

9วิธีเลิกบุหรี่ให้หายขาด

1. กำหนดเป้าหมายสร้างแรงจูงใจ ว่าเลิกบุหรี่เพราะอะไร
เช่น เพื่อสุขภาพ เพื่อครอบครัว



2. หากิจกรรมทำเพื่อดึงความสนใจ เช่น ออกกำลังกาย



3. ค่อยๆ จำกัดจำนวนบุหรี่ ให้ลดลงเรื่อย ๆ

4. ดื่มน้ำให้มากๆ อย่างน้อย 2 ลิตร ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย

5. ไม่เข้าใกล้คนที่สูบบุหรี่

6. ขอให้คิดถึงผลดีของการไม่สูบบุหรี่

7. ไม่พกบุหรี่ติดตัว

8. อาหารเลิกบุหรี่ ช่วยลดความอยากบุหรี่ เช่น ไข่ ออไก้ นมสด ถั่ว และผักใบเขียว



9. ระวังอุปกรณ์ในการสูบบุหรี่ เช่น ไฟแช็ก ที่เขี่ยบุหรี่ให้หมด



ด้วยความปรารถดีจาก

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านพระ



โทษของบุหรี่

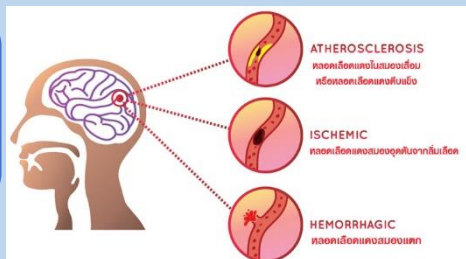
ยิ่งสูบยิ่งป่วยโรคร้าย

ตายไว ไม่รู้ตัว

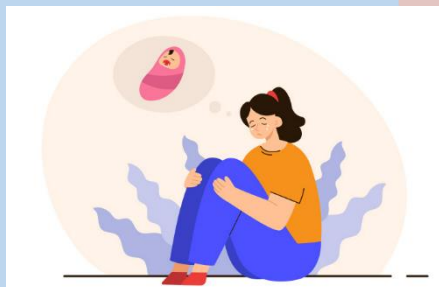
สูบบุหรี่...แล้วได้อะไร?

หลอดเลือดสมอง ตีบ-แตก-ตัน

- เสี่ยงอัมพฤกษ์ อัมพาต
- เสียชีวิตเฉียบพลัน



หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงแท้ง
ลูกในครรภ์เสี่ยงตาย



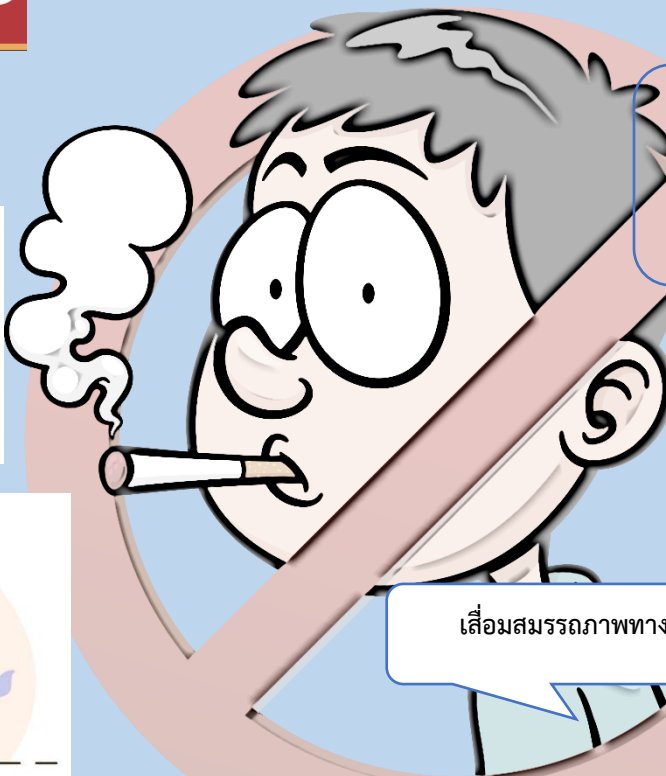
โรคหัวใจ และหลอดเลือด

- เส้นเลือดหัวใจตีบ
- กล้ามเนื้อหัวใจตาย



การสูบบุหรี่ 1 มวน
จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

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



โรคระบบทางเดินอาหาร

- มะเร็งกระเพาะอาหาร
- มะเร็งลำไส้



เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

โรคระบบทางเดินปัสสาวะ

โรคปอด และระบบทางเดินหายใจ
- มะเร็งปอด - โรคหลอดลมอุดกั้นเรื้อรัง



สารพัดโรคมะเร็ง และอาการทาง
ร่างกายอื่นๆ