

**การวางแผนเลิกบุหรี่
มุ่งสู่ความสำเร็จโดยใช้ หลัก 4 ล**

1. **เลือกวัน** กำหนดวันที่จะเลิกบุหรี่ยิ่งเร็วยิ่งดี
2. **ลั่นวาจา** บอกเพื่อนและคนในครอบครัว เพื่อขอกำลังใจ และแรงสนับสนุน
3. **ลาอุปกรณ์** กำจัดบุหรี่และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง ในการสูบทั้งหมด
4. **คิดก่อนลงมือ** วางแผนรับมือกับอาการถอนนิโคติน ในช่วง 2-3 วันแรกหลังหยุดสูบบุหรี่



**สารเสพติดนิโคติน
(บุหรี่)**



สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี
โทร 02-531-0080-8 ต่อ 446



www.pmnidat.go.th

1165
สายด่วนบำบัดยาเสพติด

องค์การบริหารส่วนตำบลหาดสองแคว
โทร. ๐๕๕ - ๔๙๖๐๙๘
โทร. ๐๕๕ - ๔๕๒๓๑๘
www.hardsongkwaeng.go.th

สารเสพติดนิโคติน (บุหรี่)

ยาสูบ(บุหรี่) หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่เกิดขึ้นจากใบยาสูบทุกชนิดและบุหรีรูปแบบใหม่ (บุหรีไฟฟ้าหรือบาราอูไฟฟ้า)

❌ ในควันบุหรีมีสารพิษมากกว่า 4,000 ชนิด

มีสารก่อมะเร็งกว่า 60 ชนิด

❌ สารที่ทำให้เสพติด คือ นิโคติน

บาราอูไฟฟ้า หรือ บุหรีไฟฟ้า หมายถึง อุปกรณ์ที่ใช้ไฟฟ้าทำให้เกิดละอองไอในลักษณะคล้ายควันบุหรี มีส่วนประกอบคือ นิโคตินเหลว โพรไพลีนไกลคอล กลีเซอริน สารแต่งกลิ่น รส และน้ำ เป็นต้น ที่มีความเข้มข้นแตกต่างกันไป



หม้อบาราอู



บาราอูไฟฟ้า



บุหรีไฟฟ้าประเภท Mini หรือที่เรียกว่า Cig-a-Like



บุหรีไฟฟ้าประเภท Mid-size e-cigarettes (eGo)



บุหรีไฟฟ้าประเภท Advanced Personal Vaporizers (APVs) หรือ Mods

กฎหมายที่เกี่ยวข้อง บาราอูไฟฟ้า/บุหรีไฟฟ้า

1. คำสั่งคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ที่ 9/2558 เรื่อง ห้ามขายหรือห้ามให้บริการสินค้า พ.ศ. 2558
2. พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค (ฉบับที่3) พ.ศ. 2556
3. ประกาศกระทรวงพาณิชย์ กำหนดให้บาราอูและบาราอูไฟฟ้า หรือบุหรีไฟฟ้า เป็นสินค้าที่ต้องห้ามในการนำเข้ามาในราชอาณาจักร พ.ศ. 2557
4. พระราชบัญญัติการส่งออก ไปนอกและการนำเข้ามาในราชอาณาจักรซึ่งสินค้าพ.ศ. 2522
5. พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560



สูบบุหรี่แล้วได้อะไร

1. ก่อโรค และ มะเร็งต่างๆ
2. เสียเงิน เสียงาน
3. สังคมไม่ยอมรับ
4. เปิดประตูสู่ยาเสพติด



บุหรีติดได้อย่างไร

1. สารที่ทำให้เสพติด คือ นิโคตินที่อยู่ในควันบุหรีไปกระตุ้นสมอง ซึ่งเป็นกลไกเช่นเดียวกันกับการติดยาเสพติดอื่นๆ
2. การติดทางอารมณ์และจิตใจ
3. การติดทางพฤติกรรมและสังคม



การเลิกบุหรี

1. การเลิกด้วยตนเอง ได้แก่ ทักดิบ การออกกำลังกาย การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น ต้มน้ำ อมมะนาว เป็นต้น
2. ศูนย์บริการเลิกบุหรีทางโทรศัพท์แห่งชาติ (สายด่วนเลิกบุหรี 1600)
3. ร้านยาเภสัชอาสาพาเลิกบุหรี
4. สถานบริการสุขภาพ

ข้อดีของการเลิกบุหรี

การเลิกบุหรีจะทำให้อายุยืนขึ้น(โดยเฉลี่ย)

เลิกช่วงอายุ 30 ปี

อายุยืนขึ้น 10 ปี

เลิกช่วงอายุ 40 ปี

อายุยืนขึ้น 9 ปี

เลิกช่วงอายุ 50 ปี

อายุยืนขึ้น 6 ปี

เลิกช่วงอายุ 60 ปี

อายุยืนขึ้น 3 ปี