

ลดความอยากบุหรี่

ได้ด้วยสมุนไพรในครัว

มะนาว



น้ำมะนาว มีกรดอินทรีย์หลายชนิด ได้แก่ กรดซิตริก กรดมาลิกกรดควินิก วิตามินซี และน้ำตาล

ผิวมะนาว มีน้ำมันหอมระเหย ประกอบด้วยดี-ไลโมนีน โลนาโลอลเทอร์ปีนีนอล และฟลาโวนอยด์

สารมะนาว จะช่วยลดความอยากของนิโคติน และเปลี่ยนรสสัมผัสของบุหรี่ ทำให้ความอยากบุหรี่ลดลง

ขนาดและวิธีใช้

หั่นมะนาวทั้งเปลือกเป็นชิ้นพอคำ
รับประทานทุกครั้งเมื่อมีความอยากบุหรี่

อ้างอิง : <https://www.moph.go.th/index.php/news/read/1539>

ชาหญ้าดอกขาว

ช่วยลดความอยากสูบบุหรี่



มีฤทธิ์ทำให้เส้นฝาดหรือชา
ลดความอยากสูบบุหรี่
และเมื่อสูบบุหรี่หลังจาก
ดื่มชาหญ้าดอกขาว
จะรู้สึกคลื่นไส้อาเจียน

ขนาดและวิธีใช้

รับประทานครั้งละ 2 กรัม
ชงน้ำร้อนประมาณ 120-200 มิลลิลิตร
หลังอาหาร วันละ 3 - 4 ครั้ง



อาการไม่พึงประสงค์ ปากแห้ง คอแห้ง
ข้อควรระวัง
ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจและโรคไต
เนื่องจากชาหญ้าดอกขาวมีโพแทสเซียมสูง

อ้างอิง : <https://www.moph.go.th/index.php/news/read/1538>

บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ

Tobacco breaks hearts
Choose health, not tobacco



บุหรี่
ตัวร้าย
ทำลาย
หัวใจ

Tobacco Breaks Hearts

31 พฤษภาคม
วันงดสูบบุหรี่โลก





การสูบบุหรี่ 1 มวน
จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

ควันบุหรี่ เต็มไปด้วย...

นิโคติน (สารเสพติด), สารเคมี 7,000 ชนิด,
สารพิษ มากกว่า 250 ชนิด และสารก่อมะเร็ง
มากกว่า 70 ชนิด



สูบบุหรี่... แล้วได้อะไร ?

หลอดเลือดสมอง
ตีบ-แตก-ตัน



โรคปอด
และระบบทางเดินหายใจ



โรกระบบ
ทางเดินอาหาร



เสื่อมสมรรถภาพ
ทางเพศ



หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงแท้ง
ลูกในครรภ์เสี่ยงตาย



มีโอกา
สตาบอดถาวร



โรคหัวใจ
และหลอดเลือด



โรกระบบ
ทางเดินปัสสาวะ



โรคเกี่ยวกับกระดูก
และกล้ามเนื้อ



สารพัดโรคมะเร็ง
และอาการทางร่างกายอื่นๆ
เช่น แก่เร็ว ปากเหม็น ฟันดำ ฯลฯ



เส้นเลือดสมองตีบตัน

ส่วนใหญ่เป็นกะทันหันและตายช้า จาก
อัมพาต ผู้ป่วยจะทรมาน และเป็นภาระ
ต่อครอบครัว ทั้งในการดูแล และ
ค่าใช้จ่าย

เส้นเลือดหัวใจตีบ

ทำให้ตายเร็วที่สุดเพราะหัวใจวาย
ส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่ามีปัญหาเส้นเลือดหัวใจ
หรือไม่มีอาการเตือนมาก่อน
ผู้ที่เสียชีวิตจากหัวใจวายก่อนอายุ 50-60 ปี
ส่วนใหญ่มิสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่

บุหรี่ตัวร้าย
ทำลายหัวใจ

Tobacco breaks hearts
Choose health, not tobacco



เลิกบุหรี่... คุณก็ทำได้ ตั้งใจ มีเป้าหมาย ไม่รอช้า ไม่หวั่นไหว ไม่ยอมแพ้

ข้อมูลจาก สสส., ศูนย์วิจัยสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ, kanchanapisek.or.th, siamhealth.net