10 ความเข้าใจ

ที่คุณต้องสนใจว่า...

เลิก หรือ ไม่เลิก

สูบบุหรี่

1

วันที่ 7 ตุลาคม 2562

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

1 สูบวันละไม่กี่มวน คงไม่เป็นไร

สูบวันละ 1 ถึง 4 มวน ก็มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคร้ายแรง เช่น มะเร็งปอดเพิ่มขึ้น 2.79 เท่า โรคหัวใจเพิ่มขึ้น 2.74 เท่า

2 สูบมานานแล้ว การเลิกสูบจะเป็นอันตราย

สูบบุหรี่มานานเท่าไรแล้วก็ตาม

การเลิกสูบจะทำให้สุขภาพดีขึ้น และไม่มีอันตรายใด ๆ

3 สูบมานานแล้ว การเลิกสูบทันที หักดิบ ร่างกายจะช็อคตาย

การเลิกทันที ทำให้เกิดอาการอยากบุหรี่ (อาการเสี้ยนยา) แต่จะไม่มีอันตรายต่อร่างกาย อาการเสี้ยนยาจะค่อย ๆ หายไปในแต่ละวัน ไม่เกินหนึ่งสัปดาห์

4

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และ ระวังเรื่อง อาหาร คงจะช่วยลด อันตรายจากการสูบบุหรี่

เป็นคนละเรื่องกัน ไม่มีอะไรที่จะลด อันตราย จากการสูบบุหรี่ได้

5

สูบมานานแล้ว อวัยวะผมคงเสียหายไปมากแล้ว เลิกสูบไปก็ไม่มีประโยชน์

ทันทีที่คุณเลิก ร่างกายจะเริ่มซ่อมแซมตัวเอง และหยุดความสูญเสียที่จะมีเพิ่มขึ้น แม้คุณจะเริ่มเป็นโรคแล้ว ก็จะทำให้อาการของโรคคุณดีขึ้น

6 สูบบุหรี่ยาเส้นมวนเอง อันตรายน้อยกว่าคงไม่เป็นไร

ยาเส้นก็มีอันตรายไม่น้อยกว่าการสูบยาซองที่ผลิตจากโรงงาน เนื่องจากสารก่อมะเร็งมีอยู่ตามธรรมชาติในใบยาสูบ

7 สูบบุหรี่ก้นกรองคงจะอันตรายไม่มาก

ก้นกรองนั้นกรองได้เพียงเขม่า แต่ไม่สามารถกรองสารพิษและสารก่อมะเร็งที่เป็นควันได้

8 สูบมานานแล้ว อายุมากแล้ว คงช้าเกินไป ที่จะเลิกสูบ

ไม่มีคำว่าช้าเกินไปที่จะเลิกสูบ เพราะเลิกสูบเมื่อไร ร่างกายก็จะค่อย ๆ ดีขึ้น ไม่ว่าจะสูบมาแล้วนานเท่าไร

9 หากไม่มียาที่ช่วยในการเลิก ผมคงจะเลิกไม่ได้

คนไทยที่เลิกสูบบุหรี่ได้หลายล้านคน เก้าในสิบใช้วิธีเลิกด้วยตนเอง โดยไม่ต้องใช้ยาช่วย

10 กลัวว่าเลิกสูบบุหรี่แล้วจะน้ำหนักขึ้น

ไม่ใช่ว่าน้ำหนักจะขึ้นเสมอไป
หากควบคุมอาหารและออกกำลังกาย
หลังเลิกบุหรี่ ก็จะคุมน้ำหนักได้

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

0-2278-1828

www.ashthailand.or.th

www.smokefreezone.or.th

ashthailand

ashthailand

info@ashthailand.or.th