

## ข้อควรปฏิบัติ--->>> เมื่อต้องการจะเลิกสูบบุหรี่!!!

นำเสนอเมื่อ : 31 พ.ค. 2552

### ข้อควรปฏิบัติ เมื่อต้องการจะเลิกสูบบุหรี่

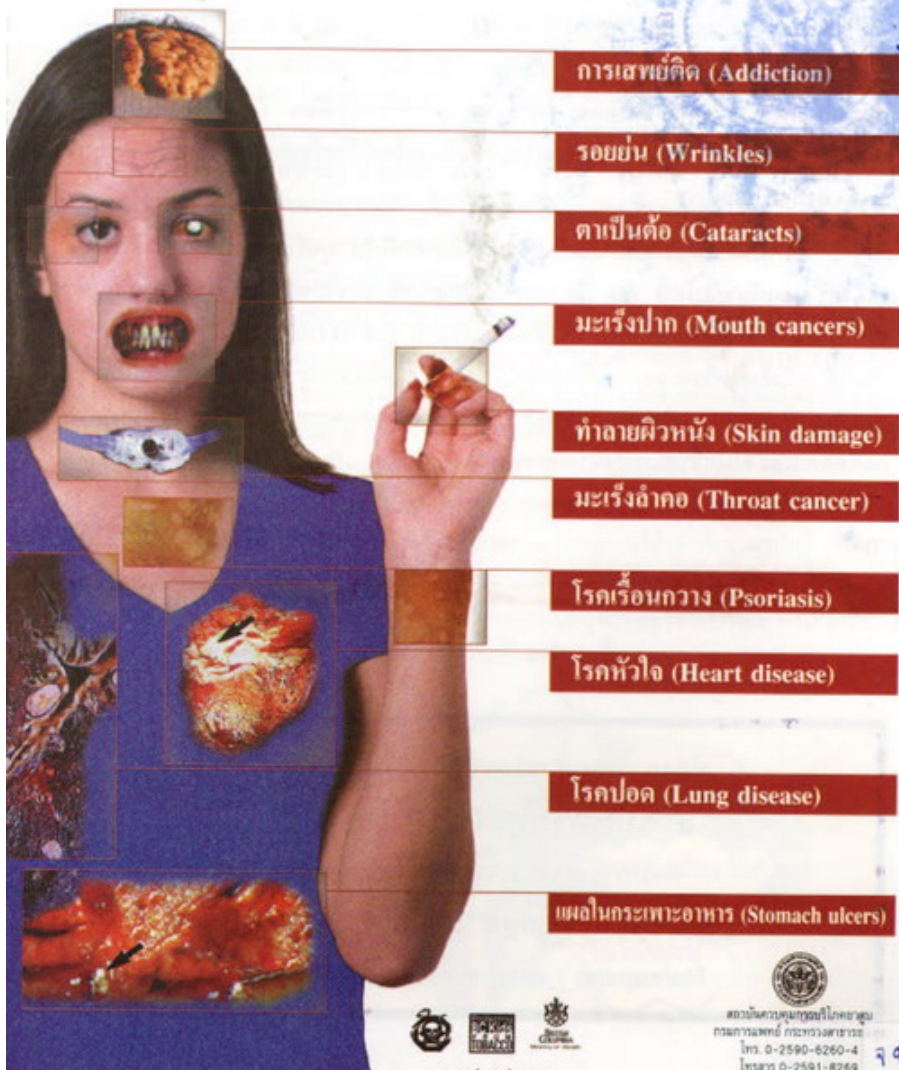
1. มีความตั้งใจแน่วแน่ว่าต้องการเลิกสูบบุหรี่ ด้วยตัวเอง
2. กำหนดวัน “ปลอดบุหรี่” ของตัวเอง อาจเป็นวันเกิดของตัวเอง ของคู่ครอง ของลูก ของคุณพ่อของคุณแม่ หรือเป็นวันสำคัญของชาติ หรือเป็นวันสำคัญของศาสนา ...แต่ทั้งนี้วันที่กำหนด ควรเลือกเป็นช่วงเวลาที่คุณเองไม่มีอารมณ์เครียดต่อสิ่งใดมากเป็นพิเศษ
3. ทิ้งบุหรี่และอุปกรณ์การสูบไปเลย ไม่ให้มีหลงเหลืออยู่ที่ใดแม้แต่ที่เดียว ทั้งซองบุหรี่ กล่องบุหรี่ ไฟแช็ค ที่เขี่ยบุหรี่ และควรวางๆเพื่อนหรือญาติที่สูบบุหรี่ด้วย ..หากมีความจำเป็นจะต้องติดต่อ ช่วงนั้นก็ควรใช้มือถือโทร.เอา
4. แจ้งให้คนในครอบครัว ทั้งลูก พ่อแม่ พี่น้อง ญาติตายาย ลุงป้าน้าอา รวมทั้งคนในหน่วยงาน ทั้งนายจ้าง เพื่อนร่วมงาน และรวมทั้งเพื่อนสนิททุกคนทราบ เพื่อให้ทุกคนคอยพูดให้กำลังใจ หรือพูดดูดา สบประมาท หรือคอยรอกห้ามตลอดเวลา
