

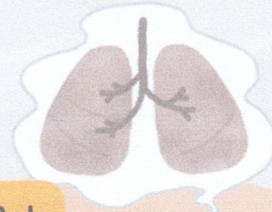


เลิกสูบบุหรี่แล้วได้อย่างไร

ทำไมต้องเลิกสูบ

“บุหรี่” มีอันตรายมากแค่ไหน แต่ผู้ที่ติดบุหรี่ก็ยากจะถอนตัวจากการสูบบุหรี่ได้ ที่สำคัญ การสูบบุหรี่ไม่ได้เป็นการทำลายสุขภาพของผู้สูบเท่านั้น แต่คนใกล้ชิดที่ได้รับ **“ควันบุหรี่มือสอง”** ก็ยังได้รับผลเสียไม่น้อยเช่นกัน สารเคมีที่อยู่ใน “ควันบุหรี่” มีมากมายหลายชนิด ซึ่งไม่ว่าจะเป็น นิโคติน ทาร์ คาร์บอนมอนอกไซด์ ไฮโดรเจนออกไซด์ ไนโตรเจนออกไซด์ แอมโมเนีย ไซยาไนด์ ฟอรัมาลดีไฮด์ ก็ล้วนเป็นสารเคมีอันตรายที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายเป็นอย่างมาก หากได้รับสารเหล่านี้เป็นประจำก็เพิ่มความเสี่ยงการเป็นโรคร้ายได้อีกด้วย

เลิกสูบแล้วได้อย่างไร



ผลดีของการเลิกบุหรี่ต่อสุขภาพ

- อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตที่สูงจากการสูบบุหรี่จะเริ่มลดลงสู่ระดับปกติ
- อุนหภูมิของมือและเท้าที่ต่ำลงจากการสูบบุหรี่จะกลับเข้าสู่ระดับปกติ
- หายใจคล่องขึ้น และหอบหืดได้มีโอกาสหยุดพัก หลังจากต้องทำงานหนักมานาน
- เลือดไหลเวียนไปสู่แขนขาได้ดีขึ้น สามารถออกกำลังกายได้เต็มที่
- ปัญหาการไอ การหายใจจะดีขึ้น เพราะปอดของคุณเริ่มทำงานได้ตามปกติ
- อัตราเสี่ยงโรคหัวใจขาดเลือดจะลดลงเหลือครึ่งหนึ่งของคนไม่สูบบุหรี่หายใจได้สะดวกขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย

ผลดีต่อคุณภาพชีวิต

การเลิกสูบบุหรี่มีผลดีต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ ทั้งในส่วนของผู้ที่เลิกสูบบุหรี่เองและสมาชิกในครอบครัวที่ไม่ต้องสูดดมควันบุหรี่อีกต่อไป ซึ่งสำหรับผู้ที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ จะมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น มีอาการเหนื่อยน้อยลง สามารถออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมต่างๆ ได้มากขึ้น รู้สึกเป็นอิสระจากการเสพติดนิโคตินและสามารถควบคุมตัวเองได้ดีกว่าผู้ที่ยังเลิกบุหรี่ไม่ได้ นอกจากนี้ การเลิกสูบบุหรี่ยังช่วยปรับปรุงภาพลักษณ์และบุคลิกภาพ โดยการเลิกสูบบุหรี่ทำให้กลิ่นปากและกลิ่นเหม็นติดเสื้อผ้าหายไป ไม่มีฟันเหลืองหรือริมฝีปากคล้ำดำจากการสูบบุหรี่ ผิวพรรณเปล่งปลั่งอ่อนเยาว์ขึ้น จะเห็นได้ว่าการเลิกสูบบุหรี่ยังมีประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตเป็นอย่างมาก









ศูนย์ยุติธรรมชุมชนตำบล

อำเภอรัตนพิบูลย์ จังหวัดนครศรี

Khuan Phang Community Justice





