

# รณรงค์งดสูบบุหรี่

องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการรณรงค์ให้ผู้ปฏิบัติงานมีสุขภาพที่ดี โดยสร้างแรงจูงใจให้ผู้ปฏิบัติงาน “เลิกบุหรี่” ด้วยการรณรงค์เชิญชวนให้ผู้ปฏิบัติงานที่สูบบุหรี่ เลิกสูบบุหรี่ เพื่อตัวเอง ครอบครัว และคนใกล้ตัว

# 10 วิธีเลิกบุหรี่ ด้วยตัวเอง



สร้างแรงจูงใจ  
ว่าจะเลิก  
เพื่ออะไร

1.



2. โทร 1600  
ปรึกษาแพทย์ ติดต่อ  
สถาบันธัญญารักษ์

3. กำหนดวันเลิกบุหรี่



วันอาทิตย์ 15 มิถุนายน

4. ทิ้งบุหรี่ให้หมด  
เคี้ยวหมากฝรั่ง หรือ  
อมลูกอมแทน



5. ให้อยู่ใกล้คนสูบบุหรี่



แต่ขอขำใจไปได้

6. พลังเสียงของความเครียด



ฝึกมองโลกในแง่ดี

7. หากิจกรรมทำยามว่าง



8. ใจต้องแข็ง !!!  
เตือนตนเองว่า  
ต้องเลิกให้ได้

YOU CAN  
DO IT!



9. ทานอาหารที่มีประโยชน์  
เพื่อสุขภาพที่ดีกว่าเดิม



10. ทุกครั้งที่ท้อใจ ...  
ให้ทาบไปอ่านข้อ 1.



**บุหรี่...  
ตัวร้าย  
ทำลาย  
หัวใจ**



### **เส้นเลือดหัวใจตีบ**

ทำให้ตายเร็วที่สุดเพราะหัวใจวาย  
ส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่ามีปัญหาเส้นเลือดหัวใจ  
หรือไม่มีอาการเตือนมาก่อน  
ผู้ที่เสียชีวิตจากหัวใจวายก่อนอายุ 50-60 ปี  
ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่

### **เส้นเลือดสมองตีบตัน**

ส่วนใหญ่เป็นกะทันหันและตายช้า จาก  
อัมพาต ผู้ป่วยจะทรมาณ และเป็นภาระ  
ต่อครอบครัว ทั้งในการดูแล และ  
ค่าใช้จ่าย



**ร่วมรณรงค์  
วันงดสูบบุหรี่โลก  
31 พฤษภาคมของทุกปี**

# คุณกำลัง **ทำร้าย** คนใกล้ตัว ด้วยควันบุหรี่อยู่หรือเปล่า

สถาบันพิทักษ์สิ่งแวดล้อม USA และ  
ศูนย์วิจัยโรคมะเร็งนานาชาติ พิสูจน์แล้ว  
ว่า “**ควันบุหรี่มือสอง**” เป็นสารก่อมะเร็ง  
ในมนุษย์ เพราะมีสารก่อมะเร็งมากกว่า  
70 ชนิด เมื่อคนที่ไม่สูบบุหรี่ได้รับควัน  
บุหรี่ เท่ากับพวกเขาได้สูบสารก่อมะเร็ง  
เข้าสู่ร่างกาย เช่นเดียวกับคนสูบบุหรี่



## โรคที่มากับ ควันบุหรี่ มือสอง

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : สสส.



มะเร็ง



เส้นเลือด  
หัวใจตีบ



เส้นเลือด  
ในสมองตีบ



ติดเชื้อใน  
ทางเดินหายใจ



หอบหืด



ถุงลมโป่งพอง



ทารกตายกะทันหัน

**โปรดงดสูบบุหรี่ หรือ สูบบุหรี่ในพื้นที่ที่ทางโครงการจัดให้**





# สมุนไพรช่วยเลิกบุหรี่ หนีสิงห์อมควันด้วยของใกล้ตัว



มีฤทธิ์ทำให้สิ้นฝาดหรือชา  
**วิธีใช้** : รับประทานครั้งละ 2 กรัม  
ชงน้ำร้อนประมาณ 120-200 มิลลิลิตร  
หลังอาหารวันละ 3-4 ครั้ง  
**ข้อควรระวัง** : ผู้ป่วยโรคไต โรคหัวใจ  
ไม่ควรรับประทาน เนื่องจากมีโพแทสเซียม  
สูง  
**อาการแพ้** : ปากแห้ง คอแห้ง

มะนาวเป็นผลไม้เปรี้ยวจัด มีวิตามินซีสูง  
เปลือกมีรสฝาด ขบ ซึ่งวิตามินซีในมะนาว  
จะช่วยเปลี่ยนรสชาติ

**วิธีใช้** : เมื่อมีความรู้สึกอยากสูบบุหรี่  
ให้รับประทานมะนาวแทน โดยอม  
มะนาวไว้ แล้วค่อยๆ เคี้ยวเปลือก  
อย่างช้าๆ 3-5 นาที



มะขามป้อมมีรสเปรี้ยวและฝาด มีฤทธิ์  
ทำให้รสของบุหรี่เปลี่ยนไป และรู้สึก  
ไม่อยากสูบบุหรี่  
**วิธีใช้** : รับประทานผลมะขามป้อมสด  
เคี้ยวและอมไว้หรือนำมาคั้นดื่ม



กานพลูมีฤทธิ์เป็นชาชาเฉพาะที่ ดังนั้น การอม  
ดอกกานพลู จะทำให้รู้สึกชาปากข้างเล็กน้อย  
**วิธีใช้** : ใช้กานพลูดอกตูมประมาณ 3 ดอก  
อมไว้ในปาก จะทำให้ปากชาแก้ความอยาก  
และช่วยให้เลิกบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

