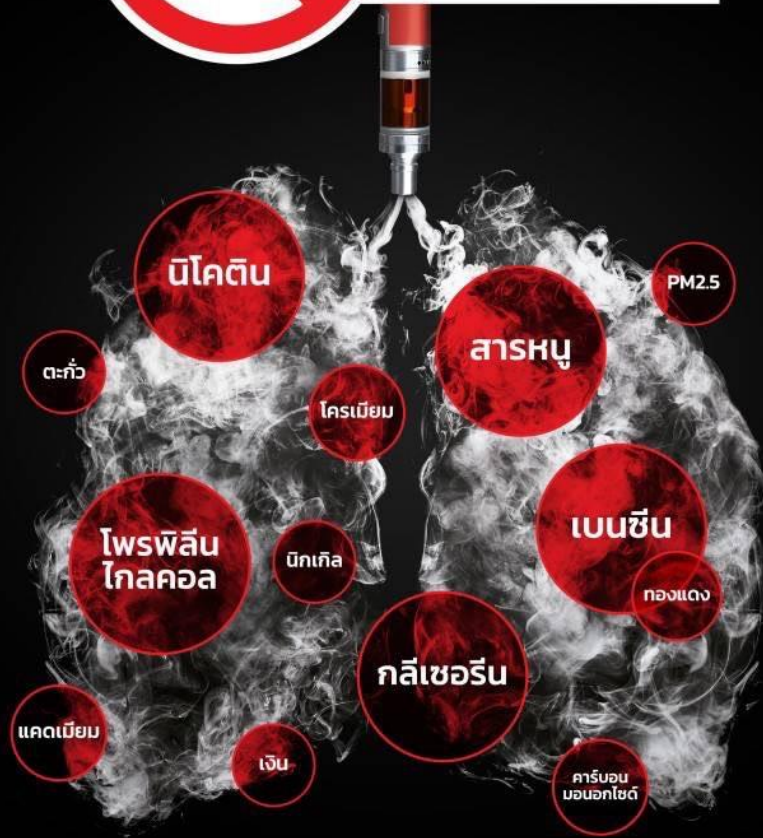




บุหรี่ทุกชนิด

อันตราย!



บุหรี่ไฟฟ้ามีสารพิษ  
เสพติด อันตราย

31 พ.ค.  
วันงดสูบบุหรี่โลก



เลิกบุหรี่ โทร. ฟรี 1600



# วันงดสูบบุหรี่โลก

เลิกสูบ ลดเสี่ยง คุณทำได้

31 พฤษภาคม

อาหารที่มีส่วนช่วยให้การเลิกบุหรี่ประสบความสำเร็จได้ มี 4 ประเภท ดังนี้



**มะนาว**

ทำให้ต่อมรับรสบุหรี่  
เปลี่ยนไป ช่วยลด  
ความอยากบุหรี่

**ชาโสม**

สามารถบำบัด  
การติดนิโคติน



**ลูกอม หมากรฝรั่ง**

ที่ช่วยเลิกบุหรี่  
เคี้ยว/อม ซ้ำ ๆ ช่วย  
ลดความอยากบุหรี่



**นมและผลิตภัณฑ์นม**

ทำให้บุหรีมีรสชาติดม  
ช่วยลดการสูบบุหรี



บุหรีไฟฟ้า  
หรือ บุหรีธรรมดา  
อันตรายไม่ต่างกัน



ข้อมูลความรู้โดย : สำนักโภชนาการ  
ออกแบบผลิตสื่อโดย : กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ  
จัดทำเมื่อ : พฤษภาคม 2566

สายด่วนกรมอนามัย

1 4 7 8

กรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพคนไทย

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่  
**AnamaiMedia**  
สำนักงานส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ



ทำไม ?

# บุหรี่



## ยังสูบยิ่งเสี่ยง

# มะเร็งช่องปาก

• สาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็งช่องปาก •



บุหรี่  
มีสารก่อมะเร็ง  
มากกว่า  
60 ชนิด



สารก่อมะเร็ง  
เป็นตัวการสำคัญ  
ทำให้เซลล์ในช่องปาก  
ผิดปกติ



ความร้อน  
จากควันบุหรี่  
กระตุ้นให้เกิด  
การเปลี่ยนแปลง  
ในเซลล์ช่องปาก



ประเทศไทยพบ  
ผู้ป่วยมะเร็งช่องปาก  
เป็นอันดับ 6  
ของผู้ป่วยมะเร็ง  
รายใหม่ทั้งหมด

สูบบุหรี่ 20 มวนต่อวัน  
มีโอกาสเกิดมะเร็งช่องปาก  
เพิ่มขึ้น 10 เท่า  
หากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ร่วมด้วย ความเสี่ยงเพิ่ม  
มากถึง 15 เท่า

