

10 เคล็ดลับ

เลิกบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า



1.หาที่ปรึกษา

พยายามขอคำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ หรือโทรขอคำแนะนำได้ที่ โทร.1600



2.หากำลังใจ

บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจเลิกสูบ เพื่อเป็นกำลังใจ



3.หาเป้าหมาย

วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบ อาจเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป



4.ไม่รอช้า

ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทันที พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มักทำร่วมกับคนสูบบุหรี่



5.ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ ควรตื่นนอนด้วยความสดชื่น ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบ



6.ไม่กระตุ้น

ระหว่างเลิกสูบ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้อยากสูบ เช่น งดคาเฟ่ งดแอลกอฮอล์

Game Over



10.ไม่ท้อแท้

หากผลกลับไปสูบบุหรี่ไม่ได้หมายถึงคุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุง การตั้งใจเลิกสูบครั้งต่อไป สู้ สู้



9.ไม่ทำกาย

อย่าคิดว่า การกลับไปสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึง การหวนคืนไปสู่การสูบบุหรี่ต่อไปอีก



8.ไม่นิ่งเฉย

หากิจกรรมต่าง ๆ ทำ หรือ ออกกำลังกายเพื่อช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพื่อประสิทธิภาพของหัวใจและปอด



7.ไม่หมกมุ่น

เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบบุหรี่ ให้หยุดพักผ่อนคลายเครียดโดยการพูดคุยกับเพื่อน หรือคิดถึงคนที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

