



เลิกสูบ ลดเสี่ยง
คุณทำได้



1.

หายใจคล่องขึ้น

และหายจากอาการไอเรื้อรังเพราะบุหรี่
เป็นหวัดหรือโรคติดเชื้อ
ทางเดินหายใจอื่นๆน้อยลง



2.

สุขภาพดีขึ้น

รู้ไหม แค่คุณอดบุหรี่ได้
20 นาที ความดันเลือด
และชีพจรก็จะกลับมา
เป็นปกติ ยิ่งเลิกได้นาน
ก็เสี่ยงโรคน้อยลง

3.

ลมหายใจหอมสดชื่น

ไม่มีกลิ่นเหม็นของ
ลมหายใจและ
กลิ่นปากจากบุหรี่
อีกต่อไป

4.

ลดความเสี่ยง มะเร็งกว่า 10 ชนิด

รวมทั้งโรคถุงลมโป่งพอง
และปัญหาสุขภาพอื่นๆ



ชีวิตดีดี... แค่เลิก บุหรี่ได้



5.

คนที่รัก สุขภาพดีขึ้น

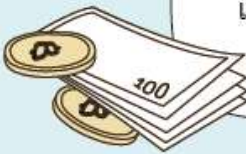
เพราะครอบครัวที่บ้าน
และเพื่อนที่ทำงาน
ไม่ได้รับผลจากบุหรี่
มือสองมือสามอีกต่อไป



6.

มีเงินใช้มากขึ้น

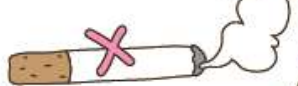
เพราะไม่ต้องเสียไปกับซื้อบุหรี่
ที่บั่นทอนสุขภาพ



ตั้งมั่นตั้งใจ เลิกบุหรี่ให้ได้!!

เลิกแล้วเลิกเลย

สูบซ้ำแค่มวนเดียว
หมายถึงการกลับไปสู่
ความเคยชินเดิมๆ



เข้มแข็งเข้าไว้

ยึดหยัดไม่สูบ และหา
กิจกรรมอื่นๆทำ
เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ



กระชับสัมพันธ์

พูดคุย ระบาย ขอกำลังใจ
จากผู้ใกล้ชิด
เพื่อลดความเครียด



บุหรืตัวร้าย ทำลายหัวใจ

Tobacco breaks hearts

Choose health, not tobacco 31 พฤษภาคม : วันงดสูบบุหรี่โลก

"หยุดสูบบุหรี่ = หยุดทำร้ายหัวใจ"

นิโคติน-คาร์บอนมอนอกไซด์
ในบุหรื เพิ่มความหนืดของเกล็ดเลือด
และทำให้เกิดลิ่มเลือด หากเกิดในหัวใจจะทำให้
เกิดอาการหัวใจวายและเสียชีวิตกะทันหัน



โรคหัวใจ

โรคหลอดเลือดสมอง



สารพิษกว่า 7,000 ชนิดในบุหรื
ขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง
ทำให้ได้รับออกซิเจนน้อยลง หัวใจทำงานหนักขึ้น
สารในบุหรืจะทำลายเซลล์ทั้งร่างกาย
เข้าสู่ปอดไปยังกระแสเลือด
เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง

คนไทย 'เสียชีวิต' เพราะ 'บุหรื' ปีละกว่า 50,000 คน

สธ. สสส. ศย. มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ และภาคีเครือข่าย ร่วมขับเคลื่อน
และรณรงค์ลดการสูบบุหรี่ของคนไทย เพื่อปกป้องชีวิตทั้งผู้สูบและผู้รับผลกระทบ
ของควีนบุหรืมือสอง มือสาม



ที่มา : ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)

