

เลิกบุหรี่ ดียังไง?



24 - 48
ชม.

ความดันเลือด
และชีพจรจะกลับ
สู่ระดับปกติ

2
เดือน

กำลังวังชา
กลับมาดีขึ้น

2
วัน

ร่างกายสดชื่นขึ้น
ไม่มีนิโคติน
หลงเหลือในเลือด

3
เดือน

สุดลมหายใจได้
เต็มปอดมากขึ้น

3
วัน

กินอาหารอร่อย
ขึ้น ต่อมรับรส
ทำงานดีขึ้น

5
ปี

สุขภาพโดยรวม
ดีขึ้น

4
วัน

จิตใจสงบ
สบายตัวมากขึ้น

10 - 15
ปี

สุขภาพใกล้เคียง
กับผู้ที่ไม่เคยสูบ

3
สัปดาห์

การทำงานของ
ปอดดีขึ้น

