

โรคภูมิแพ้

ควันทูพร ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนังจนทำให้เกิดการหลั่งสารน้ำเหลืองออกมาในจำนวนที่มากกว่าปกติ (เหมือนกับที่น้ำตาไหล เมื่อควันทูพรเข้าตา) ควันทูพรยังทำให้ขนเล็กๆ ที่ผิวหนังหลุดล่อนไม่ทำงาน ซึ่งโดยปกติขนเล็กๆ เหล่านี้ทำหน้าที่โบกพัดฝุ่นและเสมหะออกจากหลอดลม เมื่อควันทูพรทำให้ขนเล็กๆ เหล่านี้ไม่ทำงาน ก็จะทำให้ฝุ่น และเสมหะตกค้างในหลอดลม

คนที่เป็นหิด หากสูบบุหรี่หรือได้รับควันทูพรหรืออาการหิดจะรุนแรงและควบคุมยาก ปอดจะเสื่อมเร็วขึ้น ร่างกายตอบสนองต่อการรักษา น้อย ต้องใช้ยามากขึ้น

อาการหิดจับเกิดขึ้นได้อย่างไร

ในคนที่เป็นหิด เมื่อลมหายใจมีสิ่งปนเปื้อนหรือระคายเคืองต่อหลอดลม ผิวหนังหลอดลมจะเกิดการอักเสบ กล้ามเนื้อรอบหลอดลมจะเกิดการหดตัว ทำให้รูหลอดลมเล็กลง ทำให้ลมหายใจเข้าออกลำบากทำให้เกิดอาการ "หิดจับ" ขึ้น



สารก่อโรคภูมิแพ้

อย่าคิดว่าสูบบุหรี่น้อยๆ ไม่เป็นไร

คนที่สูบบุหรี่จนเกิดอาการเหนื่อย แม้จะเลิกสูบ อาการก็จะไม่ดีขึ้น เนื่องจากปอดถูกทำลายไปแล้ว ไม่สามารถกลับคืนมาได้

“เมื่อรู้สึกอยากบุหรี่ยุคุณควรจะ ...”

- อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ ควรจะประวิงเวลาของการสูบไปเรื่อย ๆ
- ดื่มน้ำ หรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย
- ทำกิจกรรมอื่น เบี่ยงเบนความสนใจ

ก. ข. ค. ง. จ.

เพื่อการเลิกสูบบุหรี่

- ก. ทำจัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ยไปให้หมด
- ข. เข้มแข็ง หากหงุดหงิด ให้บอกตัวเองว่า สู่ สู่
- ค. คุมน้ำหนัก เลือกกินอาหาร
- ง. งดดื่มแอลกอฮอล์
- จ. จำเสมอว่า การเลิกบุหรี่ยทำให้สุขภาพดีขึ้น



องค์การบริหารส่วนตำบลนาดี

เลขที่ ๖ หมู่ ๗ ตำบลนาดี อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น โทร. ๐๔๓-๖๖๖๖๖
ศูนย์สุขภาพชุมชน (๒๕๖๖)

4 โรคร้ายทำลายปอดคุณ

1. มะเร็งปอด
2. ถุงลมโป่งพอง
3. วัณโรค
4. ภูมิแพ้

ปอดไม่ใช่ถังขยะ

ไม่อยากให้ปอดถูกทำลาย เลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่วันนี้



สิ่งที่ควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

☑ ประกาศวันที่คุณจะเลิก

บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ

☑ ขจัดอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ที่ขายบุหรี่ ไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าให้พ้นจากคุณ

☑ ทำความสะอาดหรือจัดบริเวณที่เคยนั่งสูบบุหรี่เป็นประจำใหม่

ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องน้ำ ในรถ เป็นต้น

☑ ถ้าหยุดหงิด

- หายใจเข้า-ออก อย่างช้าๆ
- จิบน้ำบ่อยๆ
- พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลดความเครียด



☑ หลีกเลี้ยงสิ่งกระตุ้น

งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ ลองกินผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะยม ฯลฯ และไม่อยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

☑ หากิจกรรมทำ

หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ

☑ ไม่ทำกาย

อย่าคิดกลับไปรีดอง เพียงไม่นานเดี๋ยวก็กลับไปติดได้

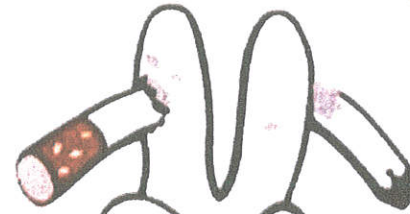
☑ ไม่ท้อแท้

ขอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบบุหรี่ อย่าหมดหวัง

☑ ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่

เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคตินปริมาณสูงๆ อาจเป็นอันตรายได้

เพื่อคนที่คุณรัก



เลิกสูบบุหรี่

คุณทำได้

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

คุณต้องถามตัวเองว่า
"คุณอยากเลิกจริงไหม"

เพราะความตั้งใจ คือ

กุญแจสำคัญ

ต้องตอบตัวเองให้ได้



องค์การบริหารส่วนตำบลสนธิ

เลขที่ 3 หมู่ 7 ตำบลสนธิ อำเภอสุพรรณบุรี จังหวัดนนทบุรี 39270
เบอร์โทรศัพท์ 042-109994

