

ช่องทางขอคำปรึกษา และช่วยเหลือ

หากคุณต้องการเลิกบุหรี่ สามารถขอคำปรึกษาได้จากคลินิกเลิกบุหรี่ที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน หรือโทรสายด่วนเลิกบุหรี่ซึ่งมีเจ้าหน้าที่พร้อมให้คำแนะนำ นอกจากนี้ยังมีเว็บไซต์และแอปพลิเคชันที่ให้ข้อมูลและเครื่องมือช่วยเลิกบุหรี่แบบออนไลน์ การขอความช่วยเหลือไม่ใช่เรื่องอาย แต่เป็นก้าวแรกที่สำคัญสู่ชีวิตที่ปลอดบุหรี่และสุขภาพที่ดีขึ้น

สูบบุหรี่

อาการเตือนภัยที่ไม่ควรมองข้าม

การสูบบุหรี่ส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป บางครั้งอาการที่ดูเหมือนเล็กน้อยอาจเป็นสัญญาณของโรคเรื้อรังหรือโรคร้ายแรงที่กำลังพัฒนา หากคุณเป็นผู้สูบบุหรี่ หรืออยู่ใกล้คนที่สูบบุหรี่เป็นประจำ ควรระวัง อาการต่อไปนี้ และรีบไปพบแพทย์หากพบว่ามีอาการเหล่านี้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

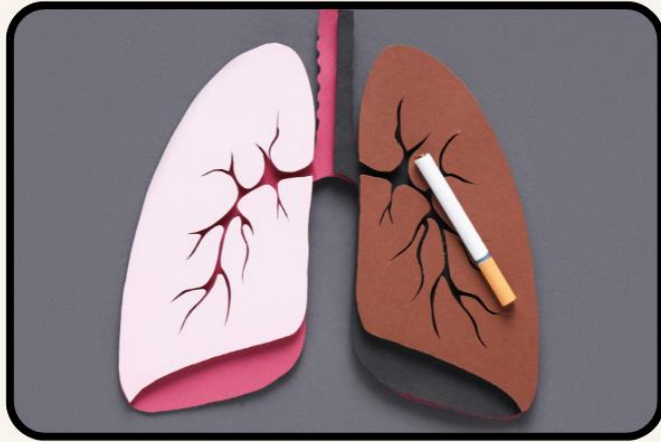


องค์กรบริหารส่วนตำบล เขาวาว

อ.ทุ่งสง จ.นครศรีธรรมราช

วันงดบุหรี่โลก





โทษของบุหรี่

การสูบบุหรี่ส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างรุนแรง เพราะควันบุหรี่เต็มไปด้วยสารพิษหลายร้อยชนิดที่ทำลายปอดและหัวใจ สารเหล่านี้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งชนิดต่าง ๆ โดยเฉพาะมะเร็งปอด นอกจากนี้ควันบุหรี่ยังทำให้หลอดเลือดตีบและความดันโลหิตสูง ส่งผลให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง นอกจากนี้ผู้สูบบุหรี่เอง คนรอบข้างโดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุก็ได้รับอันตรายจากควันบุหรี่มือสองที่เป็นพิษเหมือนกัน



ประโยชน์ของการเลิกบุหรี่

เมื่อคุณตัดสินใจเลิกบุหรี่ ร่างกายจะเริ่มฟื้นฟูตัวเองอย่างรวดเร็ว ความสามารถในการหายใจจะดีขึ้น ความเสี่ยงของโรคหัวใจและมะเร็งจะลดลงตามเวลา อีกทั้งคุณยังประหยัดเงินที่เคยใช้ซื้อบุหรี่ และช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยให้กับครอบครัวและคนที่คุณรัก การเลิกบุหรี่คือการให้โอกาสตัวเองมีชีวิตที่ยืนยาวและมีคุณภาพมากขึ้น



บุหรี่ไฟฟ้าอันตรายกว่าบุหรี่มวนยังง

นิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้า "มากกว่า" และดูดซึมง่ายกว่า



สารเคมีในน้ำยา = ยังไม่มีการควบคุม



ทำร้ายปอดในรูปแบบใหม่



บุหรี่ไฟฟ้า "ชักนำ" ให้เริ่มสูบบุหรี่



ยังไม่มีข้อมูลระยะยาว – เสี่ยงที่มองไม่เห็น