



31 พฤษภาคม

วันงด

สูบบุหรี่โลก

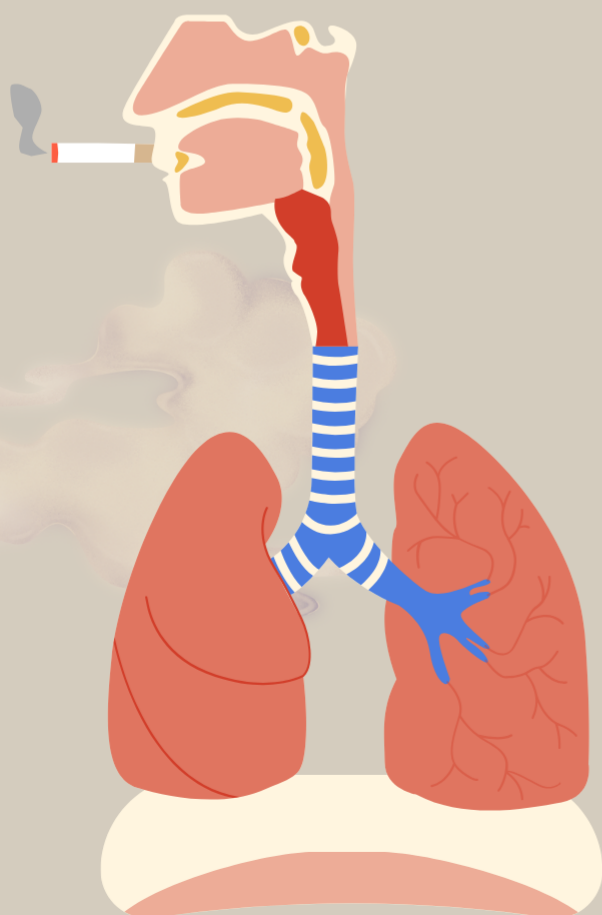
31 พฤษภาคม



วันงดสูบบุหรี่โลก



โรคที่มาพร้อมกับการสูบบุหรี่



โรคมะเร็ง

โรคหัวใจ

ระบบทางเดินหายใจ

โรคปอดเรื้อรัง

โรคกระดูกพรุน

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมเทศบาลตำบลเวียงพรวาง



วันงดสูบบุหรี่โลก

เลิกสูบ ลดเสี่ยง คุณทำได้

31 พฤษภาคม

อาหารที่มีส่วนช่วยให้การเลิกบุหรี่ประสบความสำเร็จได้ มี 4 ประเภท ดังนี้



มะนาว

ทำให้ต่อมรับรสบุหรี่
เปลี่ยนไป ช่วยลด
ความอยากบุหรี่

ชาโสม

สามารถบำบัด
การติดนิโคติน



ลูกอม หอมฝรั่ง
ที่ช่วยเลิกบุหรี่
เคี้ยว/อม ซ้ำ ๆ ช่วย
ลดความอยากบุหรี่



นมและผลิตภัณฑ์นม
ทำให้บุหรีมีรสชาติดม
ช่วยลดการสูบบุหรี



**บุหรีไฟฟ้า
หรือ บุหรีธรรมดา
อันตรายไม่ต่างกัน**



ข้อมูลความรู้โดย : สำนักโภชนาการ

ออกแบบผลิตสื่อโดย : กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ

จัดทำเมื่อ : พฤษภาคม 2566

สายด่วนกรมอนามัย

1 4 7 8

กรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพไทยสูบบุหรี่

ติดตามสาระความรู้สุขภาพได้ที่

AnamaiMedia

สื่อมวลชนเพื่อคนไทย



10 เคล็ดลับ

• เลิกบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า •



1.หาที่ปรึกษา

พยายามขอคำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ
หรือโทรขอคำแนะนำได้ที่ โทร.1600



2.หากำลังใจ

บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจ
เลิกสูบ เพื่อเป็นกำลังใจ



3.หาเป้าหมาย

วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบ
อาจเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรกำหนด
วันที่ห่างไกลเกินไป



4.ไม่รอช้า

ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์
ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทันที พร้อมเปลี่ยน
กิจกรรมที่มักทำร่วมกับคนสูบบุหรี่



5.ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ ควรตื่นนอนด้วยความสดชื่น
ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบ



6.ไม่กระตุ้น

ระหว่างเลิกสูบ หลีกเลี่ยงกิจกรรม
ที่จะทำให้อยากสูบ เช่น งดกาแฟ
งดแอลกอฮอล์

Game Over



10.ไม่ท้อแท้

หากเผลอลงมือไปสูบ ไม่ได้หมายถึง
คุณเลี้ยวหลังเลย อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้
จุดอ่อนที่จะปรับปรุง การตั้งใจเลิกสูบ
ครั้งต่อไป สู้ สู้



9.ไม่ท้อถอย

อย่าคิดว่าการกลับไปสูบเป็นครั้งคราว
คงไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว
อาจหมายถึง การหวนคืนไปสู่การสูบ
ต่อไปอีก



8.ไม่นิ่งเฉย

หากิจกรรมต่างๆ ทำ หรือ
ออกกำลังกายเพื่อช่วยให้สมอง
ปลอดโปร่ง เพื่อประสิทธิภาพ
ของหัวใจและปอด



7.ไม่หมกมุ่น

เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบ ให้หยุดพักผ่อนคลาย
เครียดโดยการพูดคุยกับเพื่อน
ระลึกถึงคนที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)
36/2 ซอยประดิษฐ์ 10 ถนนประดิษฐ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th
www.ashthailand.or.th และ www.smokefreezone.or.th เผยแพร่เดือนมีนาคม 2566

ผลดีจากการเลิกสูบบุหรี่

เกิดขึ้นเกือบจะทันทีหลังเลิกสูบ



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830

<http://www.ashthailand.or.th> แอปพลิเคชัน 2564

