

ผลเสียที่เกิดจากบุหรี่

ผลเสียต่อสุขภาพของ **ผู้สูบบุหรี่**

เกิดขึ้นได้ทุกระบบในร่างกาย ตั้งแต่หัวใจจรดเท้า เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด มะเร็งต่างๆ กุลงมโป่งพอง โรคปอด หอบหืด ไอเรื้อรัง ภูมิแพ้ หลอดลมอักเสบ หูน้ำหนวก ต้อกระจก โรคในช่องปาก มีกลิ่นตัว กลิ่นปาก นิ้วและเล็บ สีน้ำตาล-เหลือง โรคทางเดินอาหาร กระดูกพรุน ข้อเสื่อม ข้ออักเสบ รูมาตอยด์ อัมพฤกษ์ อัมพาต เกิดความผิดปกติของอารมณ์ แก่ก่อนวัย มีริ้วรอยเหี่ยวย่นบนผิวหนัง แผลหายช้า ใบหน้าซูบซีด เป็นหมัน เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ



ผลเสียต่อสุขภาพของ **คนรอบข้าง** จากการได้รับควันบุหรี่มือสอง

บุคคลรอบข้างๆ จะได้รับสารพิษต่างๆ ในควันบุหรี่ และมีโอกาสเกิดโรคได้เช่นเดียวกับผู้สูบบุหรี่

- ในสตรีมีครรภ์ ไม่ว่าจากควันบุหรี่มือหนึ่งหรือมือสอง มีผลทำให้ทารกน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัมหรือน้อยกว่าเกณฑ์คลอดก่อนกำหนด เกิดภาวะแทรกซ้อนกับเด็กในครรภ์ ทำให้เกิดการเสียชีวิตและพิการได้สูง นอกจากนั้นนิโคตินที่แม่ได้รับจากควันบุหรี่ออกทางน้ำนมได้ ส่งผลให้เด็กได้รับนิโคตินด้วย

- ในเด็กเล็ก ทำให้เป็นหวัดบ่อยขึ้น เป็นหูน้ำหนวก หิดกำเริบ และอาจมีพัฒนาการล่าช้า



10 เคล็ดลับเลิกบุหรี่

1.

หาที่ปรึกษา พยายามขอคำปรึกษาจากคนที่เลิกหรือขอคำแนะนำจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2.

หากำลังใจ บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจเลิกสูบเพื่อเป็นกำลังใจ

3.

หาเป้าหมาย อาจแปะและกำหนดวันลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรห่างกันเกินไป

4.

ไม่รอช้า ควรเตรียมตัวให้พร้อมทั้งอุปกรณ์เกี่ยวกับบุหรี่ทันที พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่ทำร่วมกับคนสูบบุหรี่

5.

ไม่รีบร้อน เมื่อถึงวันลงมือควรเตือนตนเองด้วยความสดชื่น ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบ

6.

ไม่กระตุ้น ระหว่างเลิกสูบหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้อยากสูบ เช่น งดกาแฟ งดแอลกอฮอล์

7.

ไม่ทบทวน เมื่อรู้สึกเครียดอย่าสูบให้หยุดพักผ่อนคลายเครียด โดยการพูดคุยกับเพื่อน-อีกคนที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

8.

ไม่มึนเมา หากิจกรรมต่างๆ ทำหรือออกกำลังกายเพื่อให้สมองปลอดโปร่ง

9.

ไม่ท้อถอย อย่าคิดว่า การกลับไปสูบเป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะอาจทำให้หวนกลับไปสูบบุหรี่อีกได้

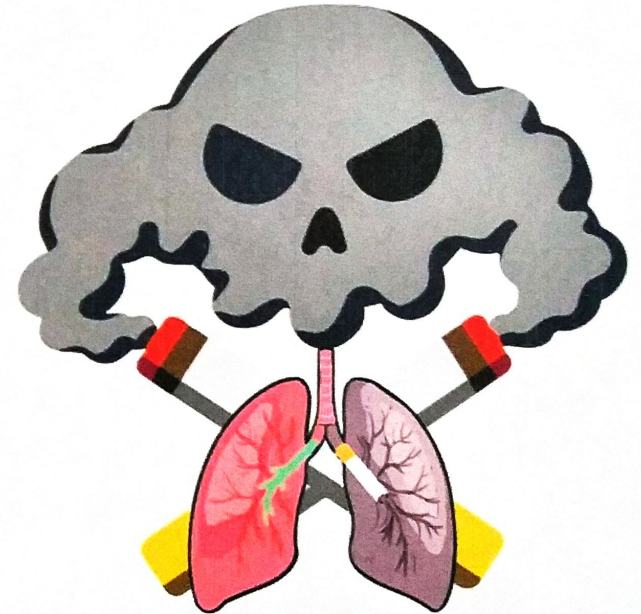
10.

ไม่ท้อแท้ หากแผลกลับไปสูบไม่ได้หมายถึงคุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุง

เอกสารประชาสัมพันธ์

เรียนรู้ไปด้วยกัน

พิษภัย... **บุหรี่**



องค์การบริหารส่วนตำบลละแม
ตำบลละแม อำเภอละแม จังหวัดชุมพร



0-7763-0812



0-7755-9282

สายด่วนยาเสพติด 1165