



ประชาสัมพันธ์

ส่งเสริมความรู้และรณรงค์ การลด ละ เลิกบุหรี่

5 วิธี พร้อมเลิกบุหรี่



มี 5 วิธีในการเลิกบุหรี่อย่างมีประสิทธิภาพ คือ



1. ค้นหาแรงจูงใจให้ตนเอง

การเลิกบุหรี่จะทำให้ชีวิตตนเองดีขึ้นอย่างไรบ้างจะเป็นผลดีต่อคนรอบข้างอย่างไรบ้างเมื่อตนเองเลิกได้



2. หาวันที่เหมาะสมในการเริ่มต้น

อาจเป็นวันที่มีความหมายต่อตนเอง เช่น วันเกิด วันเกิดของลูก หรือฤกษ์ดีอื่น ๆ เช่น วันพระ วันปีใหม่ วันสำคัญทางศาสนา



3. หักดิบดีกว่าค่อย ๆ หยุด

โดยทั่วไป การเลิกบุหรี่โดยการหักดิบจะมีโอกาสเลิกได้สำเร็จในระยะยาวมากกว่าการค่อย ๆ หยุด



4. ใช้ยาช่วยเลิกในกรณีที่ชอบ ตั้งแต่ 10 มวนต่อวัน

ปัจจุบันมียาหลากหลายที่ให้ผลดีมาก เช่น ยาวาเรนิคลีน (Varenicline) ยาบูโพรพ็อน (Bupropion) และนิโคตินทดแทน



5. หลีกเลี่ยงและกำจัดสิ่งกระตุ้นให้สูบบุหรี่

ใช้สเปรย์ดับกลิ่นบุหรี่ที่ยังตกค้างตามที่ต่าง ๆ ทั้งไฟแช็ก และที่เขี่ยบุหรี่ รวมถึงรู้จักปฏิเสธผู้ที่ชักชวนให้สูบบุหรี่



ที่มา : อ. นพ.ธีรยุทธ รุ่งนิรันดร์

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th

  
@chulahospital

 ChulalongkornHospital
 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
สภากาชาดไทย

 02-256-4000 ต่อ 0

โดย.....องค์การบริหารส่วนตำบลละหาน



ประชาสัมพันธ์

ส่งเสริมความรู้และรณรงค์ การลด ละ เลิกบุหรี่



“รักษ์หัวใจ ห่างไกลบุหรี่”

Tobacco and heart disease

ข้อมูลจาก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

Thai PBS

โดย.....องค์การบริหารส่วนตำบลละหาน