

# ลดความอยากบุหรี่

ได้ด้วยสมุนไพรในครัว

## มะนาว



31 พฤษภาคม  
วันงดสูบบุหรี่โลก

**น้ำมะนาว** มีกรดอินทรีย์หลายชนิด ได้แก่ กรดซิตริก กรดมาลิกกรดควินิก วิตามินซี และน้ำตาล

**ผิวมะนาว** มีน้ำมันหอมระเหย ประกอบด้วยดี-ไลโมนีน โกลนาโลออลเทอร์ปีนิออล และฟลาโวนอยด์

**สารมะนาว** จะช่วยลดความอยากของนิโคติน และเปลี่ยนรสสัมผัสของบุหรี่ ทำให้ความอยากบุหรี่ลดลง

### ขนาดและวิธีใช้

หั่นมะนาวทั้งเปลือกเป็นชิ้นพอคำ  
รับประทานทุกครั้งเมื่อมีความอยากบุหรี่

อ้างอิง : <https://www.moph.go.th/Index.php/news/read/1530>

# ชาหญ้าดอกขาว

ช่วยลดความอยากสูบบุหรี่



มีฤทธิ์ทำให้เส้นฝาดหรือขาดความอยากสูบบุหรี่ และเมื่อสูบบุหรี่หลังจากดื่มชาหญ้าดอกขาว จะรู้สึกคลื่นไส้อาเจียน

### ขนาดและวิธีใช้

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



31 พฤษภาคม  
วันงดสูบบุหรี่โลก

อาการไม่พึงประสงค์ ปากแห้ง คอแห้ง  
ข้อควรระวัง  
ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจและโรคไต  
เนื่องจากชาหญ้าดอกขาวมีโพแทสเซียมสูง

อ้างอิง : <https://www.moph.go.th/Index.php/news/read/1536>

# บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ

Tobacco breaks hearts  
Choose health, not tobacco

บุหรี่  
ตัวร้าย  
ทำลาย  
หัวใจ

Tobacco Breaks Hearts

31 พฤษภาคม  
วันงดสูบบุหรี่โลก



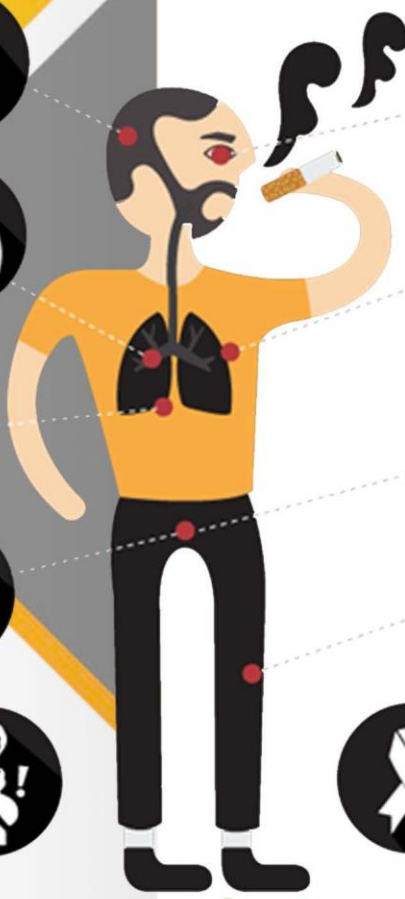


การสูบบุหรี่ 1 มวน  
จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

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



**เส้นเลือดหัวใจตีบ**  
ทำให้ตายเร็วที่สุดเพราะหัวใจวาย  
ส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่ามีปัญหาเส้นเลือดหัวใจ  
หรือไม่มีอาการเตือนมาก่อน  
ผู้ที่เสียชีวิตจากหัวใจวายก่อนอายุ 50-60 ปี  
ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่

**เส้นเลือดสมองตีบตัน**  
ส่วนใหญ่เป็นกะทันหันและตายช้า จาก  
อัมพาต ผู้ป่วยจะทรมาณ และเป็นภาระ  
ต่อครอบครัว ทั้งในการดูแล และ  
ค่าใช้จ่าย

# บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ

Tobacco breaks hearts  
Choose health, not tobacco