

1

ลมหายใจหอมสดชื่น

ไม่มีกลิ่นเหม็นของลมหายใจ
และกลืนปากจากบุหรี่
อีกต่อไป



2

สุขภาพดีทันใจ

อดบุหรี่ได้ 20 นาที ความดันเลือด
และชีพจรก็จะกลับมาเป็นปกติ
ยิ่งเลิกได้นานก็เสี่ยงโรคน้อยลง

3

ลดความเสี่ยง มะเร็งกว่า 10 ชนิด

รวมทั้งโรคถุงลมโป่งพอง
และปัญหาสุขภาพอื่นๆ



5

มีเงินใช้มากขึ้น

เพราะไม่ต้อง
เสียไปกับ
ซื้อบุหรี่

ชีวิตดีดี... แค่เลิก บุหรี่ ได้

4

คนที่รัก สุขภาพดีขึ้น

ครอบครัวที่บ้าน
และเพื่อนที่ทำงาน
ไม่ได้รับผลจากบุหรี่
มือสองอีกต่อไป



6

หายใจคล่องขึ้น

หายจากการไอเรื้อรังเพราะบุหรี่
เป็นหวัดหรือโรคติดเชื้อ
ทางเดินหายใจอื่นๆน้อยลง



ด้วยความปรารถนาดี

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลคลองเกตุ

อำเภอโลกสำโรง จังหวัดลพบุรี

ปีการศึกษา 2566

๐ โทษของบุหรี่ มีผลต่อสุขภาพและคนรอบข้าง

การสูบบุหรี่มีโทษต่อร่างกายหลายด้านด้วยกัน นำมาซึ่งโรคร้ายต่างๆ หลากหลายที่ส่งผลต่อการเสียชีวิต ไม่ใช่เพียงผู้ที่สูบบุหรี่นั้นที่ได้รับผลกระทบเหล่านี้ เพราะคนรอบข้างเองก็ได้รับโทษไม่น้อยเช่นกัน

๐ ในวันบุหรี่มีสารนิโคติน

ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง เป็นหนึ่งในโรคร้ายคร่าชีวิตให้ถึงแก่ความตายได้ และกลายเป็นปัญหาหลักๆ ในการสูญเสียประชากรของสังคม นอกจากโรคมะเร็งก็ยังมีโรคร้ายอื่นๆ ที่เกิดจากควันบุหรี่ ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง อีกทั้งยังเพิ่มความแข็งแรงให้กับอาการหอบหืด และภาวะการตายฉับพลันในทารกแรกเกิด เป็นต้น

๐ โทษของควันบุหรี่ แบ่งออกเป็น

- ควันบุหรี่มือหนึ่ง คือควันที่ผู้สูบบุหรี่เข้าสู่ร่างกายด้วยตนเอง
- ควันบุหรี่มือสอง คือควันที่ผู้สูบบุหรี่ออกมาและฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศ ทำให้ผู้ที่อยู่โดยรอบที่สูดดมเข้าไป และได้รับสารพิษ
- ควันบุหรี่มือสาม เป็นควันที่ตกค้างอยู่ตามสถานที่ต่างๆ และวัตถุอื่นๆ ทำให้สารพิษเกาะติดอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการสูบบุหรี่ ส่งผลเสียต่อผู้อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้น

10 เคล็ดลับเลิกบุหรี่



1 หาที่ปรึกษา

พยายามขอคำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ หรือโทรขอคำแนะนำได้ที่ โทร. 1600



๒ ไม่กระตุน

ระหว่างเลิกสูบ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้หืออยากสูบ เช่น งดกาแฟ งดแอลกอฮอล์



3 หากำลังใจ

บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจ เลิกสูบ เพื่อเป็นกำลังใจ



๔ ไม่หมกมุ่น

เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบ ให้หยุดพักผ่อนคลายเครียดโดยการพูดคุยกับเพื่อน ระลึกถึงคนที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ



5 หาเป้าหมาย

วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป



๖ ไม่ฉ้อฉล

หากิจกรรมต่าง ๆ ทำ หรือออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพื่อประสิทธิภาพของหัวใจและปอด



๗ ไม่รอช้า

ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทันที พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มักทำร่วมกับคนสูบบุหรี่



๘ ไม่ทำกาย

อย่าคิดว่าการที่กลับไปสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึงการหวนคืนไปสู่การสูบบุหรี่ต่อไปอีก



๙ ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ ควรตื่นนอนด้วยความสดชื่น ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบ



๑๐ ไม่ท้อแท้

หากเลิกกลับไปสูบบุหรี่ ไม่ได้หมายความว่าล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุง การตั้งใจเลิกสูบครั้งต่อไป สู้ สู้

