รู้แล้วรีบ
เลิก"บุหรี่"
เลิกได้วันนี้ ต่อชีวิตยืนยาว

1 - 2 วัน
ความดันเลือด และชีพจร
ปรับสู่ระดับปกติ

2 วัน
ร่างกายสดชื่นขึ้น
ปอดเริ่มกำจัดสิ่งสกปรก
ที่เกิดจากสูบบุหรี่

3 วัน
กินอาหารอร่อยขึ้น
เพราะตุ่มรับรส
ทำงานดีขึ้น

2 เดือน
เลือดไหลเวียน
สู่แขนขาดีขึ้น
ทำให้มีเรี่ยวแรง

3 สัปดาห์
ปอดทำงานดีขึ้น
ไม่เหนื่อยง่าย

4 วัน
จิตใจสงบ
ความอยากสูบบุหรี่
เริ่มลดลง

3 เดือน
ไอน้อยลง
สูดลมหายใจ
เต็มปอดมากขึ้น

5 ปี
สุขภาพโดยรวมดีขึ้น อัตราเสี่ยง
"โรคหัวใจขาดเลือด" ลดลง

10 – 15 ปี
สุขภาพจะกลับมา
ใกล้เคียงกับ
คนที่ไม่เคยสูบบุหรี่

อยากเลิกบุหรี่ เชิญทางนี้ **"สายด่วน 1600"**

"รักษ์หัวใจ ห่างไกลบุหรี่"
Tobacco and heart disease

ข้อมูลจาก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

Thai PBS