5. รับประทานอาหารต่อมือ อย่าให้อิ่มมากนัก ควรรับประทานอาหารจำพวกผักและผลไม้ให้มากกว่าเดิม ช่วงนี้ควรงดสุรา กาแฟ อาหารรสจัด ไม่ควรนั่งโต๊ะอาหารนานๆ ไม่ควรลงว่ายน้ำในสระหรือในทะเลนานๆ เพราะหลังจากรับประทานอาหารอิ่ม ความเคยชินจะทำให้หายากสูบบุหรี่ และหลังจากขึ้นจากสระว่ายน้ำหรือขึ้นจากทะเล ตอนที่ตัวเย็นๆ ความเคยชินจะทำให้หายากสูบบุหรี่
6. ในช่วงแรกของการเลิกสูบบุหรี่ ทุกคนจะรู้สึกหงุดหงิด อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา เป็นกันทุกคน ควรเตือนตนเองอยู่เสมอว่า “เราไม่สูบบุหรี่แล้ว” ควรจะประวิงเวลาของการสูบบุหรี่ไปเรื่อยๆ และควรดื่มน้ำอุ่นมากๆ ทานของเปรี้ยวๆ หรือเคี้ยวหมากฝรั่ง เพื่อลดความอยากสูบบุหรี่
7. ออกกำลังกายให้เหงื่อออกบ่อยๆ หรือทำงานอย่าให้มือและสมองอยู่ว่างๆ หรืออาจทำในสิ่งที่ตนเองชอบในช่วงนั้น เพื่อจะได้ลดความอยากสูบบุหรี่ ..บางคนที่ใช้วิธีรับประทานอาหารน้อยๆแต่บ่อยๆแทนนั้น เพื่อหวังจะให้หุ่นสวยและน้ำหนักน้อยทำงาน ซึ่งก็อาจจะทำได้ แต่การรับประทานอาหารบ่อยๆโดยไม่ออกกำลังกาย มักจะทำให้ผู้เลิกสูบบุหรี่ มีร่างกายอ้วน
8. บางคนอาจจะต้องการอยู่ภายใต้การบังคับดูแลของแพทย์และพยาบาล ซึ่งก็สามารถทำได้ สำหรับคนที่จิตใจไม่แข็งแรง



