่อประสิทธิภาพของหัวใจและปอด



7.ไม่ทรมาน

เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบบุหรี่ ให้หยุดพักผ่อนคลายเครียดโดยการพูดคุยกับเพื่อน ระลึกถึงคนที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มณ.)
36/2 ซอยประดิษฐ์ 10 ถนนประดิษฐ์ แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail: info@ashthailand.or.th
www.ashthailand.or.th และ www.smokefreezone.or.th เลขจดทะเบียนพาณิชย์ 2564