

ดี! ต่อเนื่องถึงอนาคต

ลดความเสี่ยงต่อโรคร้ายที่มากับบุหรี่ คือ

โรคหัวใจ

ความเสี่ยง: ลดลงร้อยละ 50

ค่าหยุดสูบบุหรี่ 1 ปี

โรคมะเร็งปอด

ความเสี่ยง: ลดลงร้อยละ 30-50 หลังจาก

หยุดสูบบุหรี่ 10 ปี และจะลดลงไปอีกเรื่อยๆ

หากหยุดสูบบุหรี่อย่างต่อเนื่อง

โรคถุงลมโป่งพอง

ความเสี่ยง: ลดลงในผู้ที่หยุดไม่สูบบุหรี่ และการ

ปล่อยตัวสูบบุหรี่จะ 5 หลังกายหยุดสูบบุหรี่

ได้เพียง 2-3 เดือน

- สุขภาพปากและฟัน ดีขึ้น

- ปลอดภัยต่อการชดเชยทันตกรรมชนิดอื่น

จึงออกกำลังกายได้ปกติและเบาขึ้น ส่วนพบ

โรคถุงลมโป่งพองเล็กน้อยจนกว่าจะเลิกสูบบุหรี่ และที่สำคัญ

สมรรถภาพทางเพศจะดีขึ้นด้วย



“ การเลิกบุหรี่

ของคุณในวันนี้ **ไม่เพียงแค่ว่า**

การสร้างสิ่งดีๆ ที่บ่งประโยชน์ให้กับตัวคุณ

ครอบครัวคุณ และคนที่คุณรักเท่านั้น

..... **แต่**

ยังรวมถึงเพื่อนๆ ทั่วโลก

ไม่อีกด้วย ”

กลุ่มควบคุมการบริโภคยาสูบ

สำนักงานสถิติเพื่อ กรมควบคุมโรค

กระทรวงสาธารณสุข โทร. 0-2590-3035

ศูนย์ **224** โทร. **11000**

ประโยชน์จาก การเลิกสูบบุหรี่



..... **สังคยา**

กำลังจะมาเป็น

เพื่อสุขภาพอนาคต **บุหรี่**



สุขภาพดี ต้องตัวเอง

* **ภายใน 2 ชั่วโมง** ฝึกทักษะ: ถูกขั้นออกจากร่างกาย และ ใน 2 วัน สารเคมีอื่นๆ ก็จะถูกขับไป

กลิ่นปาก และกลิ่นเหม็น
ตกเสียข้างท้ายไป



← มีกลิ่นเหม็น และสำรอน
ใช้ยาฆ่ากลิ่น

ภาวะพร่องฮอร์โมน
เพราะขาดวิตามิน
และสังกะสีขั้นต้น



← มีความหลากหลาย
บ้างถึงในหัวของขั้นต้น



ที่สถานะดีพอของให้สัญญาณที่

เป็นแบบอย่างที่ดีให้คน
ในครอบครัวและคนรอบข้าง



เลิกบุหรี่ ต้องอย่างไร? ดีที่สุด! กับครอบครัวและคนใกล้ตัว

สามารถในครอบครัว
ได้รับจากอากาศ
ไร้ควันบุหรี่



ลดความเสี่ยงในสตรีปีศาจ
ที่จะลดผลกระทบด้าน
น้ำหนักตัวบุตรน้อย
และตาหยด



สุขภาพร่างกายแข็งแรง
มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น
เป็นที่พึ่งของครอบครัว
ได้อย่างนาน



*
*
ลดความเสี่ยงต่อโรครุนแรง
ในระบบทางเดินหายใจ
จากควันบุหรี่ โดยเฉพาะเด็ก

