

ประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่ ที่เกิดขึ้นกับคุณทันที

1. ภายใน 2 ชั่วโมง นิโคตินจะถูกขับออกจากร่างกายและในสองวันสารเคมีอื่นๆ ก็จะหมดไป
2. กลิ่นปากและกลิ่นเหม็นติดเสื้อผ้าของคุณจะหายไป
3. คุณจะมีเงินเก็บเพื่อใช้จ่ายได้มากขึ้น
4. คุณจะกินอาหารได้อร่อยขึ้น เพราะต่อมรับรสและการรับรู้กลิ่นดีขึ้น
5. คุณเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูกหลานและเยาวชนคนอื่นๆ
6. คุณจะมีความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้นจากการเอาชนะใจตนเองโดยเลิกบุหรี่ได้

เลิกสูบบุหรี่กันเถอะครับ



ประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่ ที่เกิดขึ้นกับคุณในอนาคต

1. ความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจลดลง ร้อยละ 50 ถ้าคุณหยุดได้ 1 ปี
2. คุณลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็งปอด เมื่อเทียบกับผู้ที่ยังสูบบุหรี่ต่อไป โดยพบว่าหลังจากหยุดสูบบุหรี่ 10 ปี ความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งปอด จะเท่ากับร้อยละ 30-50 ของผู้ที่ยังคงสูบบุหรี่ต่อไป อัตราเสี่ยงยังคงลดลงอย่างต่อเนื่องหลังจากหยุดสูบบุหรี่ 10 ปี
3. คุณรู้สึกแข็งแรงขึ้น และผิวพรรณเปล่งปลั่งอ่อนเยาว์ขึ้น
4. ปอดของคุณจะได้รับการซ่อมแซม และสารทาร์ที่สะสมอยู่จะถูกกำจัดออกไป
5. สุขภาพฟันและเหงือกของคุณจะดีขึ้น
6. คุณออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือวิ่งได้มากขึ้น
7. สมรรถภาพทางเพศของคุณจะดีขึ้น



ประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่ ต่อครอบครัว

1. สมาชิกในครอบครัวได้รับอากาศสดใสไร้ควันบุหรี่
2. ลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งปอด โรคระบบทางเดินหายใจ โดยเฉพาะเด็กและคนในครอบครัวที่ได้รับควันบุหรี่
3. สตรีมีครรภ์ลดความเสี่ยงที่จะคลอดบุตรน้ำหนักตัวน้อย คลอดก่อนกำหนด บุตรเสียชีวิตขณะอยู่ในครรภ์
4. สุขภาพร่างกายของคุณแข็งแรงขึ้น คุณภาพชีวิตดีขึ้น เป็นที่พึ่งของครอบครัวได้ยาวนาน

ผลเสียจากการสูบบุหรี่มีดังนี้

- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- เชื้ออสุจิลดลง
- เชื้ออสุจิผิดปกติ
- มีบุตรยาก
- แท้งบุตร
- เป็นหมัน
- ความจำเสื่อม
- มองมึนงง
- ภูมิต้านทานโรคลดลง
- อายุสั้นลง 10 ปี
- ประจำเดือนหมดเร็วกว่าปกติ
- ผิวหน้าเหี่ยวย่น
- ผมร่วง
- แก่เร็ว
- ริมฝีปากคล้ำ
- แผลในปาก
- ฟันผุ
- เล็บเหลือง

โรคและอันตรายจากการสูบบุหรี่

โรคมะเร็งในอวัยวะต่างๆ ได้แก่

- มะเร็งช่องปาก
- มะเร็งปอด
- มะเร็งต่อมน้ำลาย
- มะเร็งตับอ่อน
- มะเร็งลิ้น
- มะเร็งไต
- มะเร็งจมูก
- มะเร็งเต้านม
- มะเร็งคอ
- มะเร็งมดลูก
- มะเร็งคอหอย
- มะเร็งปากมดลูก
- มะเร็งกล่องเสียง
- มะเร็งองคชาติ
- มะเร็งหลอดอาหาร
- มะเร็งลำไส้ใหญ่
- มะเร็งกระเพาะอาหาร
- มะเร็งทวารหนัก
- มะเร็งผิวหนัง

โรคเรื้อรังต่างๆ ได้แก่

- โรคหัวใจ
- โรคถุงลมโป่งพอง
- โรคสะเก็ดเงิน
- โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคแผลในกระเพาะอาหาร
- ต้อกระจก/ตามัว/ตาบอด
- เส้นประสาทที่ขาอักเสบ
- หลอดเลือดแดงแข็งตัว
- เส้นเลือดแดงอักเสบ
- เส้นเลือดในสมองอักเสบ
- ภาวะดูกรพรุน
- ปวดหลัง



บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งผู้สูบและผู้ใกล้ชิด

สนใจเลิกบุหรี่ ติดต่อขอรับบริการได้ที่...

คลินิกเลิกบุหรี่
กลุ่มงานสุขศึกษา ชั้น 6
อาคารเอชญาบดีนทร์

วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 13.00 - 15.00 น.
หมายเลขโทรศัพท์ 0-2528-4567 ต่อ 1653

**"เลิกบุหรี่วันนี้ส่งผลดีต่อคุณ
และครอบครัว"**

พิมพ์ครั้งที่ 5 จำนวน 5,000 ฉบับ
วันเดือนปี ที่พิมพ์ พฤษภาคม 2559



คลินิก

เลิกบุหรี่



เลิกบุหรี่ตั้งแต่วันนี้
คุณกล้าที่จะทำสิ่งดีๆ ให้ตัวเองไหม?

ผลิตและเผยแพร่โดย

กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี
โทรศัพท์ 02-5284567 ต่อ 1652-3