มี ข้อมูลเพิ่มเติม ร้อยละ 80 ของผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ จะเลิกได้ด้วยตัวเอง และผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ส่วนใหญ่ใช้วิธีไม่สูบบุหรี่เลย (หักดิบ) ...แต่ผู้ที่เลิกสูบบุหรี่โดยใช้วิธีค่อยๆลดจำนวนมวนที่สูบลง ส่วนใหญ่จะไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้

การเลิกสูบบุหรี่ ไม่ว่าจะสูบบุหรี่มานานเท่าใด ไม่ว่าจะผู้เลิกสูบบุหรี่จะมีอายุมากเท่าไร การเลิกสูบบุหรี่ทันทีจะไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ถึงขนาดเจ็บป่วย จะมีก็แต่อาการหงุดหงิดกระวนกระวายอยากจะสูบบุหรี่

# บุหรี่หรือสุขภาพ



การเลิกสูบบุหรี่ หากสามารถกระทำได้ ร่างกายจะเริ่มปรับตัวในทางที่ดีขึ้นทันที

ภายใน 24 - 48 ชั่วโมง ความดันโลหิตและชีพจรของร่างกายจะปรับสภาพสู่ระดับปกติ  
ด้วยนิโคตินที่เคยอยู่ในกระแสเลือด รวมทั้งคาร์บอนมอนอกไซด์ที่จับแน่นอยู่กับเม็ดเลือดแดง  
จะถูกขับออกไปจากร่างกาย

ภายใน 48 ชั่วโมง ความรู้สึกสดชื่นจะบังเกิดขึ้น เพราะร่างกายไม่มีนิโคตินอันใหม่เข้าไปในร่างกาย  
ปอดจะเริ่มขจัดเสมหะและสิ่งสกปรกต่างๆ ออกจากร่างกาย

ภายใน 72 ชั่วโมง การรับประทานอาหารจะอร่อยขึ้น เพราะตุ่มรับรสที่ลิ้นทำงานได้ดีขึ้น  
ความรู้สึกเรื่องรสชาติและกลิ่นจะกลับคืนมา นอกจากนี้กลิ่นตัวของตนก็จะปลอดจากกลิ่นบูหรีมวนใหม่ด้วย

ภายใน 96 ชั่วโมง ความรู้สึกสงบและสบายตัวจะบังเกิดขึ้น เพราะอาการอยากบูหรีจะลดลงไปมาก

ภายใน 3 สัปดาห์ การออกกำลังกายจะสามารถกระทำได้มากขึ้น เพราะปอดจะดีขึ้น จะไม่รู้สึกเหนื่อยง่าย  
และอาการไอจะลดลงเรื่อยๆ

ภายใน 2 เดือน ร่างกายจะมีกำลังแข็งแรงมากขึ้น จะสามารถยกของหนักและอึดมากขึ้น  
เพราะเลือดสามารถไหลเวียนไปสู่แขนขาได้ดีขึ้น

ภายใน 3 เดือน ร่างกายจะสดลมหายใจได้เต็มปอดขึ้น เพราะระบบการขจัดสิ่งสกปรกในปอด  
จะทำงานได้เป็นปกติ ใบน้อยลงมาก การหายใจดีขึ้น ...สำหรับผู้ชาย  
ในช่วงนี้เชื้ออสุจิจะกลับเคลื่อนไหวได้ไกลเคียงกับสภาวะปกติ และจำนวนเชื้ออสุจิก็ก็นเพิ่มขึ้นด้วย

ภายใน 5 ปี สุขภาพโดยรวมจะดีขึ้น ...อัตราเสี่ยงต่อการเกิดอาการหัวใจขาดเลือด จะลดลง  
เท่ากับครึ่งหนึ่งของคนที่ไม่เคยสูบบุหรี

ภายใน 10-15 ปี อัตราเสี่ยงต่อการป่วยจะลดลง โดยเฉพาะโรคร้ายต่างๆที่เกิดขึ้นจากพิษภัยของบูหรี เช่น  
มะเร็งปอด

**สุขภาพ ที่แข็งแรง..ใครจะขอพรจากผู้หลักผู้ใหญ่ จากพระ หรือจากเทวดาไม่ได้ดอก ใครอยากจะได้  
เขาจะต้องเสาะหาด้วยกำลังร่างกายของตนเองเท่านั้น..**

ข้อมูลจาก <http://seedang.com/stories/48167>