

เลิกบุหรี่...มีแต่ได้ ไม่มีเสีย!

ภายใน 20 นาที : ชีพจรและความดันโลหิตกลับสู่ปกติ

ภายใน 1 ชั่วโมง : ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

ภายใน 8 ชั่วโมง : ระดับนิโคตินและคาร์บอนมอนนอกไซด์ลดลง ระดับออกซิเจนในเลือดกลับสู่ปกติ

ภายใน 1 วัน : ปอดจะทำงานได้ดีขึ้น คาร์บอนมอนนอกไซด์จะถูกขับออกจากร่างกาย

ภายใน 2 วัน : ประสาทรับรู้เรื่องรสชาติจะดีขึ้น นิโคตินจะถูกขับออกจากร่างกาย

ภายใน 3 วัน : คุณจะหายใจคล่องขึ้น ระดับพลังงานของคุณจะเพิ่มขึ้น

ภายใน 2 สัปดาห์ : อาการทรมานทรมานจากการอดบุหรี่จะดีขึ้นมาก

ภายใน 1 เดือน : การหายใจและพลังงานของคุณจะเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ

ภายใน 6 เดือน : อัตราเสี่ยงของมะเร็ง โรคหัวใจและโรคอื่นๆที่สืบเนื่องจากการสูบบุหรี่จะลดลง



หลักการปฏิบัติตนเพื่อเลิกการสูบบุหรี่

การเลิกสูบบุหรี่มีค่าใช้จ่ายอีกต่อไป เมื่อคุณเตรียมตัวที่ดีและปฏิบัติตนเพื่อการเลิกเสพบุหรี่ ดังนี้



- 1. ขอคำปรึกษา** เพื่อให้มีแนวทางในการเลิกอาจพบแพทย์หรือขอคำปรึกษาจากผู้ที่สามารถเลิกได้สำเร็จ
- 2. หากกำลังใจ** บอกกับคนใกล้ชิด หรือบอกว่าเลิกบุหรี่ครั้งนี้เพื่อคนที่คุณรัก
- 3. ตั้งเป้าหลักให้แน่วแน่** เช่น การวางแผนเลิกสูบบุหรี่ อาจกำหนดวันที่เลิก เช่น วันสำคัญต่างๆ
- 4. ไม่รอช้า...ลงมือปฏิบัติ** เช่น เตรียมทิ้งอุปกรณ์ เตรียมตัวเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ ถ้าหวั่นไหวอาจใช้การบำบัดทางยาและสารนิโคตินทดแทน (Nicotine Replacement Therapy NRT) เช่น หมากฝรั่ง หรือยาอมบ้วนปาก เพื่อลดการอยากบุหรี่
- 5. ห่างไกลสิ่งกระตุ้น** ความอยากสูบบุหรี่ เช่น เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้สูบบุหรี่
- 6. รู้สึกเครียดควรหยุดพัก** และหาทางคลายเครียด เช่น เล่นกีฬา ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง พูดคุยกับเพื่อน
- 7. ออกกำลังกาย** ทำให้สมองปลอดโปร่ง
- 8. หากล้มเหลว ควรเริ่มต้นอีกครั้งอย่าท้อถอย** จะพบความสำเร็จในการเลิกบุหรี่ได้

บอกรู้ ควันมัจจุราชพิษรมาตเมียบ



ด้วยความปราถนาดีจาก

โรงพยาบาลรามาธิบดีแม่ฮ่องสอน

335 หมู่ 12 ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน 58000

โทร. 0-5361-3053-5 โทรสาร 0-5361-3052 www.tmh.go.th

บุหรี่... มหันตภัยร้าย

ควันบุหรี่ในบรรยากาศ หรือควันบุหรีมือสอง เกิดขึ้นจาก 2 แหล่งคือ

1. ควันบุหรีที่ผู้สูบพ่นออกมา
2. ควันบุหรีที่ลอยจากปลายมวนบุหรีระหว่างการสูบบุหรี

การหายใจเอาควันบุหรีในบรรยากาศเข้าสู่ร่างกายเรียกว่า **“ควันบุหรีมือสอง”**

ควันบุหรีมีสารเคมีมากกว่า 4,000 ชนิด เป็นสารพิษมากกว่า 250 ชนิด และเป็นสารก่อมะเร็งมากกว่า 50 ชนิด

สารพิษในควันบุหรี

การสูบบุหรีนั้นถือเป็นการทำลายสุขภาพ ทั้งต่อผู้สูบเองและผู้อยู่ใกล้ชิดที่สุดเอาอากาศที่มีควันบุหรีเข้าไป เพราะควันบุหรีประกอบด้วยสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และมีสารก่อมะเร็ง ไม่ต่ำกว่า 42 ชนิด ซึ่งสารอันตรายที่สำคัญ เช่น

คาร์บอนมอนนอกไซด์

ทำให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถจับออกซิเจนได้เท่ากับเวลาปกติ หากได้รับจะเกิดการขาดออกซิเจน ทำให้มึนงง ตัดสินใจช้า เหนื่อยง่าย ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ

นิโคติน

เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดและทำให้เกิดโรคหัวใจ

ทาร์ หรือน้ำมันดิน

เป็นสารก่อมะเร็ง ร้อยละ 50 ของน้ำมันดิน จะไปจับที่ปอด เกิดระคายเคือง ทำให้ไอเรื้อรัง มีเสมหะ

ไฮโดรเจนไซยาไนด์

ก๊าซพิษ ทำลายเยื่อบุผิวหลอดลมส่วนต้น ทำให้ไอเรื้อรัง มีเสมหะเป็นประจำโดยเฉพาะตอน เช้า

แอมโมเนีย

มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ ไอมีเสมหะมาก

ไซยาไนด์

เป็นสารพิษที่ใช้เป็นยาเบื่อหนู

สารกัมมันตรังสี

ควันบุหรีมีสารโพลีนีอัม 210 ที่มีรังสีอัลฟาอยู่ เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งปอด

ฟอร์มัลดีไฮด์

เป็นสารที่ใช้ดองศพ



พิษของ

บุหรี่

ทำให้เกิดโรค และ ความทรุดโทรม กับอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย

