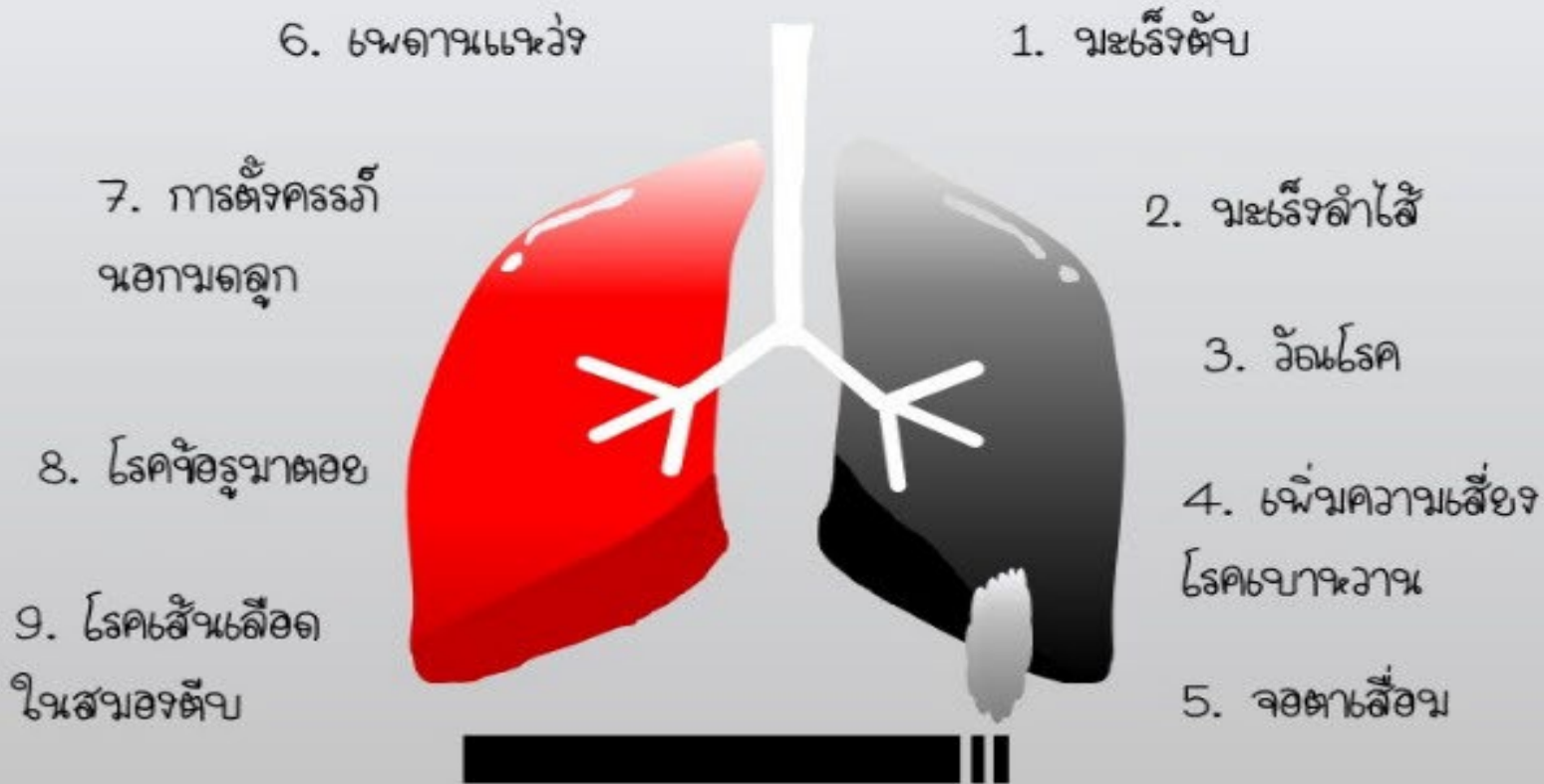


เลิกบุหรี่ คุ้มครองตัวกับตัวเอง

และคนรอบตัว

9 โรคใหม่ที่เกิดจากบุหรี่



เผาบุหรี่ = เผาปอด



เลิกสูบบุหรี่ได้อย่างไร?

20 นาที ความดันโลหิตลดลงกลับสู่สภาวะปกติ

12 ชั่วโมง ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในเลือด
กลับสู่ระดับปกติ

2-12 สัปดาห์ การหมุนเวียนเลือดดีขึ้น
ปอดได้รับการฟื้นฟู

1-9 เดือน อาการไอลดลง การหายใจดีขึ้น

1 ปี ลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ

5-10 ปี ลดความเสี่ยงโรคมะเร็งปอดและ
หลอดเลือดสมอง