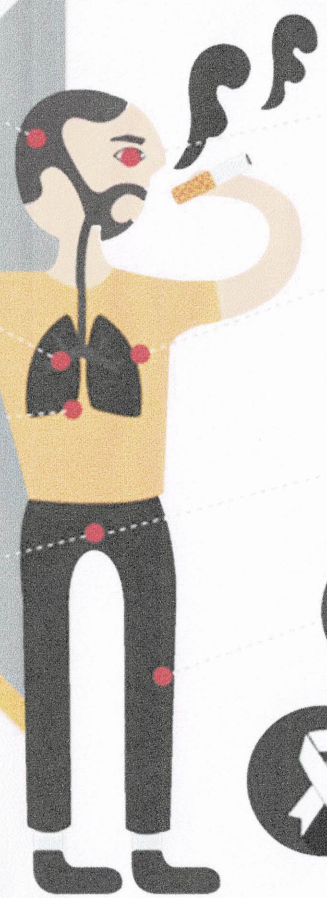
การสูบบุหรี่ 1 มวน
จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

ควันบุหรี่ เต็มไปด้วย...
นิโคติน (สารเสพติด), สารเคมี 7,000 ชนิด,
สารพิษ มากกว่า 250 ชนิด และสารก่อมะเร็ง
มากกว่า 70 ชนิด

สูบบุหรี่... แล้วได้อะไร ?

- หลอดเลือดสมอง ตีบ-แตก-ตัน
- โรคปอด และระบบทางเดินหายใจ
- โรคระบบ ทางเดินอาหาร
- เสื่อมสมรรถภาพ ทางเพศ
- หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงแท้ง ลูกในครรภ์เสี่ยงตาย



- มีโอกาส ตาบอดถาวร
- โรคหัวใจ และหลอดเลือด
- โรคระบบ ทางเดินปัสสาวะ
- โรคเกี่ยวกับกระดูก และกล้ามเนื้อ
- สารพัดโรคมะเร็ง และอาการทางร่างกายอื่นๆ เช่น แก่เร็ว ปากเหม็น ฟันดำ ฯลฯ

เส้นเลือดหัวใจตีบ

ทำให้ตายเร็วที่สุดเพราะหัวใจวาย
ส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่ามีปัญหาเส้นเลือดหัวใจ
หรือไม่มีอาการเตือนมาก่อน
ผู้ที่เสียชีวิตจากหัวใจวายก่อนอายุ 50-60 ปี
ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่

เส้นเลือดสมองตีบตัน

ส่วนใหญ่เป็นกะทันหันและตายช้า จากอัมพาต ผู้ป่วยจะทรมาน และเป็นภาระต่อครอบครัว ทั้งในการดูแล และค่าใช้จ่าย

บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ

Tobacco breaks hearts
Choose health, not tobacco

เลิกบุหรี่... คุณก็ทำได้ ตั้งใจ มีเป้าหมาย ไม่รอช้า ไม่หวั่นไหว ไม่ยอมแพ้

ลดความอยากบุหรี่

ได้ด้วยสมุนไพรในครัว

มะนาว

31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก

น้ำมะนาว มีกรดอินทรีย์หลายชนิด ได้แก่ กรดซิตริก กรดมาลิกกรดควินิก วิตามินซี และน้ำตาล

ผิวมะนาว มีน้ำมันหอมระเหย ประกอบด้วยดี-ไลโมนีน ไลนาโลออลเทอร์ปินีออล และฟลาโวนอยด์

สารมะนาว จะช่วยลดความอยากของนิโคติน และเปลี่ยนรสสัมผัสของบุหรี่ ทำให้ความอยากบุหรี่ลดลง

ขนาดและวิธีใช้

หั่นมะนาวทั้งเปลือกเป็นชิ้นพอคำ
รับประทานทุกครั้งเมื่อมีความอยากบุหรี่

อ้างอิง :https://www.moph.go.th/index.php/news/read/1539

ชาหญ้าดอกขาว

ช่วยลดความอยากสูบบุหรี่

มีฤทธิ์ทำให้ลิ้นฝาดหรือชา
ลดความอยากสูบบุหรี่
และเมื่อสูบบุหรี่หลังจาก
ดื่มชาหญ้าดอกขาว
จะรู้สึกคลื่นไส้อาเจียน

ขนาดและวิธีใช้

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

31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก

อาการไม่พึงประสงค์ ปากแห้ง คอแห้ง

ข้อควรระวัง
ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจและโรคไต
เนื่องจากชาหญ้าดอกขาวมีโพแทสเซียมสูง

อ้างอิง :https://www.moph.go.th/index.php/news/read/1538

บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ

Tobacco breaks hearts
Choose health, not tobacco