



จดหมายข่าว

องค์การบริหารส่วนตำบลไชยมนตรี อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80000

โทรศัพท์ 0 7580 9614 , 0 8647 08484 www.chaimontree.go.th

ทาง อบต.ไชยมนตรี ได้จัดทำจดหมายข่าวเพื่อเป็นอีกช่องทางหนึ่งสำหรับประชาชนและผู้สนใจจะได้รับทราบข้อมูลข่าวสาร และการดำเนินงานต่าง ๆ ของ อบต.ไชยมนตรี อย่างต่อเนื่อง



องค์การอนามัยโลกได้กำหนดให้วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ของทุกปีเป็นวันงดสูบบุหรี่โลก หยุดบุหรี่ ก่อนชีวิตดับ

มะเร็งปอด เป็นโรคที่พบบ่อย และเป็นสาเหตุการตายในอันดับต้นๆ ทั้งเพศชาย และหญิงในประเทศไทย และอุบัติการณ์ของโรคนี้อาจเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะในเพศหญิง ผู้ป่วยมะเร็งปอดร้อยละ ๙๐ เกิดจากการสูบบุหรี่ ซึ่งสามารถป้องกันได้ ธรรมชาติทางชีววิทยาของโรคมะเร็งปอด ทำให้พบผู้ป่วยเมื่อเริ่มมีอาการ ในขณะที่โรครออยู่ในระยะลุกลาม และแพร่กระจาย เป็นผลให้ผู้ป่วยประมาณร้อยละ ๙๐ เสียชีวิตจากโรคมะเร็งภายในเวลา ๑-๒ ปี โรคมะเร็งปอดพบบ่อยในผู้สูบบุหรี่อายุ ๕๐-๗๕ ปี ผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นผู้ที่สูบบุหรี่ปริมาณมาก และประมาณร้อยละ ๕ เป็นผู้ที่ไม่สูบบุหรี่จากผู้อื่น ผู้ที่สูบบุหรี่จากผู้อื่นจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดเพิ่ม ขึ้นร้อยละ ๒๖ จำนวนมวนของบุหรี่ที่สูบต่อวัน และชนิดของบุหรี่ที่สูบจะสัมพันธ์กับอัตราเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอด ผู้ที่สูบบุหรี่ร้อยละ ๑๕ จะเกิดโรคมะเร็งปอดภายในเวลา ๓๐ ปี ถ้าเลิกสูบบุหรี่สามารถลดอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอดลงเหลือเท่าๆ ไม่สูบบุหรี่ได้ภายในเวลา ๑๕ ปี

กลยุทธ์รับมือกับอาการอยากบุหรี่

ถ่วงเวลา เมื่ออยากสูบบุหรี่ อย่าเพิ่งเปิดซองบุหรี่หรือ จดบุหรี่ เมื่อผ่านไป ๕ นาทีผ่านไป ความอยากจะลดลง แล้วความตั้งใจของคุณที่จะเลิกก็จะกลับมา

หายใจลึกๆ ซ้ำๆ หายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ ๓ - ๔ ครั้ง

ดื่มน้ำ ค่อยๆ จิบน้ำ และ อมไว้สักครู่ให้รู้รสชาติแล้วจึงกลืนลงคอ

เปลี่ยนอิริยาบถ อย่าคิดเรื่องการสูบบุหรี่ เปลี่ยนอิริยาบถทำอย่างอื่นแทน เช่น ฟังเพลง ไปเดินเล่น หรือ ไปหาเพื่อนฝูง เพียงมวนเดียวก็ผลร้าย ขอให้ใจแข็ง การกลับไปสูบบุหรี่แม้เพียงมวนเดียวจะเป็นผลทำให้กลับไปสูบบุหรี่ใหม่ คุณต้องต่อสู้กับความอยากให้ได้ การเลิกสูบบุหรี่ คือ การต่อสู้กับความอยาก แม้กระทั่งบุหรี่เพียงมวนเดียว และต่อสู้กับจิตใจของคุณเอง

อดเป็นวันๆไป พยายามตั้งใจให้วันผ่านไปโดยไม่สูบบุหรี่ จำบุหรืมวนแรกของคุณได้ไหม? บางทีอาจจะทำให้คุณเวียนหัวไม่สบาย ก็ได้ ทำดีต่อร่างกายของคุณให้ปรับสภาพได้โดยไม่ต้องมีนิโคติน

เครื่องดื่มชา กาแฟ และเครื่องดื่มประเภทโคล่า เหล่านี้มีคาเฟอีน แต่ไม่มีนิโคติน การที่ไม่มีนิโคตินทำให้ร่างกายดูดซึมคาเฟอีน เข้าไปมากกว่าธรรมดา ทำให้กระวนกระวายและนอนไม่หลับ พยายามดื่มกาแฟให้น้อยลง หรือ ให้อ่อนลงหรือดื่มเครื่องดื่มคล้ายกาแฟ น้ำเปล่า น้ำผลไม้ หรือไดเอต์โคล่าที่ไม่มีคาเฟอีน

เตือนสติตัวเอง เอาเหตุผลที่เลิกบุหรี่ที่เคยจดไว้ออกมาดู และคิดถึงสิ่งที่ยากทำให้ฐานะผู้ไม่สูบบุหรี่ **ปฏิเสธบุหรี่** จากผู้อื่น อย่าเกรงใจเมื่อผู้อื่นให้บุหรี่คุณ คุณมีสิทธิปฏิเสธบุหรี่โดยไม่ทำให้ใครเดือดร้อน **เมื่อมีมือว่าง** พยายามใช้มือทำโน่นทำนี่อย่าปล่อยให้มือว่าง เอาถุงแอมโมเนีย หรือ น้บับลูกประคำก็ได้

การสูบบุหรี่กับสิ่งเสพติดอื่นๆ มีรายงานการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่เลิกสูบบุหรี่จะไม่สามารถต้านทานความอยากสูบบุหรี่ได้เมื่อดื่มเหล้าเข้าไป เหล้าและสิ่งเสพติดอื่นๆ จะทำให้คุณมีความอดทนต่อความอยากสูบบุหรี่ได้น้อยลง ดังนั้น ขอให้พยายามหลีกเลี่ยง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และสิ่งเสพติดอื่นๆ สัปดาห์ ๒ - ๓ สัปดาห์

