



บุหรี่ มหันตภัย ของผู้สูบบุหรี่และคนรอบข้าง



31 พฤษภาคม
วันงดสูบบุหรี่โลก



เลิกสูบ ลดเสี่ยง
คุณทำได้



โทษของบุหรี่

ยิ่งสูบยิ่งป่วยโรคร้าย

ตายไว
ไม่รู้ว่า

www.kapook.com



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



มีโอกา
สตาบอดถาวร

โรคปอด
และระบบทางเดินหายใจ



โรคหัวใจ
และหลอดเลือด

โรกระบบ
ทางเดินอาหาร



โรกระบบ
ทางเดินปัสสาวะ

เสื่อมสมรรถภาพ
ทางเพศ



โรคเกี่ยวกับกระดูก
และกล้ามเนื้อ

หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงแท้ง
ลูกในครรภ์เสี่ยงตาย



สารพัดโรคมะเร็ง
และอาการทางร่างกายอื่นๆ
เช่น แก้วเว้า ปากเหม็น ฟันดำ ฯลฯ



เลิกบุหรี่... คุณก็ทำได้

ตั้งใจ

มีเป้าหมาย

ไม่รอช้า

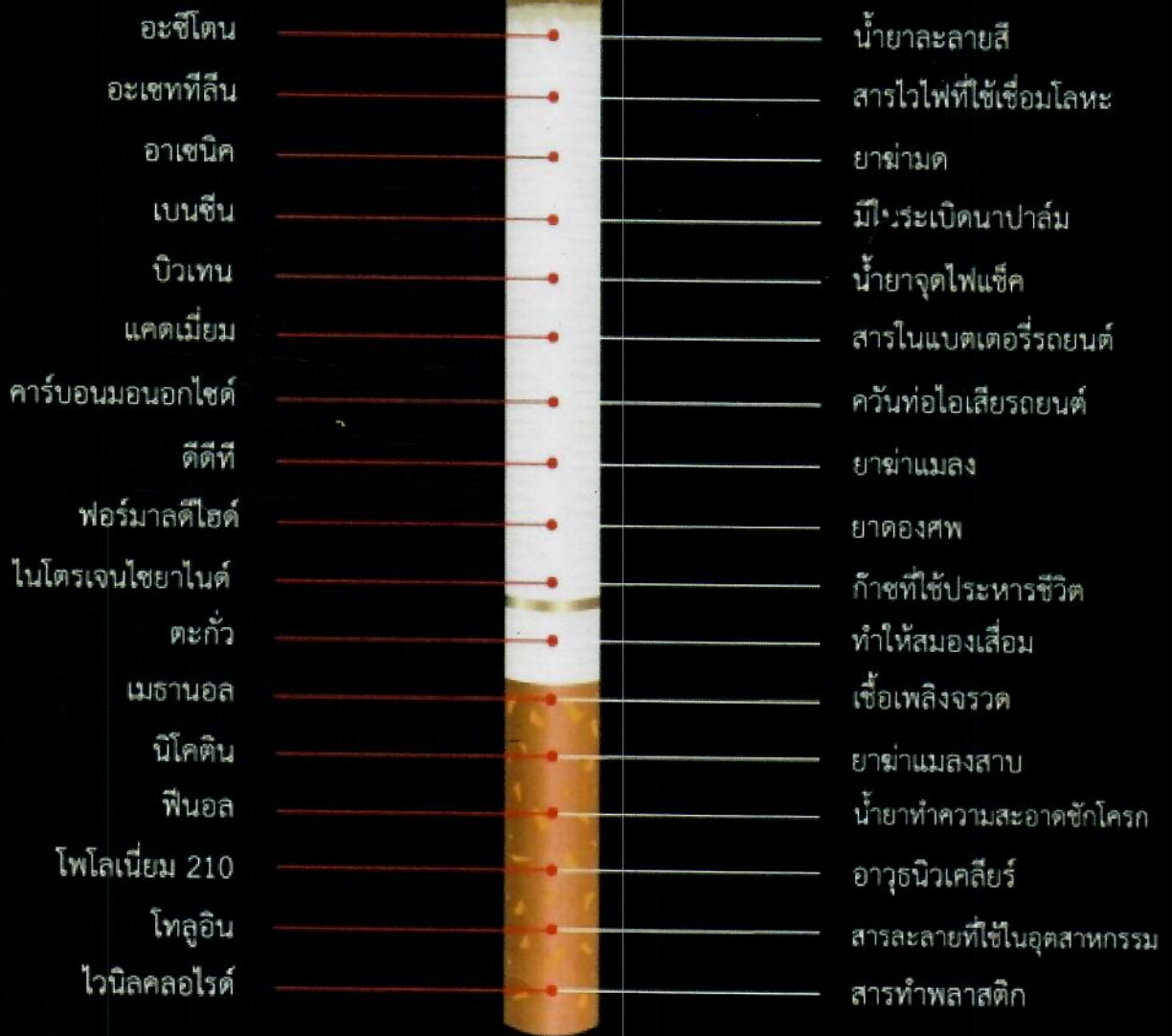
ไม่หวั่นไหว

ไม่ยอมแพ้

ข้อมูลจาก สสส. ศูนย์ข้อมูลพิษวิทยา กระทรวงสาธารณสุข. ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ. www.kapook.com, www.smhealth.net

สารพิษในควันบุหรี่

ควันบุหรี่มีสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด
 มีสารพิษมากกว่า 250 ชนิด
 มีสารก่อมะเร็ง 70 ชนิด



“บุหรี่ทุกมวนทำร้ายร่างกายคุณ”

Illustration: The Tobacco Atlas Fourth Edition 2012



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ถนนระพีพันธุ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0-2278-1828 โทรสาร 0-2278-1830
<http://www.ashthailand.or.th> E-mail: info@ashthailand.or.th
 ผลิตขึ้นเมื่อพฤษภาคม 2558

