



# บุหรี่

## ติดง่าย เลิกยาก มีผลเสียมากมาย



### พิษจากสารที่อยู่ในควันบุหรี่



#### นิโคติน

ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว



#### ทาร์

มะเร็งปอด/กล่องเสียง



#### คาร์บอนมอนอกไซด์

มึนงง เหนื่อยง่าย โรคหัวใจ



#### ไฮโดรเจนไซยาไนด์

ทำลายเยื่อปิวหลอดลม ไอเรื้อรัง



#### ไนโตรเจนออกไซด์

ถุงลมโป่งพอง



#### ฟอร์มาลดีไฮด์

ระคายเคืองเยื่อบุทางเดินหายใจ/เยื่อปิวตา



#### สารหนู

โรกระบบทางเดินอาหาร หัวใจขาดเลือด



#### แอมโมเนีย

แสบตา จมูก หลอดลมอักเสบ



#### ตะกั่ว

สารก่อมะเร็ง สมรรถภาพทางเพศเสื่อม



#### แคดเมียม

มีผลต่อตับ ไต สมออง มะเร็งปอด/ต่อมลูกหมาก



#### อะซีโตน

เซลล์ตับตาย



#### สารกัมมันตรังสี

มะเร็ง



# บุหรี่

## เลิกบุหรี่ด้วยตัวเรา เพื่อคนที่เรารัก

**บุหรี่ 1 มวน มีสารพิษมากกว่า 4,000 ชนิด ประมาณ 60 ชนิดเป็นสารก่อมะเร็ง**

### เราเลิกได้

- 1. หักดิบ :** เลิกสูบบุหรี่ในทันที ทั้งอุปกรณ์การสูบทุกอย่าง หากมีอาการอยากให้หาลูกอม หรือเคี้ยวหมากฝรั่งแทน
- 2. หลีกเลี้ยง :** เลี่ยงสถานที่ หรือคนที่สูบบุหรี่และช่วงเวลาที่เคยสูบบุหรี่ประจำ โดยหาสถานที่ใหม่ๆ กิจกรรมใหม่ๆ ทำ
- 3. ใช้สมุนไพร :**
  - มะนาวหรือผลไม้รสเปรี้ยว หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ อมหรือเคี้ยวช่วยลดอาการอยากนิโคติน
  - กล้วยดอกขาวหรือกล้วยหอมอ่อน เคี้ยวกันและใบ อมขณะอยากบุหรี่ (เลี้ยงใช้ในกลุ่มผู้ป่วยโรคหัวใจ)
  - กานพลู ใช้นอกตูม 3 ดอก อมเพื่อลดความอยากบุหรี่
- 4. นวดกดจุด :** นวดนิ้วหัวแม่เท้าโดยกดหรือลากตามลูกศร บนลงล่าง 40 ครั้ง นวดจากลำดับ 1, 3 และ 4 ตามลำดับ ช่วยทำให้รู้สึกว่ารสชาติบุหรี่เปลี่ยนไป เหมือนกลิ่นบุหรี่



ภาพแสดงตำแหน่งการนวดกดจุด

- 5. ดื่มน้ำ :** ดื่มน้ำวันละ 10 แก้ว หรือ 2 ลิตรต่อวัน เพื่อขับสารพิษออกจากร่างกาย
- 6. เตือนใจ :** คอยเตือนตัวเองเสมอว่าเลิกบุหรี่เพื่ออะไร เพื่อใคร และต้องทำให้ได้



**สายด่วน! เลิกบุหรี่ 1600**