



ครอบครัวไทย ต้องบอกลา

**ส.กั
๐**

คือ ไม่สูบบุหรี่

ผู้สูบบุหรี่ควรเลิกสูบ

ผู้ไม่สูบบุหรี่ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้กับผู้สูบบุหรี่
จากการศึกษาพบว่า

- หญิงตั้งครรภ์ที่สัมผัสควันบุหรี่ทำให้น้ำหนักในครรภ์ลดลงก่อนการเป็นโรคหลอดเลือด ๓ เท่า
- เด็กที่อยู่ในสถานที่มีควัน หรือสูดดมควันในครอบครัวที่มีโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดได้ถึง ๒ เท่าของเด็กที่ไม่มีควันหรืออยู่ในครอบครัวสูบบุหรี่
- คู่สมรสของผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นมะเร็งปอด มากกว่าคู่สมรสที่ไม่สูบบุหรี่และมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจ ๒ เท่าของเสียชีวิตเร็วกว่าปกติ ๔ ปี



ครอบครัวไทย ต้องบอกลา

**ส.กั
๒**

คือ ลดดื่มสุรา

ไม่ควรรินดื่มแอลกอฮอล์ หากเป็นผู้ที่ดื่มอยู่ประจำ ควรลดปริมาณลง
ในผู้ชายดื่มไม่เกิน ๒ แก้ว มาตรฐานต่อวัน
ในผู้หญิงดื่มไม่เกิน ๑ แก้ว มาตรฐานต่อวัน
๑ แก้ว มาตรฐาน หมายถึง

- เบียร์ ๑ แก้วมาตรฐาน ไม่เกิน ๓๖๐ ซีซี (แอลกอฮอล์ ๑๖%)
 - ไวน์ ๑ แก้วมาตรฐาน ไม่เกิน ๑๕๐ ซีซี (แอลกอฮอล์ ๑๒%)
 - เหล้า ๑ แก้วมาตรฐาน ไม่เกิน ๔๕ ซีซี (แอลกอฮอล์ ๑๐%)
- การดื่มสุรา จะทำให้เสียสุขภาพ เสียทรัพย์สิน และอาจเกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย

สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด
ตามวิถีชีวิตของคนไทย ให้ความสำคัญกับวิถีชีวิตที่ดี

ผลิตภัณฑ์และเครื่องดื่ม สำนักงานไม่ดื่ม
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ : ๑๑-๕๖๖๖๖๖๖๖ <http://www.thainod.com>



รักษ์หัวใจ

ในวิถีชีวิต ครอบครัวไทยที่พอเพียง

