

ผลเสียที่เกิดจาก การสูบบุหรี่



หลอดเลือด
สมอง แตก
ตัน ตีบ



โรคหลอดเลือด
และหัวใจ

โรคปอดและ
ระบบทางเดิน
หายใจ



เสื่อมสมรรถภาพ
ทางเพศ

โรคเกี่ยวกับ
กระดูกและ
กล้ามเนื้อ



ฟันเหลืองมีกลิ่น
ปาก เสี่ยงมะเร็ง
ช่องปาก



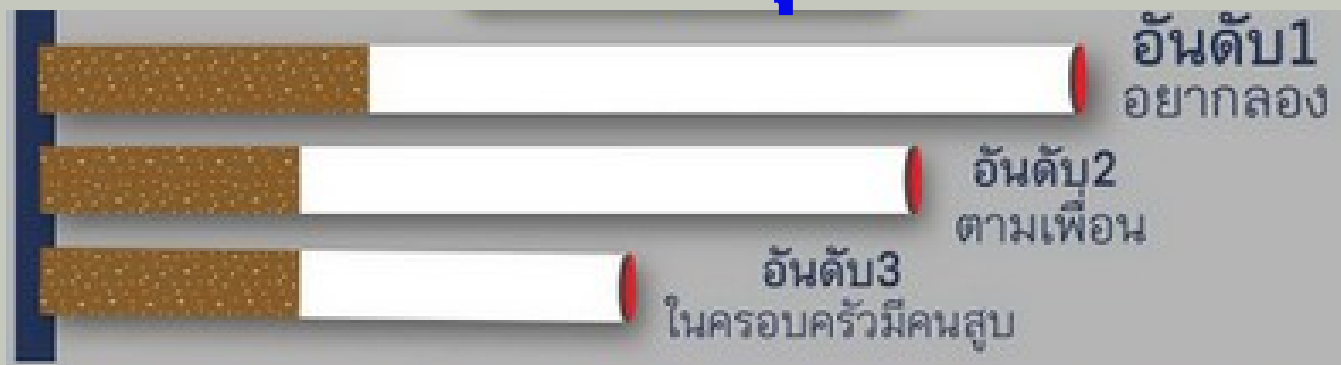
โครงการสำนักงานสีเขียว Green Office
องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้



บุหรี่ยี่ ... แค่นี้ก็ติดแล้ว!



สาเหตุ...!



เริ่มสูบบุหรี่ใหม่

เสพติดทางจิตใจ
ทำให้หายใจเครียด

กระวนกระวาย
หงุดหงิดง่าย
ไม่มีสมาธิ

สารแห่งความสุข
หายไป



สารนิโคติน

กระตุ้นสมอง

หลังสารแห่งความสุข
และการตื่นตัว

เมื่อหยุดสูบบุหรี่



7 เคล็ดลับ ...



เลิกสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า



1. หาที่ปรึกษา

พยายามขอคำปรึกษา คนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ หรือโทรขอคำแนะนำได้ที่ โทร. 1600



2. หากำลังใจ

บอกคนใกล้ชิด ทราบถึงความพยายามตั้งใจ เลิกสูบบุหรี่ เพื่อเป็นกำลังใจ



3. หาเป้าหมาย

วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างกันเกินไป



4. ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ ควรตื่นนอนด้วยความสดชื่น ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่



5. ไม่กระตุ้น

ระหว่างเลิกสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น งดแอลกอฮอล์ งดกาแฟ



6. ไม่ทำทนาย

อย่าคิดว่าการกลับไปสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวไม่เป็นไร เพราะการสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึงการหวนคืนกลับไปสูบบุหรี่อีกครั้ง



7. ไม่ท้อแท้

หากเผลอกลับไปสูบบุหรี่ ไม่ได้หมายความว่า คุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุงตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ครั้งต่อไป



ผลดีจากการเลิกสูบบุหรี่



หลังจาก
20 นาที



หัวใจจะเต้นช้าลง

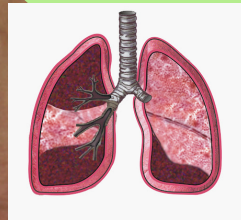


หลัง 12 ชั่วโมง
คาร์บอนมอนอกไซด์
ในเลือดจะลดลงอยู่
ในระดับปกติ



หลัง 15 ปี

ความเสี่ยงโรคหัวใจ
จะเหลือเท่ากับคน
ไม่สูบบุหรี่



หลัง 2-4
สัปดาห์

การไหลเวียน
เลือดและปอด
ทำหน้าที่ดีขึ้น



หลัง 10 ปี

ความเสี่ยงเสียชีวิตจาก
มะเร็งปอดจะลดลงครึ่ง
หนึ่งของคนที่สูบ



หลัง 1-9

เดือน

การไอและ
เหนื่อยจะลดลง



หลัง 5-15 ปี

ความเสี่ยงการเป็น
อัมพฤกษ์ อัมพาต จะลดลง

