



ประชาสัมพันธ์

ส่งเสริมความรู้และรณรงค์ การลด ละ เลิกบุหรี่

5 วิธี พร้อมเลิกบุหรี่



มี 5 วิธีในการเลิกบุหรี่อย่างมีประสิทธิภาพ คือ

1. ค้นหาแรงจูงใจให้ตนเอง
การเลิกบุหรี่จะทำให้ชีวิตตนเองดีขึ้นอย่างไรบ้างจะเป็นผลดีต่อคนรอบข้างอย่างไรบ้างเมื่อตนเองเลิกได้

2. หาวันที่เหมาะสมในการเริ่มต้น
อาจเป็นวันที่มีความหมายต่อตนเอง เช่น วันเกิด วันเกิดของลูก หรือฤกษ์ดีอื่น ๆ เช่น วันพระ วันปีใหม่ วันสำคัญทางศาสนา

3. หักดิบดีกว่าค่อย ๆ หยุด
โดยทั่วไป การเลิกบุหรี่โดยการหักดิบจะมีโอกาสเลิกได้สำเร็จในระยะยาวมากกว่าการค่อย ๆ หยุด

4. ปรึกษาช่วยเลิกในกรณีที่ดีที่สุด
ตั้งแต่ 10 มวนต่อวัน
ปัจจุบันมียาหลากหลายที่ให้ผลดีมาก เช่น ยาวาเรนิคลีน (Varenicline) ยาบูโปรพ็ออน (Bupropion) และนิโคตินทดแทน

5. หลีกเลี่ยงและกำจัดสิ่งกระตุ้นให้สูบบุหรี่
ใช้สเปรย์ดับกลิ่นบุหรี่ที่ยังตกค้างตามที่ต่าง ๆ ทั้งไฟแช็ก และที่เขี่ยบุหรี่ รวมถึงรู้จักปฏิเสธผู้ที่ชักชวนให้สูบบุหรี่

ที่มา : อ. นพ.ธีรยุทธ รุ่งนิรันดร์

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th



Chulalongkornhospital
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
สภากาชาดไทย

02-256-4000 ต่อ 0

โดย.....องค์การบริหารส่วนตำบลละหาน



ประชาสัมพันธ์

ส่งเสริมความรู้และรณรงค์ การลด ละ เลิกบุหรี่

รู้แล้วรีบเลิก “บุหรี่”
เลิกได้วันนี้ ' ต่อชีวิตยืนยาว

<p>1 - 2 วัน</p>  <p>ความดันเลือด และชีพจร ปรับสู่ระดับปกติ</p>	<p>2 วัน</p>  <p>ร่างกายสดชื่นขึ้น ปอดเริ่มกำจัดสิ่งสกปรก ที่เกิดจากสูบบุหรี่</p>	<p>3 วัน</p>  <p>กินอาหารอร่อยขึ้น เพราะตุ่มรับรส ทำงานดีขึ้น</p>
<p>2 เดือน</p>  <p>เลือดไหลเวียน สู่แขนขาดีขึ้น ทำให้มีเรี่ยวแรง</p>	<p>3 สัปดาห์</p>  <p>ปอดทำงานดีขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย</p>	<p>4 วัน</p>  <p>จิตใจสงบ ความอยากสูบบุหรี่ เริ่มลดลง</p>
<p>3 เดือน</p>  <p>ไอน้อยลง สูดลมหายใจ เต็มปอดมากขึ้น</p>	<p>5 ปี</p>  <p>สุขภาพโดยรวมดีขึ้น อัตราเสี่ยง “โรคหัวใจขาดเลือด” ลดลง</p>	<p>10 - 15 ปี</p>  <p>สุขภาพจะกลับมา ใกล้เคียงกับ คนที่ไม่เคยสูบบุหรี่</p>

อยากเลิกบุหรี่ เชิญทางนี้ **“สายด่วน 1600”**

“รักษ์หัวใจ ห่างไกลบุหรี่”

Tobacco and heart disease

ข้อมูลจาก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



โดย.....องค์การบริหารส่วนตำบลละหาน