

## 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 โดยพบว่าหลังจาก หยุดสูบบุหรี่ 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
- ภาวะดุกพรุน
- ปวดหลัง



**บุหรี่**เป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งผู้สูบและผู้ใกล้ชิด

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