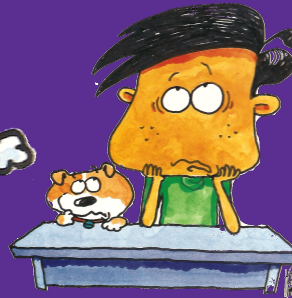


ข้อมูลดี



สำหรับ

คนสูบบุหรี่



มูลนิธิส่งเสริมสุขภาพแห่งประเทศไทย

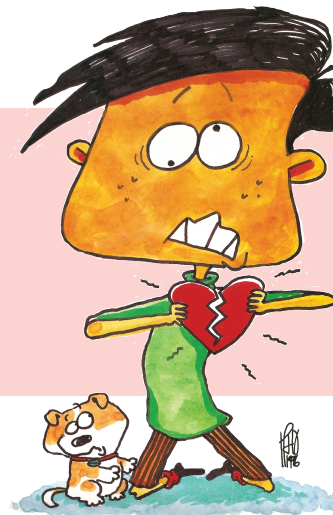
คุณ

สามารถ
เลิกบุหรี่ได้

การเลิกสูบบุหรี่เป็นเรื่อง...ยาก
ผู้สูบบุหรี่จำนวนมากพยายามเลิกหลายครั้ง
ก่อนที่จะเลิกได้สำเร็จอย่างถาวร

คู่มือนี้...

บอกถึงวิธีที่จะช่วยให้คุณเลิกบุหรี่



เหตุผล **ดี** ที่ควร **เลิก** บุหรี่

- คนไทยเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ปีละกว่า 48,000 คน
- คนไทยที่เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ โดยเฉลี่ยจะป่วยหนักเป็นเวลา 2 ปี ก่อนที่จะเสียชีวิต และเสียชีวิตเร็วกว่า คนที่ไม่สูบบุหรี่ โดยเฉลี่ยคนละ 12 ปี
- การสูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคร้ายแรง เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคถุงลมปอดพอง



เมื่อคุณเลิกบุหรี่ ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคจะลดลง
คุณจะหายใจโล่งขึ้น และแข็งแรงขึ้น
เสื้อผ้าและตัวคุณจะไม่เหม็นกลิ่นบุหรี่อีกต่อไป

เหตุผลอื่นที่ควร เลิกบุหรี่

คนที่อยู่บ้านเดียวกับคุณ โดยเฉพาะเด็ก ๆ จะมีสุขภาพดีขึ้น



การหายใจเอาควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบ ทำให้เกิดอาการหืดจับ
และปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ได้

คุณจะลดโอกาสที่ลูกคุณจะติดบุหรี่

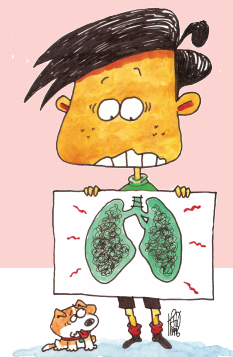
คุณจะมีเงินเหลือมากขึ้น

สำหรับใช้จ่ายในสิ่งจำเป็นอื่นแทนการซื้อบุหรี่

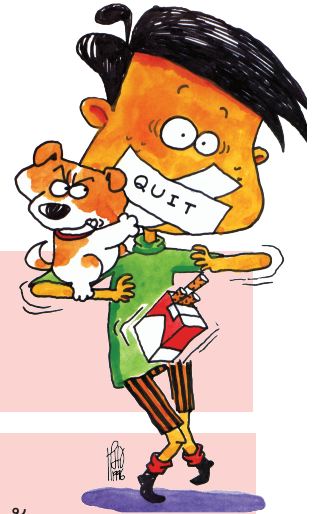
โอกาสดีที่สุด

ที่คุณจะ**เลิกบุหรี่** คือ **ตอนนี้**

ด้วยตัวช่วยหลาย ๆ ตัว



เตรียมพร้อม...เลิก



กำหนดวันที่จะเลิก
วันที่ผมจะเลิกคือ.....

