

### 5.1.2-1 มีการรณรงค์การไม่สูบบุหรี่









เว็บไซต์ Green office สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ

<https://www.greenoffice.oarit.rmuti.ac.th/2023//สารน่ารู้-ผลดีจากการเลิกสูบบุหรี่>

เลิกสูบบุหรี่  
คุณทำได้

หลัง 15 ปี  
ความเสี่ยงโรคหัวใจจะเหลือเท่ากับคนที่ไม่สูบบุหรี่

หลัง 2-4 สัปดาห์  
การไหลเวียนเลือดและปอดทำหน้าที่ดีขึ้น

หลัง 10 ปี  
ความเสี่ยงโรคมะเร็งลดลงครึ่งหนึ่ง

หลัง 1-9 วัน  
อาการไอและเสมหะจะหายไป

สาระความรู้  
**สารน่ารู้ ผลดีจากการเลิกสูบบุหรี่**  
By natchanan jaro • 15 มีนาคม 2023

**สารน่ารู้ ผลดีจากการเลิกสูบบุหรี่**

- ภายใน 20 นาทีหลังหยุดบุหรี่ อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตที่สูงจากการสูบบุหรี่จะเริ่มลดลงสู่ระดับปกติ อุณหภูมิของมือและเท้าที่ต่ำลงจากการสูบบุหรี่จะกลับเข้าสู่ระดับปกติ
- ภายใน 24 ชั่วโมงหลังหยุดสูบบุหรี่ คาร์บอนมอนอกไซด์ที่จับแน่นอยู่กับเลือดแดงจะถูกขจัดออกไป ปอดจะเริ่มขจัดเสมหะและสิ่งสกปรกต่างๆ ขับเลือดจากสารพิษที่ลบล้างต่างๆ