



เลิกบุหรี่!!! ได้ผลดีเกินคาด

จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก พบว่าผู้ที่เลิกสูบบุหรี่จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดลงถึง 50% และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งลงถึง 90%

31 พฤษภาคม
วันงดสูบบุหรี่โลก
NO TOBACCO DAY



15 นาที หัวใจเต้นช้าลง

12 ชั่วโมง ระดับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ลดลงสู่ภาวะปกติ

14 วัน ระบบไหลเวียนดีขึ้น หายใจโล่งขึ้น รุ้สึกสดชื่น

1 ปี ความเสี่ยงโรคหัวใจวาย ลดลง 50%

5 ปี ลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง 50%

ทำอย่างไรเมื่อรู้สึกลอยlakสูบบุหรี่

- อย่าสูบบุหรี่เกินที่แพทย์กำหนด ควรปรึกษาแพทย์หากมีอาการผิดปกติ
- หากิจกรรมทำเมื่อเบื่อบนความสนใจจากบุหรี่ เช่น การอ่านหนังสือ หรือเล่นกีฬา
- ค้นหาหรืออ่านหนังสือเกี่ยวกับเมื่อรู้สึกลอยlak





ข้อมูลจาก: แผนรณรงค์งดสูบบุหรี่ของ WHO
สนับสนุนโดย: องค์การอนามัยโลก, องค์การยูเนสโก, องค์การอนามัยโลก, องค์การอนามัยโลก, องค์การอนามัยโลก

Facebook Twitter YouTube Instagram