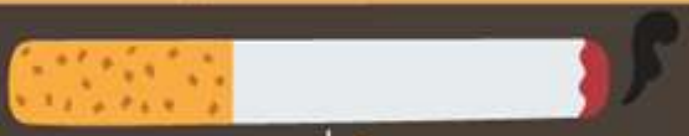
บุหรี่ไฟฟ้ามีสารพิษ
เสพติด อันตราย

31 พ.ค.
วันงดสูบบุหรี่โลก

โทษของบุหรี่
ยิ่งสูบยิ่งป่วยโรคร้าย

ตายไว ไม่รู้ตัว

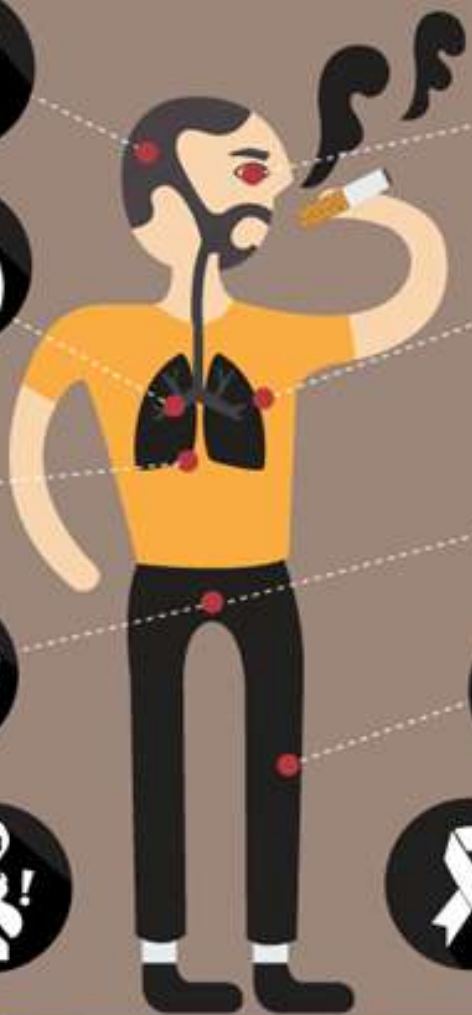
www.kapook.com



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
- โรคปอด และระบบทางเดินหายใจ
- โรคระบบทางเดินอาหาร
- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงแท้ง ลูกในครรภ์เสี่ยงตาย
- มีโอกาสตาบอดถาวร
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคระบบทางเดินปัสสาวะ
- โรคเกี่ยวกับกระดูกและกล้ามเนื้อ
- สารพัดโรคมะเร็ง และอาการทางร่างกายอื่นๆ เช่น แก่เร็ว ปากเหม็น ฟันดำ ฯลฯ

เลิกบุหรี่... คุณก็ทำได้ ตั้งใจ มีเป้าหมาย ไม่รอช้า ไม่หวั่นไหว ไม่ยอมแพ้

ข้อมูลจาก สสส., ศูนย์ข้อมูลพิษวิทยา กระทรวงสาธารณสุข, ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ, kanchanapisek.or.th, siamhealth.net

สิ่งที่ควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ประกาศให้คนรอบข้างรับรู้

บอกคนใกล้ชิดเพื่อให้เขาช่วยเตือน ช่วยให้กำลังใจ และช่วยคุณ

ขจัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

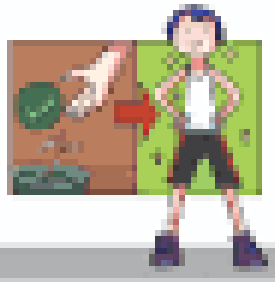
ที่เขี่ยบุหรี่ ไฟแช็ก ไม้ขีดไฟ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ให้หมดจากตัวคุณ

ทำความสะอาดสิ่งแวดล้อมรอบตัวคุณ

ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ที่ทำงาน ในรถ เป็นต้น

ทำอย่างไร

- ทานให้เข้าและแข็งแรง
- ฯลฯ
- ทานอาหารอุดมด้วยเส้นใย เพื่อลดความหิว



หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น

เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กาแฟ ชา เครื่องดื่มชูกำลัง ยาบางชนิด ยาแก้ปวด ยาแก้แพ้ ยาคลายเครียด ยาแก้ไอ ยาแก้หวัด ยาที่มีส่วนผสมของนิโคติน

ทำกิจกรรมแทน

เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา เดินเล่นในสวนสาธารณะ

ไม่ทำตาม

อย่าให้คนที่ใช้ร่วมกับคุณ ได้ใช้สิ่งนี้

ไม่ห้ามตัวเอง

ระมัดระวังการกลับไปสูบซ้ำ อย่าลองสูบ

ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ช่วยลดอันตราย การทำการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในสถานที่ต่างๆ การใช้บุหรี่ไฟฟ้าก็มีอันตรายเช่นกัน

เพื่อคนที่คุณรัก

เลิกสูบ

คุณทำได้

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า คุณต้องตอบตัวเองว่า **"คุณอยากเลิกอย่างไหน"** เพราะความตั้งใจ คือ กุญแจสำคัญ ที่จะตอบตัวเองได้ว่าได้

สสส.

NO Smoking
31 พฤษภาคม
วันงดสูบบุหรี่โลก