

# ลดความอยากบุหรี่

ได้ด้วยสมุนไพรในครัว

## มะนาว



**น้ำมะนาว** มีกรดอินทรีย์หลายชนิด ได้แก่ กรดซิตริก กรดมาลิกกรดควินิก วิตามินซี และน้ำตาล

**ผิวมะนาว** มีน้ำมันหอมระเหย ประกอบด้วยดี-ไลโมนีน โกลนาโลออลเทอร์ปีนิออล และฟลาโวนอยด์

**สารมะนาว** จะช่วยลดความอยากของนิโคติน และเปลี่ยนรสสัมผัสของบุหรี่ ทำให้ความอยาก บุหรี่ลดลง

### ขนาดและวิธีใช้

หั่นมะนาวทิ้งเปลือกเป็นชิ้นพอคำ  
รับประทานทุกครั้งเมื่อมีความอยากบุหรี่

อ้างอิง : <https://www.moph.go.th/index.php/news/read/1539>

# ชาหญ้าดอกขาว

ช่วยลดความอยากสูบบุหรี่



มีฤทธิ์ทำให้สิ้นฝาดหรือชา  
ลดความอยากสูบบุหรี่  
และเมื่อสูบบุหรี่หลังจาก  
ดื่มชาหญ้าดอกขาว  
จะรู้สึกคลื่นไส้อาเจียน

### ขนาดและวิธีใช้

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



อาการไม่พึงประสงค์ ปากแห้ง คอแห้ง  
ข้อควรระวัง  
ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจและโรคไต  
เนื่องจากชาหญ้าดอกขาวมีโพแทสเซียมสูง

อ้างอิง : <https://www.moph.go.th/index.php/news/read/1538>

# บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ

Tobacco breaks hearts  
Choose health, not tobacco



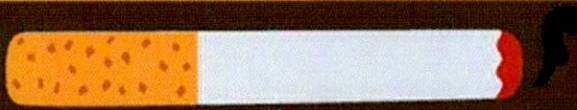
บุหรี่  
ตัวร้าย  
ทำลาย  
หัวใจ

Tobacco Breaks Hearts

31 พฤษภาคม  
วันงดสูบบุหรี่







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



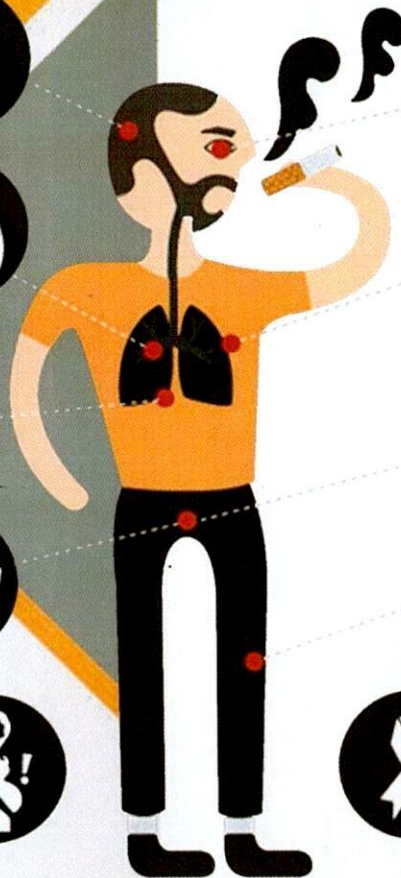
โรกระบบ  
ทางเดินปัสสาวะ



โรคเกี่ยวกับกระดูก  
และกล้ามเนื้อ



สารพัดโรคมะเร็ง  
และอาการทางร่างกายอื่นๆ  
เช่น แก่เร็ว ปากเหม็น ฟันดำ ฯลฯ



### เส้นเลือดหัวใจตีบ

ทำให้ตายเร็วที่สุดเพราะหัวใจวาย  
ส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวว่ามีปัญหาเส้นเลือดหัวใจ  
หรือไม่มีอาการเตือนมาก่อน  
ผู้ที่เสียชีวิตจากหัวใจวายก่อนอายุ 50-60 ปี  
ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่



### เส้นเลือดสมองตีบตัน

ส่วนใหญ่เป็นกะทันหันและตายช้า จาก  
อัมพาต ผู้ป่วยจะทรมาณ และเป็นภาระ  
ต่อครอบครัว ทั้งในการดูแล และ  
ค่าใช้จ่าย

## บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ

Tobacco breaks hearts  
Choose health, not tobacco