



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

เลิกบุหรี่!!! ได้ผลคึกทันตาเห็น

บุหรี่ประกอบด้วยสารพิษซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพและมีสารก่อมะเร็ง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

31 พฤษภาคม
วันงดสูบบุหรี่โลก
NO TOBACCO DAY

15 นาที หัวใจเต้นช้าลง

12 ชั่วโมง ระดับก๊าซคาร์บอน
ไดออกไซด์ ลดลงสู่ภาวะปกติ

14 วัน ระบบไหลเวียนดีขึ้น
หายใจโล่งขึ้น รู้สึกสดชื่น

1 ปี ความเสี่ยงโรคหัวใจวาย
ลดลง 50%

5 ปี ลดความเสี่ยงโรคสมอง
50%

ทำอย่างไรเมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่

1. อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบควรประวิงเวลาของการสูบบุหรี่ออกไปเรื่อยๆ
2. หากิจกรรมทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากบุหรี่ เช่น การอ่านหนังสือ หรือเล่นกีฬา
3. ดื่มน้ำหรือล้างหน้าทันทีเมื่อรู้สึกหงุดหงิด



อ้างอิงจาก : แผนปฏิบัติการเลิกบุหรี่ที่ทำได้แล้ว และ
แผนปฏิบัติการปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) สถาบันโรคทรวงอก
ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมที่ www.dms.moph.go.th

