ทำไมต้องเลิกสูบ

บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสป่วยเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ หรือ โรคถุงลมโป่งพอง มากกว่าคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ นอกจากอันตรายที่เกิดกับผู้ที่สูบบุหรี่โดยตรงแล้ว ผู้ที่ไม่ได้สูบแต่ได้รับควันบุหรี่ก็มีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคเหล่านี้เพิ่มขึ้นด้วย

ผลเสียที่เกิดจากบุหรี่

สุขภาพกายทรุดโทรม
สุขภาพจิตเสีย
เสียเงินไปกับบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
ไม่เป็นที่ยอมรับ

เลิกสูบแล้วดีอย่างไร

สุขภาพกาย

- สุขภาพแข็งแรง
- สุขภาพไม่ทรุดโทรม
- ไม่มีกลิ่นปาก ไม่เหม็นกลิ่นบุหรี่ในคอ ลมหายใจสะอาดขึ้น
- ไม่มีกลิ่นติดตัว ติดเสื้อผ้า
- หายใจได้สะดวกขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย
- ไม่เสี่ยงกับโรคภัย เช่น มะเร็ง หัวใจ อัมพาต หายใจลำบาก ฯลฯ
- ฟันไม่ดำ ฟันไม่เหลือง ริมฝีปากไม่ดำเหรือกไม่ดำ

สุขภาพจิต

- จิตใจเบิกบานแจ่มใส สุขภาพจิตดีขึ้น
- ไม่ทำให้คนในครอบครัวรำคาญเหม็นควันบุหรี่
- คนที่รักเราปลอดภัยจากควันบุหรี่
- ไม่ต้องหาที่สูบบุหรี่
- ไม่ต้องทรมานที่ต้องดิ้นรนหาบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้ามาสูบ
- ไม่ต้องคอยหลบๆ ซ่อนๆ เพื่อจะสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

เศรษฐกิจและสังคม

- ไม่เสียเงิน ประหยัดเงิน มีเงินเหลือมากขึ้น
- ไม่เป็นที่รังเกียจของสังคม ของเพื่อนที่ไม่สูบ
- สังคมยอมรับเข้าสู่สังคมด้วยความมั่นใจ
- ติดต่อสิ่งแวดล้อม ไม่มีมลพิษ สภาพแวดล้อมดีขึ้น อากาศดี
- ไม่รบกวนผู้อื่น ไม่ทำให้คนอื่นรำคาญ
- มีเวลาไปทำสิ่งที่มีประโยชน์ได้มากขึ้น
- เพื่อนยกย่องถ้าเลิกสูบได้

หากต้องกลับไปสูบใหม่
ไม่ได้แปลว่า คุณเป็นคนล้มเหลว
แต่
เป็นบทเรียนของการต่อสู้ครั้งใหญ่
เพื่อ
เอาชนะให้ได้
เพื่อสุขภาพของตัวคุณเอง
และคนที่คุณรัก

สิ่งที่ควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

✓ ประกาศวันที่คุณจะเลิก

บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ

✓ ขจัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

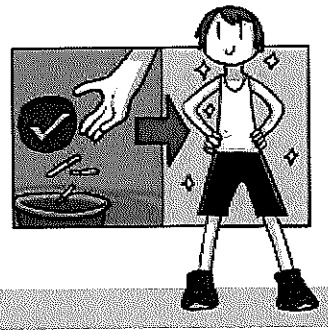
ที่เขี่ยบุหรี่ ไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ให้พ้นจากคุณ

✓ ทำความสะอาดหรือจัดบริเวณที่เคยนั่งสูบเป็นประจำใหม่

ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องน้ำ ในรถ เป็นต้น

✓ ถ้าหงุดหงิด

- หายใจเข้า-ออก อย่างช้าๆ
- จิบน้ำบ่อยๆ
- พบปะพูดคุยกับคนอื่นๆ เพื่อลดความเครียด



✓ หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น

งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ ลองกินผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะยม ฯลฯ และไม่อยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

✓ หากิจกรรมทำ

หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ

✓ ไม่ท้าทาย

อย่าคิดกลับไปรีลอง เพียงมวนเดียวก็กลับไปติดได้

✓ ไม่ท้อแท้

ขอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบ อย่าหมดหวัง

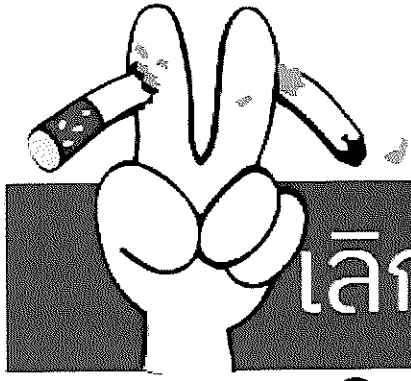
✓ ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่

เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคตินปริมาณสูงๆ อาจเป็นอันตรายได้

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

Tel. 0-2278-1628 โทรสาร. 0-2278-1630 E-mail :

เพื่อคนที่คุณรัก



เลิกสูบ

คุณทำได้

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
คุณต้องถามตัวเองว่า
"คุณอยากเลิกจริงไหม"
เพราะความตั้งใจ คือ
กุญแจสำคัญ
ต้องตอบตัวเองให้ได้

สสส

ความหมายของ สารเสพติด

สารเสพติด คือ

สารใดๆก็ตามที่ไม่ใช่อาหารซึ่งสามารถมีผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายและจิตใจ สารเสพติดสามารถเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และการกระทำของบุคคลได้ โดยแบ่งตามประเภทการออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ได้แก่

สารกระตุ้นประสาท คือ สารที่กระตุ้นร่างกายและการทำงานของสมองให้ทำงานเร็วขึ้น ได้แก่ บุหรี่ โคเคน ยาบ้า ไอซ์ กระท่อม

สารกดประสาท คือ สารที่ทำให้ร่างกายและการทำงานของสมองช้าลง ได้แก่ เหล้า เฮโรอีน

ยาหลอนประสาท คือ สารที่ทำให้การมองเห็น ความรู้สึก และการได้ยินเปลี่ยนแปลงไป ได้แก่ ยาอี ยาแก

สารกระตุ้นประสาท คือ สารที่มีการออกฤทธิ์กดประสาท กระตุ้นประสาท หรือหลอนประสาท ได้พร้อมๆกัน ได้แก่ กัญชา

ความหมายของ ยาเสพติดให้โทษ

พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.๒๕๑๘ กำหนดความหมายของคำว่า ยาเสพติดให้โทษ ไว้ดังนี้ คือ สารเคมีหรือวัตถุชนิดใดๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธี รับประทาน ดม สูบ หรือด้วยวิธีการใดๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจในลักษณะสำคัญ

ตัวยาที่ควรระวัง

ยาบ้า

- ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว
- ตาแดง
- นอนไม่หลับ ความดันสูง
- เบื่ออาหาร ซึมเศร้า
- ทำร้ายตนเองและผู้อื่น

ไอซ์

- กลุ่มเหงื่อ ตามร่างกาย ตัวสั่น
- ความดันสูง หลอดเลือดตีบ
- ริมฝีปากแห้ง ร่างกายขาดน้ำ
- นิ้วมือ นิ้วเท้าเขียวคล้ำ ร่างกาย
- ไตวาย ตับวาย หัวใจ

สารระเหย

- ตาแดง
- ปากแห้งคอแห้ง
- ความดันโลหิตต่ำ
- ตาบวม หนังตาบวม
- ตับวาย ไตวาย หัวใจ

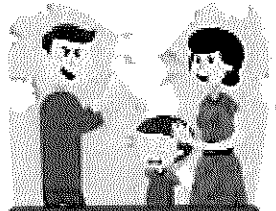
กัญชา

- ตาแดง ความดันต่ำ
- หัวใจเต้นเร็ว
- เบื่ออาหาร
- ซึมเศร้า
- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ผลเสียของการติดยาเสพติด

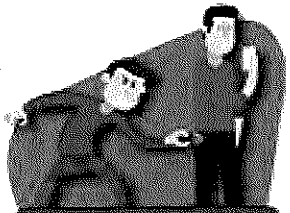
ต่อตนเอง

- ด้านร่างกาย
- ด้านอารมณ์



ต่อครอบครัว

- เสียทรัพย์สิน / เงินทอง
- เสื่อมเสีย
- ครอบครัวแตกแยก



ต่อชุมชน

- ความไม่ปลอดภัยต่อร่างกาย
- ความไม่ปลอดภัยต่อทรัพย์สิน

ชุมชนปลอดภัย ต้องเริ่มด้วยความเชื่อมั่น 4 ประการ

1. ปัญหายาเสพติดไม่สามารถแก้ปัญหาด้วยตัวคนเดียว ต้องรวมกลุ่มสร้างเครือข่าย เพื่อระดมความคิด
2. ต้องมีปัญหาหลายด้าน ทั้งปัญหาครอบครัว ปัญหายาเสพติดให้โทษ ปัญหาอาชีพ ทุกฝ่ายต้องช่วยกัน
3. คนในหมู่บ้าน/ชุมชนด้วยกันย่อมรู้ปัญหาดีที่สุด
4. หมู่บ้าน/ชุมชนต้องพึ่งตัวเองก่อน