

ผลดีต่อสุขภาพหลังเลิกบุหรี่

ภายใน 20 นาที

ความดันเลือดและชีพจรจะอยู่ในระดับปกติ

ภายใน 8 ชั่วโมง

ระดับออกซิเจนในเลือดจะอยู่ในระดับปกติ

ภายใน 24 ชั่วโมง

คาร์บอนไดออกไซด์ที่จับเม็ดเลือดแดงจะหลุดไป
ปอดจะเริ่มขับเสมหะและสิ่งสกปรก ออกจาก
ร่างกาย

ภายใน 48 ชั่วโมง

นิโคตินจะถูกขับออกจากร่างกายจนหมด
การรับรู้รสและกลิ่นจะดีขึ้น

ภายใน 72 ชั่วโมง

หายใจคล่องขึ้น

ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน การเลิกง่ายยิ่งขึ้น

**เลิกบุหรี่
โทร 1600**



เลิกบุหรี่ กันเถอะ



คลินิกบุหรี่

สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี
โทร 02-531-0080-8 ต่อ 446



www.pmnidat.go.th

1165

สายด่วนบำบัดยาเสพติด

องค์การบริหารส่วนตำบลทาดสองแคว
โทร. ๐๕๕ - ๔๙๖๐๙๘
โทร. ๐๕๕ - ๔๕๒๓๑๘
www.hardsongkwaee.go.th

สูบบุหรี่ = ยาเสพติด

สารนิโคตินในบุหรี่เป็นสารเสพติดที่มีฤทธิ์ร้ายแรง ทำให้เกิดการเสพติดได้เทียบเท่ากับเฮโรอีน



อัมพาต

กลุ่มป้องกัน กลุ่มโรคเมะเร็ง

โรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคทางเดินอาหาร

เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

เบาหวาน

ความดันโลหิตสูง

โรคติดเชื้อ

อยากเลิกบุหรี่ทำไงดี ?

- ๑ ออกกำลังกาย
- ๑ อาบน้ำหรือเช็ดหน้าเมื่ออยากสูบบุหรี่
- ๑ ดื่มน้ำมากๆ ดื่มน้ำผลไม้
- ๑ งดยาแก้ปวดแอสไพริน
- ๑ หลีกเลี่ยงผู้สูบบุหรี่และสภาพแวดล้อมที่มีคนสูบบุหรี่



10 เคล็ดลับการเลิกบุหรี่

1. ทาที่ปรึกษา
2. ทากำลังใจ
3. ทาเป้าหมาย
4. ไม่รอช้า
5. ไม่หวั่นไหว
6. ไม่กระตุน
7. ไม่หมกมุ่น
8. ไม่นิ่งเฉย
9. ไม่ทำทนาย
10. ไม่ท้อแท้



การวางแผนเลิกบุหรี่ มุ่งสู่ความสำเร็จโดยใช้หลัก 4 ล

1.เลือกวัน

กำหนดวันที่จะเลิกบุหรี่ ยิ่งเร็วยิ่งดี



2.ลืมหวา

บอกเพื่อนและคนในครอบครัว เพื่อขอกำลังใจ และแรงสนับสนุน



3.ลาอุปกรณ์

กำจัดบุหรี่และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง ในการสูบบุหรี่ทั้งหมด



4.ติดก่อนลงมือ

วางแผนรับมือกับอาการถอนนิโคติน ในช่วง 2-3 วันแรก หลังหยุดสูบบุหรี่

