

# ไม่สูบบุหรี่

และหลีกเลี่ยงการได้รับควันบุหรี่



ผลเสียของบุหรี่กับสุขภาพ	ข้อดีของการเลิกบุหรี่	เคล็ดลับในการเลิกบุหรี่
1. ผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ หลอดเลือดหัวใจตีบ หัวใจขาดเลือด	1. สุขภาพแข็งแรงขึ้น 2. อายุยืน 3. การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น	1. สร้างแรงบันดาลใจ/มีสติ 2. ทำจิตใจให้เข้มแข็ง 3. ทิ้งทั้งบุหรี่และที่ติดยาไปให้หมด
2. ผลต่อระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ มะเร็งปอด มะเร็งกล่องเสียง ปอดอุดกั้นเรื้อรัง	4. การทำงานของประสาทในการรับรสและรับกลิ่นดีขึ้น 5. อากาศไอและเสมหะลดลง	4. อยู่ให้ห่างจากสภาพแวดล้อมใดๆ ของคุณ 5. หากิจกรรมทำ/หากำลังใจ
3. ผลต่อระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ มะเร็งหลอดอาหาร แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก	6. สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น 7. ปอดทำงานได้ดีขึ้น 8. ภาวะเศรษฐกิจดีขึ้น	6. ห้ามใจอ่อนกับตัวเองเป็นอันขาด 7. เตือนตนเองอยู่เสมอว่า “คุณไม่สูบบุหรี่แล้ว” 8. ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์ 1600
4. โรคในช่องปาก ได้แก่ มีคราบหินปูนฝังแน่นที่ฟันเกิดกลิ่นปาก ฟันเหลือง		
5. มีความสัมพันธ์กับการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ		
6. มีผลต่อทารกในครรภ์		



## จัดพิมพ์โดย

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์: 0-2590-3987 โทรสาร: 0-2590-3988

# เลิกสุราหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์

หรือจำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่ม



ปริมาณการดื่มเพื่อลดเสี่ยง	ผลเสียของสุรา	เคล็ดลับในการเลิกสุรา
<b>ผู้ชายดื่ม</b> ไม่เกิน 2 แก้วมาตรฐาน <b>ผู้หญิงดื่ม</b> ไม่เกิน 1 แก้วมาตรฐาน	ผู้ดื่มประจำทุกวัน ในปริมาณ 20.0-39.9 กรัม ของแอลกอฮอล์บริสุทธิ์หรือเทียบเท่าปริมาณเบียร์ 1-2 ขวดต่อวัน จะมีความเสี่ยงต่อโรคตับแข็ง มะเร็งตับ มะเร็งหลอดอาหาร และมะเร็งปาก และช่องปาก ความดันโลหิตสูง สมรรถภาพทางเพศลดลง	ตั้งใจจริง/มีแรงบันดาลใจ ลดปริมาณการดื่มที่ละน้อยโดยตั้งเป้าลดการดื่มให้น้อยลง ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือดนตรี หยุดความคิดที่จะดื่มเพื่อเข้าสังคม/ฝึกพูดปฏิเสธการดื่มสุรา/ใจแข็ง รับประทานอาหารก่อนดื่มจะทำให้คุณรู้สึกอิ่มและดื่มน้อยลง สร้างความสุขให้กับตัวเองทดแทน “ความสุขที่คุณได้ดื่ม” สายด่วนเลิกเหล้า 0-2379-1020 และโรงพยาบาลทั่วประเทศ
จากมาตรฐานการดื่มปกติ 1 ดื่มมาตรฐานเท่ากับเบียร์ 285 มล. (แอลกอฮอล์ 4%) ไวน์ 120 มล. (แอลกอฮอล์ 12%) เหล้า 45 มล. (แอลกอฮอล์ 40%)		



## โครงการรณรงค์

“เข้าพรรษา ลดเสี่ยง

(อ้วน สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ไม่ออกกำลังกาย)

