

ผลดีต่อสุขภาพ

ภายใน **20** นาที

ความดันเลือดและชีพจรอยู่ในระดับปกติ

ภายใน **8** ชั่วโมง

ระดับออกซิเจนในเลือดอยู่ในระดับปกติ

ภายใน **24** ชั่วโมง

คาร์บอนไดออกไซด์ที่จะจับเม็ดเลือดแดงจะหลุดไป ปอดจะเริ่มขับเสมหะและสิ่งสกปรกออก

ภายใน **48** ชั่วโมง

นิโคตินจะถูกขับออกจากร่างกายจนหมด การรับรู้รสและกลิ่นจะดีขึ้น

ภายใน **72** ชั่วโมง

หายใจคล่องขึ้น



เทศบาลตำบลบางตะบูน
อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

เลิก
บุหรี่
กันเถอะ



เทศบาลตำบลบางตะบูน
อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี

สารนิโคตินที่อยู่ในบุหรี่ เป็น สารเสพติดที่มีฤทธิ์
ร้ายแรงทำให้เกิดการเสพติดได้เทียบเท่าอีโรอื่น

บุหรี่ฆ่าพา

คุ้มพาต
ตุงสมโปงพอง
กตุ่มโรคมะเร็ง



โรคมตีตเน็ล

โรคมหัวใจแสะหตอดเต็อดต
โรคมทางเต็มอาหาร
ควมตัมโตหิตสูง

อยากเลิกบุหรี่...ทำไงดี ?

- ออกกำลังกาย
- อาบน้ำหรือเช็ดหน้าเมื่ออยากสูบบุหรี่
- ดื่มน้ำมากๆ ดื่มน้ำผลไม้
- งดกาแฟ แอลกอฮอล์
- หลีกเลี่ยงผู้สูบบุหรี่และสภาพแวดล้อมที่มีคนสูบบุหรี่

10 เคล็ดลับการเลิกบุหรี่

- ☺ หาที่ปรึกษา
- ☺ หากำลังใจ
- ☺ หาเป้าหมาย
- ☺ ไม่รอช้า
- ☺ ไม่หวั่นไหว
- ☺ ไม่กระตุน
- ☺ ไม่หมกมุ่น
- ☺ ไม่นิ่งเฉย
- ☺ ไม่ทำท้าย
- ☺ ไม่ท้อแท้

วางแผนเลิกบุหรี่ 4 ล



เลือกวัน

กำหนดวันที่จะเลิกบุหรี่
ยิ่งเร็วยิ่งดี

ลั่นวาจา

บอกเพื่อนและคนในครอบครัว
เพื่อขอกำลังใจและแรงสนับสนุน



ลาอุปกรณ์

กำจัดบุหรี่และอุปกรณ์ที่
เกี่ยวข้องในการสูบออกไป
ให้หมด

คิดก่อนลงมือ

วางแผนรับมือกับอาการ
ถอนนิโคติน ในช่วง 2-3
วันแรก หลังหยุดสูบบุหรี่

