

บุหรี่ย่ำร้าย ทำลายหัวใจ

Tobacco breaks hearts ทำลายหัวใจ
Choose health, not tobacco 31 พฤษภาคม : วันงดสูบบุหรี่โลก

"หยุดสูบบุหรี่ = หยุดทำร้ายหัวใจ"

นิโคติน-คาร์บอนมอนอกไซด์
ในบุหรี่ เพิ่มความหนืดของเกล็ดเลือด
และทำให้เกิดลิ่มเลือด หากเกิดในหัวใจจะทำให้
เกิดอาการหัวใจวายและเสียชีวิตกะทันหัน



โรคหลอดเลือดสมอง



สารพิษกว่า 7,000 ชนิดในบุหรี่
ขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง
ทำให้ได้รับออกซิเจนน้อยลง หัวใจทำงานหนักขึ้น
สารในบุหรี่ยะทำลายเซลล์ทั้งร่างกาย
เข้าสู่ปอดไปยังกระแสเลือด
เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง



คนไทย 'เสียชีวิต' เพราะ 'บุหรี่' ปีละกว่า 50,000 คน
สร. สสส. ศย. มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ และภาคีเครือข่าย ร่วมขับเคลื่อน
และรณรงค์ลดการสูบบุหรี่ของคนไทย เพื่อปกป้องชีวิตทั้งผู้สูบและผู้รับผลกระทบ
ของควันบุหรี่มือสอง มือสาม

ที่มา : ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)



เลิกบุหรี่ ตั้งแต่ยังไม่เริ่ม

ถ้าคุณคิดจะเริ่มสูบบุหรี่



เพราะ ความเครียด
อยากผ่อนคลาย



หรือเพื่อนชวน
สูบตาม

สิ่ง
ที่คุณจะได้

นกเขา
ไม่ขัน

หน้าแก่
หนังเริ่มเหี่ยว

ดับ ไต ไล่ พุง
“พั่ง”

มะเร็ง
ถามหา



10 ปีต่อมา...

ชีวิตการงาน
กำลังรุ่ง



กลับร่วง

แต่งงานมีความสุข
กับคนรัก



เราตาย เขาทุกข์

มีครอบครัว
กำลังจะมีลูก



ลูกต้องกำพรว้า

ปัจจุบัน 70% ของคนสูบบุหรี่ เลิกไม่สำเร็จ

“อย่าให้อารมณ์ชั่ววูบ ทำร้ายอนาคตตัวเอง”

สูบบุหรี่ในบ้าน ผลร้ายสู่คนใกล้ชิด



82% ของพ่อแม่ผู้ปกครองที่สูบบุหรี่ เคยสูบบุหรี่ในบริเวณบ้าน

* สืบมาจากพ่อแม่ผู้ปกครองจำนวน 658 ตัวอย่างจากสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาตินพพรานี้ โดยสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ เมื่อปีพ.ศ. 2551



วัยรุ่นที่ได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้าน มีแนวโน้มติดบุหรี่มากกว่าวัยรุ่นที่อยู่ในบ้านปลอดบุหรี่

ห้ามสูบบุหรี่ในบ้าน เกราะชั้นแรก ป้องกันเยาวชน



บ้านที่ **ไม่ห้าม** สูบบุหรี่ในบ้าน เพิ่มความเสี่ยงในการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นถึง **3 เท่า**



วัยรุ่น ที่อยู่ในบ้านที่มีคนสูบบุหรี่ เห็นว่าการสูบบุหรี่เป็นเรื่องธรรมดา



วัยรุ่นกว่า **80%** ที่อาศัยในบ้านปลอดบุหรี่ กลายเป็น "ผู้ไม่สูบบุหรี่"



79% ของวัยรุ่นจากครอบครัวที่อยู่ในบ้านปลอดบุหรี่ ระบุว่าไม่สูบบุหรี่แน่นอนในอนาคต



ลดความเสี่ยงลูกติดบุหรี่ ลดจำนวนนักสูบหน้าใหม่ เริ่มที่ครอบครัว "ร่วมกันตั้งกติกา บ้านเราปลอดบุหรี่"



ที่มา : ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)

f t InfographicMove



5 วิธี พร้อมเลิกบุหรี่



มี 5 วิธีในการเลิกบุหรี่อย่างมีประสิทธิภาพ คือ



1. ค้นหาแรงจูงใจให้ตนเอง

การเลิกบุหรี่จะทำให้ชีวิตตนเองดีขึ้นอย่างไรบ้างจะเป็นผลดีต่อคนรอบข้างอย่างไรบ้างเมื่อตนเองเลิกได้



2. หาวันที่เหมาะสมในการเริ่มต้น

อาจเป็นวันที่มีความหมายต่อตนเอง เช่น วันเกิด วันเกิดของลูก หรือฤกษ์ดีอื่น ๆ เช่น วันพระ วันปีใหม่ วันสำคัญทางศาสนา



3. หักดิบดีกว่าค่อย ๆ หยุด

โดยทั่วไป การเลิกบุหรี่โดยการหักดิบจะมีโอกาสเลิกได้สำเร็จในระยะยาวมากกว่าการค่อย ๆ หยุด



4. ปรึกษาช่วยเลิกในกรณีที่สูบตั้งแต่ 10 มวนต่อวัน

ปัจจุบันมียาหลากหลายที่ให้ผลดีมาก เช่น ยาวาเรนิคลิน (Varenicline) ยาบูโพรพิออน (Bupropion) และนิโคตินทดแทน



5. หลีกเลี่ยงและกำจัดสิ่งกระตุ้นให้สูบบุหรี่

ใช้สเปอร์ดับกลิ่นบุหรี่ที่ยังตกค้างตามที่ต่าง ๆ ทั้งไฟแช็ค และที่เขี่ยบุหรี่ รวมถึงรู้จักปฏิเสธผู้ที่ชักชวนให้สูบ



ที่มา : อ. นพ.ธีรยุทธ รุ่งนิรันดร์