



# โทษของบุหรี่

## ยิ่งสูบยิ่งป่วยเป็นโรคร้าย



ใคร ๆ ก็รู้ว่า "บุหรี่" มีพิษภัยร้ายแรงขนาดไหน แต่สิ่งห้อมควันหลายคนก็อ้างว่าพยายามเท่าไรก็ "เลิกไม่ได้" เสียที ถ้าใครเป็นหนึ่งในนั้น เราอยากให้คุณลองพยายามดูใหม่ เพราะองค์การอนามัยโลก (WHO) เผยข้อมูลที่น่าตกใจว่า ในควันบุหรี่ เต็มไปด้วย นิโคติน (สารเสพติด), สารเคมี 7,000 ชนิด, สารพิษ มากกว่า 250 ชนิด และสารก่อมะเร็ง มากกว่า 70 ชนิด ยิ่งสูบบุหรี่นานเท่าไร คุณก็ยิ่งเสี่ยงต่อโรคร้ายใช้เจ็บที่บั่นทอนชีวิตของคุณให้สั้นลง ไม่ต่างจากไฟของบุหรี่ที่ค่อยมอด ๆ ลงเมื่อสูบไปนาน ๆ เลย







# อยากเลิกบุหรี่ทำอย่างไรดี



คำแนะนำเลิกบุหรี่

- 1) การออกกำลังกาย ช่วยทำให้การอดบุหรี่ประสบความสำเร็จมากขึ้น
- 2) เก็บหมากฝรั่ง หรือลูกอมลูกกวาดไว้ในกระเป๋าสสามารถช่วยลดความรู้สึกอยากบุหรี่ได้
- 3) อยู่ห่างจากคนที่สูบบุหรี่หรือสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่อยู่ หากคนที่อยู่ใกล้ตัวคุณยังสูบบุหรี่ ชักชวนให้เขาร่วมกันพยายามเลิกบุหรี่ด้วยกัน
- 4) อย่าละความพยายาม ในการเลิกบุหรี่ แม้คุณ จะล้มเหลวในครั้งแรก คนจำนวนมากสามารถเลิกการสูบบุหรี่ได้ในครั้งต่อมา



หยุดบุหรี่แล้วมีประโยชน์อะไร :

- 1) ลดความเสี่ยง โรคหัวใจ โรคปอดโรคไต โรคติดเชื้อ และมะเร็ง
- 2) ลดภาวะกระดูกพรุน
- 3) บุหรี่ทำให้ผิวหนังเหี่ยวยุบ งดบุหรี่แล้ว จะดูอ่อนเยาว์ขึ้น
- 4) การสูบบุหรี่ทำให้เซ็กเลียม งดบุหรี่แล้ว สมรรถภาพทางเพศจะดีขึ้น

