



โทษของบุหรี่ ที่มีต่อคนรอบข้าง

คนรอบข้างไม่ได้สูบบุหรี่ก็มีสิทธิเป็นโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ได้เช่นกัน หากอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่มีควันบุหรี่มาก เราเรียกบุคคลที่ได้รับบุหรี่โดยที่ไม่ได้สูบลว่า **บุหรี่มือสอง**

- เสี่ยงโรคหอบหืด
- ทำลายสุขภาพทารกในครรภ์
- เสี่ยงเป็นโรคมะเร็งปอดได้ถึง 2 เท่า
- ทำให้เด็กมีพัฒนาการทางสมองช้ากว่าปกติ

บุหรี่ **นำพา**

อัมพาต

ถุงลมโป่งพอง กลุ่มโรคมะเร็ง

โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน

โรคทางเดินอาหาร ความดันโลหิตสูง

เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ โรคติดเชื้อ

การรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่



จากอันตรายและโทษของบุหรี่ที่กล่าวมาหลาย ๆ หน่วยงานจึงมีการรณรงค์ให้ประชาชนรับรู้และเข้าใจโทษของบุหรี่มากขึ้น แต่ก็ยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ขณะที่ต่างประเทศเริ่มมีการออกกฎหมายเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ในสถานที่ สาธารณะอย่างเข้มงวด เช่น บางรัฐในสหรัฐอเมริกา มีกฎหมายห้ามสูบบุหรี่บนรถเมล์ รถไฟและรถไฟใต้ดินซึ่งส่วนใหญ่ เป็นบริการ ของรัฐ หรือเมืองนิวยอร์กเพิ่งออกกฎหมายใหม่ห้ามสูบบุหรี่บนแท็กซี่ในทุกกรณีเพราะควันบุหรี่จะยังคงอยู่ในรถเมื่อผู้โดยสารขึ้นรถมาอาจทำให้ได้รับควันบุหรี่เหล่านั้นได้

การเลิกสูบบุหรี่แม้เป็นเรื่องที่ยาก แต่ก็มีหลายคนที่ทำสำเร็จซึ่งหลังจากเลิกบุหรี่ได้แล้ว ก็ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้นอย่างชัดเจนโดยปัจจัยหลักที่สำคัญที่สุดที่ทำให้คนเหล่านี้สามารถเลิกบุหรี่ ได้ คือ ความมุ่งมั่นตั้งใจ ที่จะลด ละ เลิกสูบบุหรี่เพื่อตัวเองและคนที่รัก



www.takdad.go.th

องค์การบริหารส่วนตำบลตากแดด อำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร



ลดความอยากบุหรี่

ได้ด้วยสมุนไพรในครัว

มะนาว



31 พฤษภาคม
วันงด
สูบบุหรี่โลก

น้ำมะนาว มีกรดอินทรีย์หลายชนิด ได้แก่ กรดซิตริก กรดมาลิกกรดควินิก วิตามินซี และน้ำตาล

ผิวมะนาว มีน้ำมันหอมระเหย ประกอบด้วยดี-ไลโมเนน โลนาโลอลเทอร์ปีนีนอล และฟลาโวนอยด์

สารมะนาว จะช่วยลดความอยากของนิโคติน และเปลี่ยนรสสัมผัสของบุหรี่ ทำให้ความอยาก บุหรี่ลดลง

ขนาดและวิธีใช้

หั่นมะนาวทั้งเปลือกเป็นชิ้นพอคำ
รับประทานทุกครั้งเมื่อมีความอยากบุหรี่

อ้างอิง : <https://www.moph.go.th/index.php/news/read/1638>

ชาหญ้าดอกขาว

ช่วยลดความอยากสูบบุหรี่



มีฤทธิ์ทำให้เส้นฝาดหรือชา
ลดความอยากสูบบุหรี่
และเมื่อสูบบุหรี่หลังจาก
ดื่มชาหญ้าดอกขาว
จะรู้สึกคลื่นไส้อาเจียน

ขนาดและวิธีใช้

รับประทานครั้งละ 2 กรัม
ชงน้ำร้อนประมาณ 120-200 มิลลิลิตร
หลังอาหาร วันละ 3 - 4 ครั้ง



31 พฤษภาคม
วันงด
สูบบุหรี่โลก

อาการไม่พึงประสงค์ ปากแห้ง คอแห้ง
ข้อควรระวัง
ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจและโรคไต
เนื่องจากชาหญ้าดอกขาวมีโพแทสเซียมสูง

อ้างอิง : <https://www.moph.go.th/index.php/news/read/1638>

บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ

Tobacco breaks hearts
Choose health, not tobacco



บุหรี่
ตัวร้าย
ทำลาย
หัวใจ

Tobacco Breaks Hearts

31 พฤษภาคม
วันงดสูบบุหรี่โลก