วันที่จะเลิก

เปลี่ยนสิ่งแวดล้อมรอบตัวคุณ

- ทิ้งบุหรี่และที่เขี่ยบุหรี่ในบ้าน ในรถ และในที่ทำงานทั้งหมด
- อย่าให้คนสูบบุหรี่ในบ้านคุณ

หลังจากคุณเลิกสูบบุหรี่

อย่ากลับไปสูบอีก แม้แต่อีกเดี๋ยว

คนไทยเลิกบุหรี่ได้ เกือบทั้งหมด เลิกด้วยตนเอง

มีคนไทยเลิกบุหรี่ได้แล้ว 6.3 ล้านคน โดย 9 ใน 10 คน
เลิกได้ด้วยตนเอง

ถ้าคุณพยายามเลิกด้วยตัวเองแล้วไม่สำเร็จ
หาตัวช่วยที่จะช่วยให้คุณได้

- ขอคำปรึกษาทางโทรศัพท์ หมายเลข 1600
- ปรึกษาเภสัชกรตามร้านขายยา
- ปรึกษาศลินิกแพทย์/ทันตกรรม
- ปรึกษาโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
- ปรึกษาโรงพยาบาล
- ปรึกษาคนที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จแล้ว



ยาอดบุหรี่... หลายคนานมีขายตามร้านขายยา/โรงพยาบาล

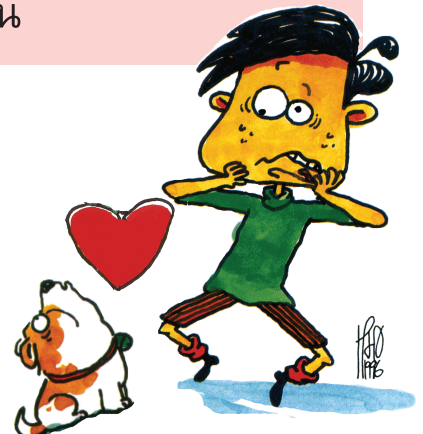
กำลังใจ

จากคนใกล้ขีด

บอกคนในครอบครัว เพื่อนที่ใกล้ขีดและเพื่อนร่วมงานว่า
คุณจะไม่เลิกสูบบุหรี่ เพื่อขอกำลังใจให้เขาสนับสนุน

พูดคุยกับผู้สูบบุหรี่คนอื่นๆ ที่กำลัง
พยายามที่จะเลิก

พูดคุยกับผู้เคยสูบบุหรี่ที่เลิกได้แล้ว



เคล็ดลับ ไม่กลับไปสูบบุหรี่

หลังจากคุณเลิกได้แล้ว

- อย่าประมาทคิดว่าสูบครั้งเดียวหรือมวนเดียวไม่เป็นไร

สูบอีกเดี๋ยวก็กลับไปสูบบุหรี่ได้

- หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา
- หลีกเลี่ยงการไปอยู่ในที่ที่มีคนสูบบุหรี่
- กินผักและผลไม้มาก ๆ และออกกำลังกาย



เคล็ดลับ ไม่กลับไปสูบบุหรี่ใหม่



บอกตัวเองว่า “ผมจะเลิกได้สำเร็จ”

ถ้าคุณพลั้งเผลอ กลับไปสูบบุหรี่
อย่าท้อแท้

กำหนดวันเลิกสูบบุหรี่
และพยายามเลิกใหม่

คุณเลิกได้

คนที่เลิกสูบบุหรี่ ส่วนใหญ่พยายาม
หลายครั้งก่อนที่จะเลิกได้อย่างถาวร

การเลิกสูบบุหรี่เป็นเรื่องยาก...



แต่คุณเลิกได้

การเลิกบุหรี่
เป็นเรื่องยาก

แต่

คุณเลิกได้



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828 โทรสาร.0-2278-1830 www.ashthailand.or.th หรือ Email : info@ashthailand.or.th

เผยแพร่เดือนกุมภาพันธ์ 2555