

หมากฝรั่งนิโคติน

ใช้เพื่อป้องกันอาการอาเจียนบุหรี่

ห้ามใช้

หรือเคี้ยว

ปริมาณการ

- สูบบุหรี่ 1-24 มวน/วัน:
ขนาดหมากฝรั่งนิโคติน 1 ชิ้น/ครั้ง และ
≤ 30 ชิ้น/วัน
- สูบบุหรี่ตั้งแต่ 25 มวน/วัน:
ขนาดหมากฝรั่งนิโคติน 2 ชิ้น/ครั้ง และ
≤ 15 ชิ้น/วัน

วิธีการใช้หมากฝรั่งนิโคติน

- 1) เคี้ยวหมากฝรั่งนิโคตินช้าๆ จนมีรสฝาดซาบลิ้น
จึงค่อยๆ หายไปจนหมด ห้ามเคี้ยวหรือกลืนการ
คายที่ลิ้นหายไป
- 2) เคี้ยวหมากฝรั่งนิโคตินเวลาหยุดพัก ประมาณ 30
นาที ไม่ควรเคี้ยวในช่วงนอนหรือสลับการสูบบุหรี่
แล้ว
- 3) ห้ามรับประทานยาแก้ปวดนิโคติน



คำแนะนำและข้อควรระวังในการใช้

หมากฝรั่งนิโคติน

- ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่เป็นกรด หรือ รสเปรี้ยว
เช่น กาแฟ น้ำอัดลม น้ำมะนาว น้ำส้ม
- ระวังการใช้หมากฝรั่งนิโคตินในผู้ป่วยโรคหลอดเลือด
หัวใจ และผู้ที่มีความผิดปกติในระบบทางเดินอาหาร
- ห้ามใช้หมากฝรั่งนิโคตินในสตรีมีครรภ์และให้นมบุตร

ผลข้างเคียงของหมากฝรั่งนิโคติน

หากมีอาการดังต่อไปนี้ ให้หยุดใช้ทันที และรีบไปพบ
แพทย์ทันที

- ❖ มีแผลในปาก ปวดการบวม และระคายเคือง
บริเวณลิ้น
- ❖ ปากแห้ง แสบคอ แสบเยื่อเยือก แสบท้อง
- ❖ คลื่นไส้ เว้อ สะอึก ห่อเหม็น ผื่นขึ้น นอนไม่หลับ
- ❖ มีอาการชัก ใจสั่น หรืออาการผิดปกติรุนแรง เช่น
ผื่น ลมพิษ แสบหน้าอก หน้าบวม



เลิกบุหรี่!!!



โดย...องค์การบริหารส่วนตำบลม่วงเตี้ย



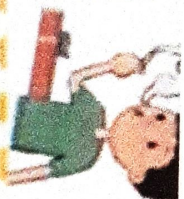
โทร.

073330966





ทำไมต้องเลิกบุหรี่?



บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสป่วยเป็นโรคต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ หรือ โรคถุงลมโป่งพอง มากกว่าคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ และยังส่งผลกระทบต่อผู้ได้รับควันบุหรี่ด้วย

โทษของบุหรี่



โรคมะเร็ง

โรคเรื้อรัง

- | | |
|------------------|-----------------------------------|
| ❖ ช่องปาก | ❖ อัมพฤกษ์/อัมพาต |
| ❖ คอหอย | ❖ โรคหัวใจ |
| ❖ ก้อนเนื้อในปอด | ❖ ข้อกระดูก/ข้อเสื่อม |
| ❖ หลอดลม | ❖ เหนื่อยอ่อนเพลีย |
| ❖ ปอด | ❖ เส้นเลือดใหญ่โป่ง |
| ❖ หลอดอาหาร | ❖ เส้นเลือดส่วนปลายตีบ |
| ❖ กระเพาะอาหาร | ❖ ปวดบวม |
| ❖ ตับอ่อน | ❖ ถุงน้ำปัสสาวะ |
| ❖ สมองใหญ่ | ❖ หอบหืด |
| ❖ ไต/การวัยไต | ❖ การกระดูกพรุน |
| ❖ กระเพาะปัสสาวะ | ❖ ผลกระทบระบบสืบพันธุ์ (เป็นหมัน) |
| ❖ ปากและคอ | |
| ❖ มะเร็งผิวหนัง | |

จาก

1. ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด
2. การเลิกบุหรี่จะช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด
3. บุคคลที่สูบบุหรี่เป็นประจำมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
4. การสูบบุหรี่เป็นประจำจะเพิ่มความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด
5. การสูบบุหรี่เป็นประจำจะเพิ่มความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด
6. การสูบบุหรี่เป็นประจำจะเพิ่มความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด
7. การสูบบุหรี่เป็นประจำจะเพิ่มความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด



สายด่วนเลิกบุหรี่ โทร. 1600

คำแนะนำสำหรับผู้สูบบุหรี่

- ❖ หลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้เสี่ยงต่อการสูบบุหรี่ เช่น การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ❖ การได้รับควันบุหรี่อาจกระตุ้นให้สูบบุหรี่ได้
- ❖ จิตใจที่เครียด
- ❖ เป้าหมายในการเลิกสูบบุหรี่คือการลดความอยาก เช่น การออกกำลังกายเป็นประจำ
- ❖ เมื่ออยากสูบบุหรี่ อาจจินตนาการว่าเห็นหรือดมม่านนาฬิกา

ในช่วงเวลาที่ยากลำบากของการเลิกสูบบุหรี่ เราได้เตรียมไว้สำหรับคุณ

เลิกบุหรี่อย่างไร?



หายใจคล่องขึ้น

สุขภาพที่ดีขึ้น

ลดความเสี่ยงมะเร็งกว่า 10 ชนิด

การสูบบุหรี่เป็นประจำจะเพิ่มความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด