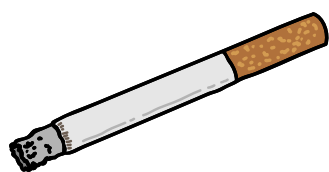


ขอแนะนำเพื่อให้ สุขภาพคุณดีขึ้น

การสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่คือ เช่น



- การสูบบุหรี่



- บุหรี่มวนเอง



ทำไมการสูบบุหรี่ถึงไม่ดี

การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรค
ดังต่อไปนี้

- มะเร็ง
- โรคหัวใจ
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคเบาหวาน
- ไตล้มเหลว

มีผลดีเมื่อคุณเลิกบุหรี่ เช่น

หลังจาก 72 ชั่วโมง คุณจะหายใจได้ง่ายขึ้นและรู้สึกมีแรงเพิ่มขึ้น
หลังจาก 3 เดือน การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น การทำงานของปอดดีขึ้น
หลังจาก 9 เดือน อาการไอน้อยลง หายใจลำบากน้อยลง
หลังจาก 1 ปี ความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดลดลง 50%



วิธีการเลิก คือ



- จัดบันทึกเหตุผลในการเลิกเพื่อกระตุ้นตัวเอง
- หาวิธีการเลิกบุหรี่ที่เหมาะสม เช่น ลดปริมาณลงตามช่วงเวลา หรือขอเพื่อนเตือนให้หยุดเมื่อคุณหยิบไฟแช็กขึ้นมา
- กำหนดวันเลิกบุหรี่เพื่อการเริ่มต้นและงดสูบบุหรี่
- ตั้งเป้าหมายระยะสั้นและให้รางวัลตัวเองเมื่อได้บรรลุตามเป้าในการหยุด อย่างไรก็ตาม (เช่น 1 สัปดาห์/1 เดือน/3 เดือน /6 เดือน ฯลฯ เป็นเขตปลอดบุหรี่)
- บอกให้คนที่สนิทเพื่อให้พวกเขาช่วยชูกำลังใจให้คุณในตลอดทาง

วิธีทนสู้เอา

4 ข้อ ของ 4 Ds

ถ่วงเวลาในการหยิบไฟแช็ก
ตั้งสมาธิกับเรื่องอื่น
การฝึกหายใจเข้าลึกๆ
ดื่มน้ำ.

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH



แหล่งความรู้

1. "โทษจากการสูบบุหรี่กับประโยชน์ของการเลิกบุหรี่" HealthHub. ศ.ค มคควนธ์ บบัจ 2021.
2. "กล่าวสวัสดีกับ 4 Ds และลาอาการลงแดงนิโคติน". HealthHub. ฉบับ มีนาคม ค.ศ 2022.