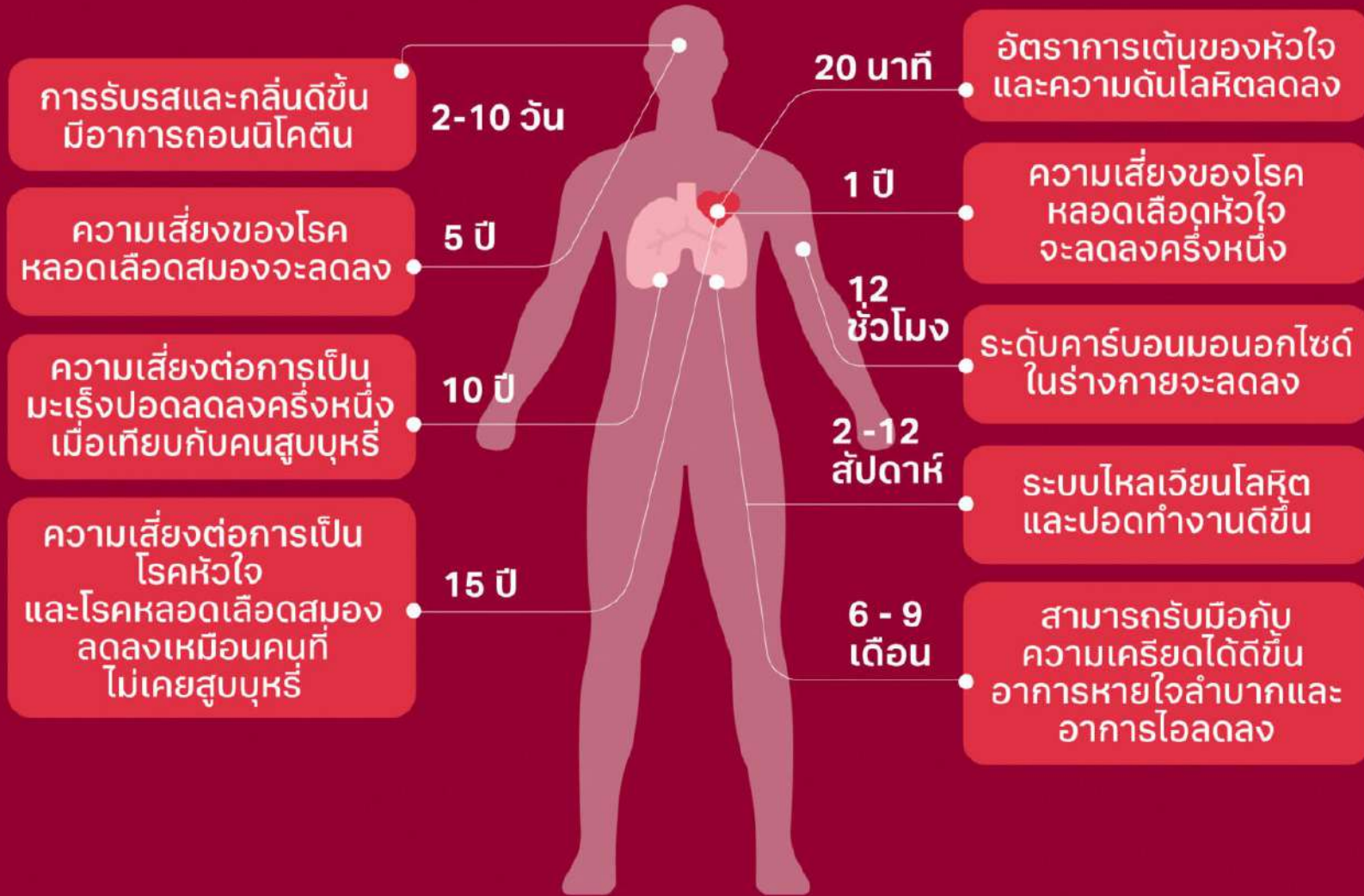


มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มส.)

36/2 ซอยปรีดิมิตร 10 ถนนประดิมิตร แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th
www.ashthailand.or.th &: www.smokefreezone.or.th แผนพ่นเดือนมีนาคม 2566



จะเกิดอะไรขึ้นกับร่างกาย หลังเลิกสูบบุหรี่?



เลิกสูบบุหรี่ ได้อย่างไร

หยุดเสี่ยง ลดโรค เพื่อสุขภาพ



วันงดสูบบุหรี่โลก

องค์การอนามัยโลกกำหนดให้ วันที่ **31 พฤษภาคม** ของทุกปี เป็นวันงดหรือเลิกสูบบุหรี่ หวังให้ตระหนักถึงความสำคัญ ของพิษจากบุหรี่ หลายประเทศทั่วโลกจึงจัดกิจกรรมส่งเสริม การงดและเลิกสูบบุหรี่ในเดือนพฤษภาคมของทุกปี

'บุหรี่หรือสุขภาพ ต้องเลือกสุขภาพ'

1 วัน

หายใจคล่องมากขึ้น การรับกลิ่น/รสดีขึ้น ความเสี่ยงโรคระบบเลือด หัวใจจะเริ่มลดลง ปลายประสาทต่าง ๆ ถูกฟื้นฟู อาจมีอาการหงุดหงิดกระวนกระวาย เพราะความอยากสูบบุหรี่

3 วัน

เริ่มเกิดอาการถอนนิโคติน อาจหงุดหงิด กระวนกระวายมากขึ้น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ขาดสมาธิในการทำงาน แต่ร่างกายเริ่มฟื้นฟูขึ้นอย่างรวดเร็ว **หากผ่าน 1 สัปดาห์ได้ อาการจะหายไปเอง**

1 เดือน

ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น ปอดจะ ซ่อมแซมตัวเอง การกำจัดสิ่งแปลกปลอม ในเยื่อหุ้มปอดของปอดจะดีขึ้น อาการไอลดลง หายใจเต็มปอดมากขึ้น

5 ปี

ความเสี่ยงภาวะสมองขาดเลือด จากหลอดเลือดตีบ/อุดตันจะลดลง จนใกล้เคียงกับคนที่ไม่สูบบุหรี่ ความเสี่ยงของภาวะหลอดเลือด ในสมองแตกก็จะลดลงไปด้วย

1 ปี

ความเสี่ยง ของการเป็นโรคหัวใจ จะลดลงไป 50%

คลินิกที่ให้บริการคำปรึกษาและวิธีการเลิกบุหรี่

บริการให้คำปรึกษาและให้ความรู้เกี่ยวกับพิษของบุหรี่และวิธีการเลิกสูบบุหรี่จากบุคลากรทางการแพทย์ตรวจรักษาดูแลผู้ป่วยด้วยโรค ที่เกิดจากบุหรี่

- + คลินิกฟ้าใสศิริราช ภายในโรงพยาบาลศิริราชโดยตรง
- + คลินิกเลิกบุหรี่ โรงพยาบาลรามารินทร์ ชั้น 2 อาคารสมเด็จพระเทพรัตน์ ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 08.00-15.00 น.
- + คลินิกเลิกบุหรี่ โรงพยาบาลห้วยยอด จังหวัดตรัง
- + คลินิกเลิกบุหรี่ โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต เปิดให้บริการ จันทร์-ศุกร์ เวลา 08.00-16.00 น. ที่กลุ่มงานสุขศึกษา บริเวณโรงจอดรถที่ 2

ขอคำแนะนำ ในการเลิกบุหรี่เบื้องต้นและ สอบถามหากคลินิกเลิกบุหรี่ ที่อยู่ใกล้คุณได้

โทร. 1600

