

เลิกบุหรี่ เกิดผลดีตั้งแต่เริ่ม



1 วัน

ความดันเลือดและชีพจรกลับสู่ระดับปกติ

2-3 วัน

ร่างกายสดชื่น ไม่มีสารนิโคตินในเลือด

14 วัน - 3 เดือน

การทำงานของปอดดีขึ้น

1 ปี

ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

5 ปี

ลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง

14-15 ปี

สุขภาพใกล้เคียงกับผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรี่



สายด่วนคลินิกเลิกบุหรี่ รพ.รามาริบดี โทร. 0-2200-4048

LINE Ramathibodi

งานสร้างเสริมสุขภาพ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://med.mahidol.ac.th/infographics>

เลิกบุหรี่ เกิดผลดีตั้งแต่วันแรก

