

สิ่งที่ควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

✔ ประกาศวันที่คุณจะเลิก

บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ

✔ ขจัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ที่เขี่ยบุหรี่ ไฟแช็ก ไม้ขีดไฟ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าให้พ้นจากคุณ

✔ ทำความสะอาดหรือจัดบริเวณที่เคยนั่งสูบเป็นประจำใหม่

ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องน้ำ ในรถ เป็นต้น

✔ ถ้าหงุดหงิด

- หายใจเข้า-ออก อย่างช้าๆ
- จิบน้ำบ่อยๆ
- พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลดความเครียด



✔ หลีกเสี่ยงสิ่งกระตุ้น

งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ ดองกิน ผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะยม ฯลฯ และไม่อยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

✔ หากิจกรรมทำ

หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ

✔ ไม่ทำกาย

อย่าคิดกลับไปรีลอง เพียงมวนเดียวก็กลับไปติดได้

✔ ไม่ท้อแท้

ขอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบ อย่าหมดหวัง

✔ ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่

เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคตินปริมาณสูงๆ อาจเป็นอันตรายได้

เพื่อคนที่**คุณรัก**



ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

คุณต้องถามตัวเองว่า

"คุณอยากเลิกจริงไหม"

เพราะความตั้งใจ คือ

กุญแจสำคัญ

ต้องตอบตัวเองให้ได้



องค์การบริหารส่วนตำบลนาสี

เลขที่ 3 หมู่ 7 ตำบลนาสี อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดหนองบัวลำภู รหัสไปรษณีย์ 39270
เบอร์โทรศัพท์ 042-109994



ไม่สูบบุหรี่และไม่ใช้บุหรี่ไฟฟ้า (นสข.)

โรคภูมิแพ้

ควันทูรี ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนังตลอดทำให้
เกิดการหลั่งสารน้ำเหลืองออกมาในจำนวนที่มากกว่าปกติ
(เหมือนกับที่น้ำตาไหล เมื่อควันทูรีเข้าตา) ควันทูรียังทำให้
ขนเล็กๆที่ผิวหนังตลอดไม่ทำงาน ซึ่งโดยปกติขนเล็กๆ เหล่านี้
ทำหน้าที่โบกพัดฝุ่นและเสมหะออกจากหลอดลม เมื่อควันทูรี
ทำให้ขนเล็กๆ เหล่านี้ไม่ทำงาน ก็จะทำให้ฝุ่น และเสมหะตก
ค้างในหลอดลม

คนที่เป็นที่ติดหากสูบบุหรี่หรือได้รับควันทูรีหรือการหัด
จะรุนแรงและควบคุมยาก ปอดจะเสื่อมเร็วขึ้น ร่างกายตอบ
สนองต่อการรักษาน้อย ต้องใช้ยามากขึ้น

อาการหัดจับเกิดขึ้นได้อย่างไร

ในคนที่เป็นที่ติด เมื่อสมหายใจมีสิ่งทีแพ้หรือระคายเคืองต่อ
หลอดลม ผิวหลอดลมจะเกิดการอักเสบ กล้ามเนื้อรอบหลอด
ลมจะเกิดการหดตัว ทำให้รูหลอดลมเล็กลง ทำให้ลมหายใจ
เข้าออกลำบากทำให้เกิดอาการ **"หัดจับ"** ขึ้น



สารก่อโรคภูมิแพ้

อย่าคิดว่าสูบบุหรี่น้อยๆ ไม่เป็นไร

คนที่สูบบุหรี่จนเกิดอาการเหนื่อย
แม้จะเลิกสูบบุหรี่ อาการก็จะไม่ดีขึ้น เนื่องจากปอด
ถูกทำลายไปแล้ว ไม่สามารถกลับคืนมาได้

“เมื่อรู้สึกอยากบุหรี่ คุณควรจะ ...”

- อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ
ควรจะประวิงเวลาของการสูบไปเรื่อย ๆ
- ดื่มน้ำ หรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึก
หงุดหงิด กระวนกระวาย
- ทำกิจกรรมอื่น เบี่ยงเบนความสนใจ

ก. ข. ค. ง. จ.

เพื่อการเลิกสูบบุหรี่

- ก. ทำจัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ไปให้หมด
- ข. เข้มแข็ง หากหงุดหงิด ให้บอกตัวเองว่า สู้ สู้
- ค. คำนวณน้ำหนัก เลือกกินอาหาร
- ง. จัดดื่มแอลกอฮอล์
- จ. จำเสมอว่า การเลิกบุหรี่ทำให้สุขภาพดีขึ้น



องค์การบริหารส่วนตำบลนาฮี

เลขที่ 3 หมู่ 7 ตำบลนาฮี อำเภอสุวรรณคูหา จังหวัดหนองบัวลำภู รหัสไปรษณีย์ 39220
เบอร์โทรศัพท์ 042-107224

4 โรคร้าย ทำลายปอดคุณ

1. มะเร็งปอด

2. ถุงลมโป่งพอง

3. วัณโรค

4. ภูมิแพ้

ปอดไม่ใช่ถังขยะ

ไม่อยากให้ปอดถูกทำลาย
เลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่วันนี้



โปรดงดสูบบุหรี่
เพื่อสุขภาพที่ดี