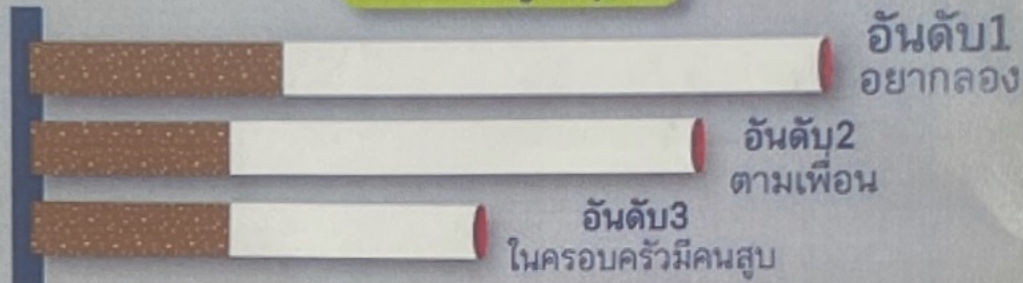


บุหรี่...แค่เริ่มคิดก็ติดแล้ว

การเริ่มสูบบุหรี่



คนไทยสูบบุหรี่มากกว่า 12 ล้านคน

มากกว่า 10 ล้านคน ยังเลิกสูบไม่ได้



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

เลิกบุหรี่!!! ได้ผลดีทันตาเห็น

บุหรี่ประกอบด้วยสารพิษซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพและมีสารก่อมะเร็ง

เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

31 พฤษภาคม
วันงดสูบบุหรี่โลก
NO TOBACCO DAY



15 นาที หัวใจเต้นช้าลง

12 ชั่วโมง ระดับก๊าซคาร์บอน
ไดออกไซด์ ลดลงสู่ภาวะปกติ

14 วัน ระบบไหลเวียนดีขึ้น
หายใจโล่งขึ้น รู้สึกสดชื่น

1 ปี ความเสี่ยงโรคหัวใจวาย
ลดลง 50%

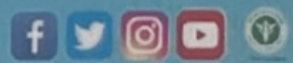
5 ปี ลดความเสี่ยงโรคสมอง
50%

ทำอย่างไรเมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่

1. อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ ควรประวิงเวลาของการสูบบุหรี่ออกไปเรื่อยๆ
2. หากิจกรรมทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากบุหรี่ เช่น การอ่านหนังสือ หรือเล่นกีฬา
3. ดื่มน้ำหรือล้างหน้าทันทีเมื่อรู้สึกหงุดหงิด



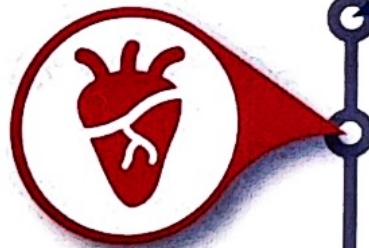
อ้างอิงจาก : แผนเลิกบุหรี่เชิงกลยุทธ์ฉบับปรับปรุง และ
แผนปฏิบัติการปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) สถาบันโรคทรวงอก
ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมที่ www.dms.moph.go.th





ร่วมรณรงค์

วันงดสูบบุหรี่โลก



เส้นเลือดหัวใจตีบ
 ทำให้ตายเร็วที่สุดเพราะหัวใจวาย
 ส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่ามีปัญหาเส้นเลือดหัวใจ
 หรือไม่มีอาการเตือนมาก่อน
 ผู้ที่เสียชีวิตจากหัวใจวายก่อนอายุ 50-60 ปี
 ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่

เส้นเลือดสมองตีบตัน
 ส่วนใหญ่เป็นกะทันหันและตายช้า จาก
 อัมพาต ผู้ป่วยจะทรมาณ และเป็นภาระ
 ต่อครอบครัว ทั้งในการดูแล และ
 ค่าใช้จ่าย

บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ
Tobacco breaks hearts
 Choose health, not tobacco