สร้างบุญ ปี 2557



## โครงการรณรงค์ “เข้าพรรษา ลดเสี่ยง (อ้วน สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ไม่ออกกำลังกาย) สร้างบุญ” ปี 2557

เพื่อรณรงค์และประชาสัมพันธ์ กระตุ้น ส่งเสริมและสนับสนุนให้หน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ รวมถึงบุคลากรเห็นความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

คนไทยป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรควิถีชีวิตประมาณ 14 ล้านคน และจากสถิติชี้คนไทยเสียชีวิตจากโรควิถีชีวิตปีละเกือบ 300,000 คน โรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรควิถีชีวิต ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน และเค็ม รับประทานผักและผลไม้ไม่เพียงพอ ขาดการออกกำลังกาย สูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จากพฤติกรรมดังกล่าวส่งผลให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง ซึ่งปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



## เคล็ดลับการปฏิบัติตน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ตามหลัก 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) และ 2 ส. (ไม่สูบบุหรี่ และลดการดื่มสุรา)

### 1. อ.อาหาร

1. ฝึกนิสัย “ชิมก่อนเติม” รับประทานอาหารรสชาติพอดี ไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม
2. เพิ่มการรับประทานผักและผลไม้ที่รสไม่หวาน  
\* ผักสด 3-5 ทัพพี /วัน หรือ ผักสุก 9 ช้อนโต๊ะ/วัน  
\* ผลไม้ที่รสไม่หวาน ประมาณ 2-4 ส่วนต่อวัน  
เช่น ส้ม ฝรั่ง แอปเปิล วันละ 2-4 ผล
3. ปรับอาหารด้วยวิธีต้ม ตุ่น นึ่ง อบ ยำ และผัดที่ไขมันมากกว่าอาหารทอด
4. งดอาหารที่มีกรดไขมันชนิดทรานส์ ควรใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร
5. ลดการใช้น้ำปลา เกลือและเครื่องปรุงรส หันมาใช้เครื่องเทศและสมุนไพรแทน
6. เลือกซื้อผัก ผลไม้และเนื้อสัตว์ (ไม่ติดมัน) ที่สดใหม่ มาปรุงอาหารรับประทานเอง
7. ควรอ่านฉลากอาหารทุกครั้งและเลือกซื้ออาหารกระป๋องหรืออาหารสำเร็จรูปที่มีเครื่องหมายอาหารรักษหัวใจของมูลนิธิหัวใจ และคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
8. หลีกเลี่ยงการรับประทานขนมขบเคี้ยว น้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นต้น



### 2. อ. ออกกำลังกาย

1. ออกกำลังกาย สม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน
2. เคลื่อนไหวออกแรงให้เป็นวิถีชีวิตประจำวัน เช่น เดินมากขึ้น ไม่อาศัยพาหนะ ลูกเดินเคลื่อนไหวร่างกายอย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง  
\* เป้าหมายเพื่อควบคุมให้น้ำหนักตัวที่เหมาะสม (ดัชนีมวลกาย ไม่เกิน 25 กิโลกรัม/ตารางเมตร รอบเอว ไม่เกินส่วนสูงหารสอง รอบเอวผู้ชายไม่ควรเกิน 90 เซนติเมตร และผู้หญิงไม่ควรเกิน 80 เซนติเมตร)  
\*\* ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก ต้องใช้เวลา ประมาณ 45 ถึง 60 นาทีต่อวัน จึงจะทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานและดึงไขมันส่วนเกินในร่างกายมาใช้ และควรปฏิบัติ สม่ำเสมออย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์



### 3. อ. อารมณ์

วิธีผ่อนคลายความเครียด เช่น นอนหลับพักผ่อน พุดคุย พบปะเพื่อนฝูง ออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสาย เดินแอโรบิก โยคะ ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ อ่านหนังสือ แต่งกลอน ท่องเที่ยว

\*\*\*สิ่งสำคัญ เมื่อเกิดความเครียด อย่าทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด เล่นการพนัน