

เราทุกคนคงทราบกันดีอยู่แล้วว่าการสูบบุหรี่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ นำไปสู่โรคมะเร็งและโรคภัยต่างๆ มากมาย แต่การจะเลิกบุหรี่ให้สำเร็จไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เป็นไปได้! เพียงมี ‘พลังใจ’ ที่เข้มแข็ง ไม่ว่าจะเป็ กำลังใจจากคนรอบข้าง หรือกำลังใจของผู้สูบเอง ซึ่งมีส่วนสำคัญที่จะช่วยผลักดันให้สามารถเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

**การแสดงสื่อรณรงค์ เพื่อการลด ละ เลิกการบริโภค
ผลิตภัณฑ์ยาสูบบริเวณเขตสูบบุหรี่ พ.ศ. 2566**

โทษของบุหรี่

ยิ่งสูบยิ่งป่วยโรคภัย

การสูบบุหรี่ 1 ม้วน
จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

คว้นบุหรี่เต็มไปด้วย....

นิโคติน (ยาเสพติด), สารเคมี 7,000 ชนิด
สารพิษ มากกว่า 250 ชนิด และ
สารก่อมะเร็ง มากกว่า 70 ชนิด

สูบบุหรี่...แล้วได้อะไร ?

QUIT SMOKING

หลอดเลือดสมอง
ตีบ-แตก-ตัน

โรคปอด
และระบบทางเดินหายใจ

โรคระบบ
ทางเดินอาหาร

เสื่อมสมรรถภาพ
ทางเพศ

หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงแท้ง
ลูกในครรภ์เสี่ยงตาย

มีโรคภัย
สาบอดถาวร

โรคหัวใจ
และหลอดเลือด

โรคระบบ
ทางเดินปัสสาวะ

โรคเกี่ยวกับกระดูก
และกล้ามเนื้อ

สารพัดโรคมะเร็ง
และอาการทางร่างกายอื่นๆ
เช่น แผลเรื้อรัง ปากเหม็น มีกลิ่นกาย

ข้อมูลจาก สสส, ศูนย์ข้อมูลพิษวิทยาการระดมสาธารณสุข, ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

เลิกบุหรี่...คุณทำได้

ตั้งใจ มีเป้าหมาย ไม่รอช้า ไม่ท้อใจ ไม่ยอมแพ้