

ช่องทางการเลิกบุหรี่

เลิกบุหรี่ ดีต่อสุขภาพ

เลิกบุหรี่ 20 นาที
ความดันเลือดและชีพจรจะกลับในระดับปกติ

เลิกบุหรี่ 8 ชั่วโมง
ระดับออกซิเจนในเลือดจะคืนสู่ระดับปกติ

เลิกบุหรี่ 2-12 สัปดาห์
ระบบหายใจดีขึ้นไม่เหนื่อยง่าย

เลิกบุหรี่ 5 ปีขึ้นไป
ลดโอกาสเกิดโรคหัวใจและมะเร็งปอด

เลิกบุหรี่ 2 วัน
การรับรู้รสและกลิ่นจะดีขึ้น

เลิกบุหรี่ 3-6 เดือน
ปัญหาการไอลดลง ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

เลิกบุหรี่โทรฟรี 1600

ที่มา: ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ (กบข.)

BPK3 **หัวใจที่ห่วงใย** **BPK3 Heart of Care** **ดูแลด้วยหัวใจ** **1745**