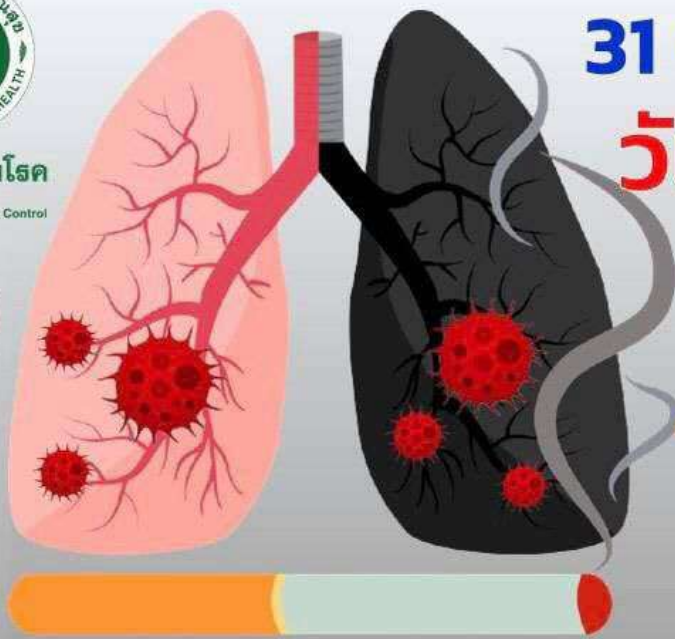




กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



โรงพยาบาลตะกั่วป่า
TAKUAPA HOSPITAL



31 พฤษภาคมของทุกปี
วันงดสูบบุหรี่โลก



เลิกสูบ ลดเสี่ยง
คุณทำได้
"COMMIT TO QUIT"

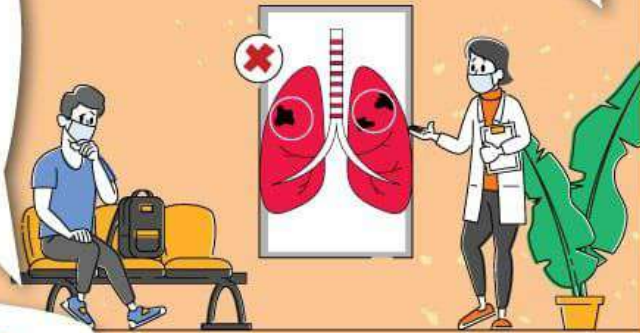
สูบบุหรี่

เสี่ยงโควิด-19

31 พฤษภาคม
วันงดสูบบุหรี่โลก

บุหรี่ทำให้ภูมิคุ้มกัน
ของร่างกาย ปอด อ่อนแอกว่าปกติ

ผู้ป่วยโควิด-19 ที่สูบบุหรี่
มีโอกาสเสียชีวิตมากกว่า 2 เท่า
เมื่อเทียบกับผู้ไม่สูบบุหรี่



ผู้ที่ติดโควิด-19 จะเพิ่มความเสี่ยง
แพร่เชื้อให้กับคนอื่นหากเกิดการไอจาม
เวลาสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ

การได้รับควันบุหรี่มือสอง
เรื้อรังเพิ่มความเสี่ยง
ที่จะทำให้เกิดติดโควิด-19ง่ายขึ้น



เลิกสูบบุหรี่ คุณทำได้



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. ใ้ยาช่วยเลิกในกรณีที่สูง ตั้งแต่ 10 มวนต่อวัน

ปัจจุบันมียาหลากหลายที่ให้ผลดีมาก เช่น ยาวาเรนิคลิน (Varenicline) ยาบูโปรพ็ออน (Bupropion) และนิโคตินทดแทน



5. หลีกเลี้ยงและกำจัดสิ่งกระตุ้นให้สูบบุหรี่

ใช้สเปอร์ดับกลิ่นบุหรี่ที่ยังตกค้างตามที่ต่าง ๆ ทั้งไฟแช็ค และที่เขี่ยบุหรี่ รวมถึงรู้จักปฏิเสธผู้ที่ชักชวนให้สูบบุหรี่

ที่มา : อ. นพ.ธีรยุทธ รุ่งนิรันดร์

