

# เลิกสูบแล้วได้อย่างไร

โครงการรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก

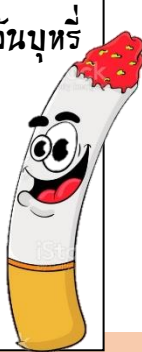
## สุขภาพกาย



- สุขภาพแข็งแรง
- สุขภาพไม่ทรุดโทรม
- ไม่มีกลิ่นปาก ไม่เหม็นกลิ่นบุหรี่ในคอลมหายใจสะอาดขึ้น
- หายใจได้สะดวกขึ้นไม่เหนื่อยง่าย
- ไม่เสี่ยงกับโรคมัย เช่น มะเร็ง หัวใจ อัมพาต
- หายใจลำบาก ฯลฯ
- ฟันไม่ดำฟันไม่เหลือง ริมฝีปากไม่ดำเห็งอกไม่

## สุขภาพจิต

- จิตใจเบิกบานแจ่มใส สุขภาพจิตดีขึ้น
- ไม่ทำให้คนในครอบครัวรำคาญเหม็นควันบุหรี่
- คนที่รักเราปลอดภัยจากควันบุหรี่
- ไม่ต้องหาที่สูบบุหรี่
- ไม่ต้องทรมานที่ต้องดิ้นรนหาบุหรี่
- ไม่ต้องคอยหลบๆซ่อนๆเพื่อจะสูบบุหรี่



## เศรษฐกิจและสังคม

- ไม่เสียเงิน ประหยัดเงิน มีเงินเหลือมากขึ้น
- ไม่เป็นที่รังเกียจสังคม ของเพื่อนที่ไม่สูบ
- สังคมยอมรับเข้าสังคมด้วยความมั่นใจ
- ติดต่องานสะดวก ไม่มีมลพิษ สภาพแวดล้อมดีขึ้นอากาศดี
- ไม่รบกวนผู้อื่น ไม่ทำให้คนอื่นรำคาญ
- มีเวลาไปทำสิ่งที่มีประโยชน์ได้มากขึ้น
- เพื่อนยกย่องถ้าเลิกสูบได้



หากต้องกลับไปสูบใหม่  
ไม่ได้แปลว่า คุณเป็นคนล้มเหลว  
แต่  
เป็นบทเรียนของการต่อสู้ครั้งใหญ่  
เพื่อ  
เอาชนะให้ได้  
เพื่อสุขภาพของตัวเอง  
และคนที่คุณรัก

เพื่อคนที่**คุณรัก**



เลิกสูบ

คุณทำได้

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า  
คุณต้องถามตัวเองว่า  
"**คุณอยากเลิกจริงไหม**"  
เพราะความตั้งใจ คือ  
กุญแจสำคัญ  
ต้องตอบตัวเองให้ได้

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองแวง  
อำเภอบ้านฝาง จังหวัดอุดรธานี



## โทษของบุหรี่

● ปัจจุบันมีผู้สูบบุหรี่เป็นจำนวนไม่น้อยรวมถึงยังเกิดนักสูบบุหรี่ใหม่ขึ้นมาเรื่อยๆ สาเหตุอาจจะเกิดการอยากรู้อยากลอง โดนครเพื่อนชักชวน เป็นต้น ในขณะที่โทษของบุหรี่อาจจะมีการรับรู้ที่ไม่กว้างขวางในกลุ่มผู้สูบบุหรี่ที่ก่อให้เกิดลดหรือเลิกบุหรี่ได้

● ในควันบุหรี่เต็มไปด้วยสารอันตรายต่างๆ ได้แก่ นิโคติน ซึ่งจัดเป็นสารเสพติด และยังมีสารเคมีอีกมากถึง 7,000 ชนิด สารพิษอีกมากกว่า 250 ชนิด และสารก่อมะเร็งอีกมากกว่า 70 ชนิด ซึ่งถ้าหากได้สูดสูดอย่างง่าย คือ การสูบบุหรี่ 1 มวน จะทำให้อายุสั้นลงถึง 7 นาที

● เมื่อสูบบุหรี่เข้าไปในร่างกายแล้ว บุหรี่ก็เข้าไปทำลายร่างกายแทบจะทุกส่วน เริ่มตั้งแต่หลอดเลือดสมองแตก ทางเดินอาหาร หัวใจ กระดูกและกล้ามเนื้อ จนทำให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคทางเดินปัสสาวะ รวมถึงเกิดการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มีความเสี่ยงแห่งของหญิงตั้งครรภ์ และมีโอกาสตาบอดถาวร



## โทษของบุหรี่ คายไว ไม่รู้ตัว

ยิ่งสูบยิ่งป่วยเป็นโรคร้าย



ตายไว ไม่รู้ตัว

### สูบบุหรี่... แล้วได้อะไร?

-  **หลอดเลือดในสมอง**  
ตีบ-แตก-ตัน
-  **สารพัดโรคมะเร็ง**  
แก่เร็ว-ปากเหม็น ฯลฯ
-  **โรคปอด และระบบ**  
ทางเดินหายใจ
-  **โรคเกี่ยวกับกระดูก**  
และกล้ามเนื้อ
-  **โรกระบบ**  
ทางเดินอาหาร
-  **โรกระบบ**  
ทางเดินปัสสาวะ
-  **เสื่อมสมรรถภาพ**  
ทางเพศ
-  **โรคหัวใจ**  
และหลอดเลือด
-  **หญิงครรภ์เสี่ยงแท้ง**  
ลูกในครรภ์เสี่ยงตาย
-  **มีโอกา**  
สตาบอดถาวร

## 10 เคล็ดลับเลิกบุหรี่

- 1) ทหาที่ปรึกษา**  
พยายามขอคำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ หรือโทรขอคำแนะนำได้ที่ โทร. 1600
- 2) ทหากำลังใจ**  
บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจเลิกสูบเพื่อเป็นกำลังใจ
- 3) ทหาเป้าหมาย**  
วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบ อาจเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป
- 4) ไม่รอช้า**  
ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทันที พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มีทหาาร่วมกับคนสูบบุหรี่
- 5) ไม่หวั่นไหว**  
เมื่อถึงวันลงมือ ควรตื่นนอนด้วยความสดชื่น ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบ
- 6) ไม่กระตุ่น**  
ระหว่างเลิกสูบ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้อายุากสูบ เช่น งดกาแฟ งดแอลกอฮอล์
- 7) ไม่หมกมุ่น**  
เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบ ให้หยุดพักผ่อนคลายเครียดโดยการพูดคุยกับเพื่อน ระลึกถึงคนที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ
- 8) ไม่เหงาเฉย**  
ทหากิจกรรมต่าง ๆ ทหา หรือออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพื่อประสิทธิภาพของหัวใจและปอด
- 9) ไม่ทหาทหา**  
อย่าคิดว่าทหาที่กลับไปสูบเป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึงทหาทหาวนคืนไปสูบการสูบต่อไปอีก
- 10) ไม่ทหาทหา**  
หากเลิกกลับไปสูบ ไม่ได้ทหามาถึงคุณล้มเหลวอย่างน้อยคุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุง การตั้งใจเลิกสูบครั้งต่อไป สู้ สู้