ทต.ทุ่งข้าวพวง ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ลด.ละ.เลิก.บุหรี่ 19-05-2568

ลด ละ เลิก บุหรี่

เพื่อคุณ...เพื่อคนที่คุณรัก

บุหรี่ทำร้ายทุกระบบในร่างกาย ก่อให้เกิดโรคร้ายมากมาย และยังทำร้ายคนใกล้ตัวจากควันบุหรี่มือสอง ถึงเวลาที่คุณจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่ดีกว่าเดิม

วันนี้เริ่มต้น พรุ่งนี้ชีวิต เปลี่ยนได้

เลิกบุหรี่แล้วดีอย่างไร?

- **20 นาที** ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจเริ่มดีขึ้น
- **12 ชั่วโมง** ระดับคาร์บอนมอนอกไซด์ในเลือดกลับสู่ภาวะปกติ ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น
- **2-12 สัปดาห์** ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น ปอดทำงานดีขึ้น เหนื่อยน้อยลง
- **1-9 เดือน** ไอ หายใจลำบาก ลดลง ปอดฟื้นตัว และแข็งแรงขึ้น
- **1 ปี** ความเสี่ยงของโรคหัวใจลดลงครึ่งหนึ่ง เมื่อเทียบกับผู้ที่สูบบุหรี่
- **10 ปี** ความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งปอดลดลงอย่างชัดเจน

เลิกได้เมื่อไหร่ ร่างกายก็เริ่มฟื้นตัวได้ทันที!

บุหรี่ทำร้ายใคร?

- **สมอง** เสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง
- **ปอด** เสี่ยงมะเร็งปอด, COPD
- **หัวใจ** เสี่ยงโรคหัวใจ, หลอดเลือดหัวใจตีบ
- **หลอดเลือด** เสี่ยงหลอดเลือดตีบ, ความดันโลหิตสูง
- **ระบบสืบพันธุ์** สมรรถภาพลดลง, การเจริญพันธุ์
- **เสี่ยงมะเร็งหลายชนิด** เช่น ช่องปาก, ลำคอ, หลอดอาหาร, กระเพาะปัสสาวะ, ตับอ่อน เป็นต้น

ควันบุหรี่มือสอง อันตรายไม่แพ้ควันบุหรี่ที่สูบโดยตรง โดยเฉพาะเด็ก ผู้สูงอายุ และหญิงตั้งครรภ์

อยากเลิกบุหรี่ เริ่มต้นอย่างไร?

1. **ตั้งใจและตั้งวันเลิก** บอกตัวเองและคนใกล้ตัวว่าคุณจะเลิก
2. **หาสาเหตุและหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น** เช่น ความเครียด เพื่อนสูบ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. **ขอความช่วยเหลือ** จากครอบครัว เพื่อน หรือผู้เชี่ยวชาญ
4. **ใช้ตัวช่วยที่เหมาะสม** เช่น ยาช่วยเลิกบุหรี่ แผ่นแปะนิโคติน (ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้งานทุกครั้ง)
5. **ให้กำลังใจตัวเอง** ทุกความพยายามในวันนี้ คือสุขภาพที่ดีในวันหน้า

ขอคำปรึกษาและความช่วยเหลือได้ที่

สายด่วนเลิกบุหรี่ **1600** บริการฟรี! ตลอด 24 ชั่วโมง

สแกน QR Code เพื่อรับข้อมูลและคำแนะนำในการเลิกบุหรี่

เลิกบุหรี่วันนี้ เพื่อชีวิตที่ยืนยาว และมีคุณภาพ

สุขภาพดี เริ่มที่ตัวเรา ครอบครัวมีสุข สังคมปลอดบุหรี่