



ในควันบุหรี่มีสารนิโคติน

ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง เป็นหนึ่งในโรคร้ายคร่าชีวิตให้ถึงแก่ความตายได้ และกลายเป็นปัญหาหลักๆ ในการสูญเสียประชากรของสังคม นอกจากนี้โรคมะเร็งก็ยังมีโรคร้ายอื่นๆ ที่เกิดจากควันบุหรี่ได้เช่นกัน ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง อีกทั้งยังเพิ่มความถี่ความรุนแรงให้กับอาการหอบหืด และภาวะการตายฉับพลันในทารกแรกเกิด เป็นต้น

โทษของควันบุหรี่ แบ่งออกเป็น

ควันบุหรี่มือหนึ่ง คือควันที่ผู้สูบบุหรี่เข้าสู่ร่างกายด้วยตนเอง

ควันบุหรี่มือสอง คือควันที่ผู้สูบบุหรี่ออกมาและฟุ้งกระจายอยู่ในอากาศ ทำให้ผู้ที่อยู่โดยรอบที่สูดดมเข้าไป และได้รับสารพิษ

ควันบุหรี่มือสาม เป็นควันที่ตกค้างอยู่ตามสถานที่ต่างๆ เฟอโรนิเจอร์ สิ่งของ เสื้อผ้า และวัตถุอื่นๆ ทำให้สารพิษเกาะติดอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการสูบบุหรี่ ส่งผลเสียต่อผู้อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้น



ปอดจำบุหรี่ ลาก่อน



องค์การบริหารส่วนตำบลจระรัง
อำเภอชะอำ จังหวัดปทุมธานี

หยุดบุหรี่แล้วมีประโยชน์อะไร

- 1) ลดความเสี่ยง โรคหัวใจ โรคปอดโรคไต โรคติดเชื้อ และ มะเร็ง
- 2) ลดภาวะกระดูกพรุน
- 3) บุหรี่ทำให้ผิวหนังเหี่ยว ย่น งดบุหรี่แล้ว จะดูอ่อนเยาว์ขึ้น
- 4) การสูบบุหรี่ทำให้เซ็ก เสื่อม งดบุหรี่แล้ว สมรรถภาพ ทางเพศจะดีขึ้น



คำแนะนำเลิกบุหรี่

- 1) การออกกำลังกาย ช่วยทำให้ การอดบุหรี่ประสบความสำเร็จ มากขึ้น
- 2) เก็บหมากฝรั่ง หรือลูกอม ลูกกวาดไว้ในกระเป๋า สามารถใช้ ลดความรู้สึกอยากบุหรี่ได้
- 3) อยู่ห่างจากคนที่สูบบุหรี่หรือ สถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่อยู่ หากคนที่ อยู่ใกล้ตัวคุณยังสูบบุหรี่ ชักชวน ให้เขาร่วมกันพยายามเลิกบุหรี่ ด้วยกัน
- 4) อย่าละความพยายาม ในการ เลิกบุหรี่ แม้คุณจะล้มเหลวใน ครั้งแรก คนจำนวนมากสามารถ ละเลิกการสูบบุหรี่ได้ในครั้งต่อมา



ถ้าคุณอยากงดบุหรี่แค้

- 1) กำหนดวันที่จะเริ่มงดบุหรี่
- 2) บอกครอบครัวเพื่อนและคนรอบตัวถึงความตั้งใจนี้
- 3) กำจัดบุหรี่และอุปกรณ์การสูบบุหรี่ทุกอย่างออกจากชีวิต
- 4) เตรียมใจ ที่จะต้องผ่าน ช่วงเวลาความรู้สึกไม่สบายจากการงด บุหรี่
- 5) ปรึกษาแพทย์ของคุณ ให้ ช่วยเหลือ