

ผลดีจากการเลิกสูบบุหรี่

เกิดขึ้นเกือบจะทันทีหลังเลิกสูบ

เลิกสูบ คุณทำได้

หลังจาก
20 นาที
หัวใจจะเต้นช้าลง



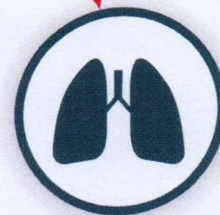
หลัง **12 ชั่วโมง**
คาร์บอนมอนอกไซด์
ในเลือดจะลดลงสู่
ระดับปกติ



หลัง
15 ปี
ความเสี่ยง
โรคหัวใจ
จะเหลือเท่ากับ
คนที่ไม่สูบบุหรี่



หลัง
2-4
สัปดาห์
การไหลเวียน
เลือดและปอด
ทำหน้าที่ดีขึ้น



หลัง
10 ปี
ความเสี่ยงเสียชีวิตจาก
มะเร็งปอดจะลดลง เหลือ
ครึ่งหนึ่งของคนที่ยังสูบบุหรี่



หลัง
1-9
เดือน
การไอและเหนื่อย
จะลดลง



หลัง **5-15 ปี**
ความเสี่ยงเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต
จะลดลงเหลือเท่ากับคนไม่สูบบุหรี่



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830

<http://www.ashthailand.or.th> เพย์แพร์เดือนเมษายน 2564

