

คำแนะนำการเลิกสูบบุหรี่



อันตรายจากบุหรี่

โรคหัวใจ และหลอดเลือด เกิดจากสารนิโคตินในบุหรี่ ซึ่งเป็นสารที่มีพิษ และอันตรายทำให้หัวใจ หลอดเลือด ภาวะอาหาร ลำไส้ และระบบประสาททำงานผิดปกติ ทำให้ความดันเลือดเพิ่มขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น เกิดการระคายเคืองต่อกล้ามเนื้อหัวใจ และเกิดภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบตัน นอกจากนี้การสูบบุหรี่ยังทำให้เกิดหลอดเลือดในสมองอุดตัน เป็นอัมพาต หลอดเลือดตามแขนขาอุดตันเป็นแผลตามผิวหนังจากการขาดเลือด และมีการสะสมของไขมันตามผนังของหลอดเลือดขนาดกลาง และใหญ่

วิธีลดอันตรายจากบุหรี่

- ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบในวันหนึ่งๆ ให้น้อยลงจนกระทั่งไม่สูบเลย
- เวลาสูบบุหรี่อย่าอัดควันบุหรี่เข้าปอด ให้สูบลมทิ้งๆ จนเคยชิน
- พอสูดได้เพียงครึ่งมวนแล้วให้รีบทิ้งเสีย
- โปรดระลึกไว้เสมอว่า การสูบบุหรี่เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีแก่คนทั้งหลาย

วิธีการเลิกบุหรี่

- ต้องมีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ภายใน ๓ - ๕ วันโดยปฏิญาณกับตัวเองหรือบุคคลอื่นเอาไว้ด้วย
- เวลา ต้องการสูบบ่อยๆ ลองรวมพลังจิตให้เข้มแข็งหากิจกรรมอย่างอื่นมาทดแทน เช่น รับประทานขนมที่ตนเองชอบ อาบน้ำให้เย็นสบายตัว
- ออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอพร้อมทั้งทำจิตใจให้สบายและงดเที่ยวกลางคืน
- ดื่มน้ำมากๆ และควรดื่มนม น้ำผลไม้ หรือเครื่องดื่มอื่นๆแทนการสูบบุหรี่
- ลดอาหารบางชนิด เช่น ไขมัน แป้ง และอาหารรสจัดต่างๆ
- รับประทานวิตามิน B รวม ช่วยบำรุงประสาท จิตใจจะได้สบายขึ้น
- ติดต่อกับหน่วยงานที่ต่อต้านการสูบบุหรี่เพื่อขอคำแนะนำหรือข้อมูลเพิ่มเติมต่างๆ อยู่เสมอ



ข้อแนะนำระหว่างการเลิกบุหรี่

๑. ดื่มน้ำเปล่าวันละ ๘-๑๐ แก้ว ควรดื่มน้ำมาก ๆ จะช่วยกำจัดนิโคตินออกจากร่างกาย
๒. งดน้ำชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มี “คาเฟอีน” ตลอดจนเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด
๓. ถ้ารู้สึกง่วงควรอาบน้ำ หรือใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดหน้า จะทำให้รู้สึกสดชื่น
๔. อย่ารับประทานอาหารให้อิ่มจนเกินไปในระยะแรกของการเลิกสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด
๕. รับประทานผัก และผลไม้ให้มากขึ้น แทนอาหารที่รับประทานอยู่เป็นประจำ
๖. ออกกำลังกายให้เพียงพอ