

ลดความอยากบุหรี่

ได้ด้วยสมุนไพรในครัว



มะนาว



31 พฤษภาคม
วันงดสูบบุหรี่โลก

น้ำมะนาว มีกรดอินทรีย์หลายชนิด ได้แก่ กรดซิตริก กรดมาลิกกรดควินิก วิตามินซี และน้ำตาล

ผิวมะนาว มีน้ำมันหอมระเหย ประกอบไปด้วยดี-ไลโมนีน โคนาโลคอลเทอร์พิเนอล และฟลาโวนอยด์

สารมะนาว จะช่วยลดความอยากของนิโคติน และเปลี่ยนรสสัมผัสของบุหรี่ ทำให้ความอยาก บุหรี่ลดลง

ขนาดและวิธีใช้
ทันเมนาทังเปลือกเป็นชิ้นพอดำ
รับประทานทุกครึ่งเมื่อมีความอยากบุหรี่

ถ้ามี : <https://www.moph.go.th/index.php/new/read/1538>

ชาหญ้าดอกขาว

ช่วยลดความอยากสูบบุหรี่



มีฤทธิ์ทำให้เส้นฟาดหรือขาด
ลดความอยากสูบบุหรี่
และเมื่อสูบบุหรี่หลังจาก
ดื่มชาหญ้าดอกขาว
จะรู้สึกคลื่นไส้อาเจียน

ขนาดและวิธีใช้

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



อาการไม่พึงประสงค์ ปากแห้ง คอแห้ง
ข้อควรระวัง
ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจและโรคไต
เนื่องจากชาหญ้าดอกขาวมีโพแทสเซียมสูง

ถ้ามี : <https://www.moph.go.th/index.php/new/read/1538>

บุหรืตัวร้าย ทำลายหัวใจ

Tobacco breaks health,
Choose health, not tobacco



31 พฤษภาคม
วันงดสูบบุหรี่โลก



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

การสูบบุหรี่ 1 มวน
 จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

สูบบุหรี่... แล้วได้อะไร?

หลอดเลือดสมอง
 ตีบ-แตก-ตัน



โรคปอด
 และระบบทางเดินหายใจ



โรกระบบ
 ทางเดินอาหาร



เสื่อมสมรรถภาพ
 ทางเพศ



หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงแท้ง
 ลูกในครรภ์เสี่ยงตาย



มีโอกาส
 ตามอดตาบอด



โรคหัวใจ
 และหลอดเลือด



โรกระบบ
 ทางเดินปัสสาวะ



โรคเกี่ยวกับกระดูก
 และกล้ามเนื้อ



สารพัดโรคมะเร็ง
 และอาการทางร่างกายอื่นๆ
 เช่น แผลเรื้อรัง ปากแห้ง ฟันร่วง ฯลฯ




เส้นเลือดสมองตีบตัน
 ส่วนใหญ่เป็นกะทันหันและตายซ้ำ จาก
 อัมพาต ผู้ป่วยจะทรมาณ และเป็นภาระ
 ครอบครัว ทั้งในทางดูแล และ
 ค่าใช้จ่าย



เส้นเลือดหัวใจตีบ
 ทำให้ตายเร็วที่สุดเพราะหัวใจวาย
 หรือไม่มีอาการเตือนมาก่อน
 ส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่ามีปัญหาเส้นเลือดหัวใจ
 ผู้ที่เสียชีวิตจากหัวใจวายก่อนอายุ 50-60 ปี
 ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่

บุหรี่ย่อยร้ายทำลายหัวใจ

Tobacco breaks hearts
 Choose health, not tobacco



บุหรี่...เลิกได้...
โทร. 034 300 920 ต่อ 11