

# ลดความอยากบุหรี่

ได้ด้วยสมนไพรในครัว

## มะนาว



31 พฤษภาคม  
วันงดสูบบุหรี่โลก

**น้ำมะนาว** มีกรดอินทรีย์หลายชนิด ได้แก่ กรดซิตริก กรดมาลิกกรดควินิก วิตามินซี และน้ำตาล

**ผิวมะนาว** มีน้ำมันหอมระเหย ประกอบด้วย โคลโมเนน โกลนาโลออลเทอร์ปีนอล และฟลาโวนอยด์

**สารมะนาว** จะช่วยลดความอยากของนิโคติน และเปลี่ยนแปลงสัมผัสของบุหรี่ ทำให้ความอยาก บุหรี่ลดลง

### ขนาดและวิธีใช้

หั่นมะนาวทั้งเปลือกเป็นชิ้นพอคำ  
รับประทานทุกครั้งเมื่อมีความอยากบุหรี่

61484 : npsu/www.mopn.go.th/dsm.pphewhead/1630

# ชาหญ้าดอกขาว

ช่วยลดความอยากสูบบุหรี่



มีฤทธิ์ทำให้เส้นฝาดหรือชา  
ลดความอยากสูบบุหรี่  
และเมื่อสูบบุหรี่หลังจาก  
ดื่มชาหญ้าดอกขาว  
จะรู้สึกคลื่นไส้อาเจียน

### ขนาดและวิธีใช้

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



31 พฤษภาคม  
วันงดสูบบุหรี่โลก

อาการไม่พึงประสงค์ ปากแห้ง คอแห้ง  
ข้อควรระวัง  
ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจและโรคไต  
เนื่องจากชาหญ้าดอกขาวมีโพแทสเซียมสูง

61484 : npsu/www.mopn.go.th/dsm.pphewhead/1630

# 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



มีโอกาส  
ตาบอดถาวร



โรคหัวใจ  
และหลอดเลือด



โรกระบบ  
ทางเดินปัสสาวะ



โรคเกี่ยวกับกระดูก  
และกล้ามเนื้อ



สารพัดโรคมะเร็ง  
และอาการทางร่างกายอื่นๆ  
เช่น แก่เร็ว ปากเหม็น ฟันดำ ฯลฯ



เส้นเลือดสมองตีบตัน  
ส่วนใหญ่เป็นกะทันหันและตายช้า จาก  
อัมพาต ผู้ป่วยจะทรมาณ และเป็นภาระ  
ต่อครอบครัว ทั้งในการดูแล และ  
ค่าใช้จ่าย

### เส้นเลือดหัวใจตีบ

ทำให้ตายเร็วที่สุดเพราะหัวใจวาย  
ส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่ามีปัญหาเส้นเลือดหัวใจ  
หรือไม่มีอาการเตือนมาก่อน  
ผู้ที่เสียชีวิตจากหัวใจวายก่อนอายุ 50-60 ปี  
ส่วนใหญ่มิ่สาเหตุมาจากการสูบบุหรี่

## บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ

Tobacco breaks hearts  
Choose health, not tobacco