



เลิกบุหรืวันนี้มีข้อดีเพียบ

คุณสาว ๆ จำ ที่เคยหลงคิดว่าการสูบบุหรี่ เป็นความเท่ หรือแม้แต่ช่วยให้ผ่อนคลาย ความเครียด ขอให้รู้ไว้เถอะ เขาไม่คิดกัน แบบนั้นแล้ว และควรรหาทางเลิกได้แล้ว!! เพราะเมื่อสาว ๆ เลิกก็จะมีแต่สิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับตัวเองทันที

ควันบุหรืมีสารพิษมากมายกว่า 7,000 ชนิด ที่ทำลายสุขภาพของผู้สูบ การเลิกบุหรืได้จะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์ที่สุดเป็นอันดับแรก เพราะทุกครั้งที่สูบบุหรืจะมีความเสียหายเกิดขึ้นทุกส่วนที่ควันบุหรืเข้าไปในร่างกาย แต่ผู้ที่สูบบุหรืมานานอาจจะไม่รู้สึก เพราะร่างกายเกิดความเคยชินกับการสะสมสารพิษไปแล้ว ทั้งนี้ หากคิดเลิกสูบบุหรืตั้งแต่วันนี้ ร่างกายจะได้รับประโยชน์มากมาย...แต่อะไรบ้าง “เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่” มีข้อมูลเล่าให้ฟัง

ภายใน 24-48 ชั่วโมง (1-2 วัน) ความดันเลือด และชีพจรจะปรับสู่ระดับปกติ เพราะนิโคตินที่อยู่ในกระแสเลือด รวมทั้งคาร์บอนมอนอกไซด์ที่จับแน่นอยู่ในเม็ดเลือดแดง จะถูกขับออกไปจากร่างกาย

ภายใน 48 ชั่วโมง (2 วัน) จะเริ่มรู้สึกว่าร่างกายสดชื่นขึ้น เพราะไม่มีสารนิโคตินหลงเหลืออยู่ในเลือดและร่างกาย ปอดจะเริ่มทำงานโดยกำจัดเสมหะออกไปจากร่างกาย รวมทั้งสิ่งสกปรกทั้งหลายที่เกิดจากการสูบบุหรืออกไปด้วย

ภายใน 72 ชั่วโมง (3 วัน) จะรู้สึกว่ากินอาหารได้อร่อยขึ้น เพราะตุ่มรับรสที่ลิ้น

ทำงานได้ดีขึ้น ความรู้สึกถึงรสและกลิ่นอย่างแท้จริงจะกลับคืนมา ที่สำคัญไม่มีกลิ่นเหม็นของบุหรืติดตัว

ภายใน 96 ชั่วโมง (4 วัน) จิตใจจะสงบและสบายตัวมากขึ้น เพราะอาการอยากสูบบุหรืเริ่มลดลง

ภายใน 3 สัปดาห์ จะสามารถออกกำลังกายได้มากและนานขึ้น เพราะการทำงานของปอดดีขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย เป็นการคุมน้ำหนักไปในตัว และอาการไอก็จะดีขึ้น

ภายใน 2 เดือน กำลังวังชาจะกลับมาก เพราะเลือดสามารถไหลเวียนไปสู่แขนและขาได้ดีขึ้น

ภายใน 3 เดือน การหายใจดีขึ้น สุดลมหายใจได้เต็มปอดมากขึ้น เพราะระบบการกำจัดสิ่งสกปรกในปอดเริ่มทำงานได้เป็นปกติ ใอน้อยลง การหายใจทำได้ดีขึ้น

ภายใน 6 ปี สุขภาพโดยรวมดีขึ้น อัตราเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจขาดเลือดลดลงเท่ากับครึ่งหนึ่งของคนที่ไม่เคยสูบบุหรื

ภายใน 10-15 ปี อัตราเสี่ยงต่อการป่วยลดลง โดยเฉพาะโรคร้ายต่างๆ ที่เกิดจากบุหรื รวมทั้งมะเร็งปอด โดยรวมแล้วสภาพร่างกายจะมีความใกล้เคียงกับผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรืนั่นเอง

รู้แบบนี้แล้ว มาเลิกบุหรืวันนี้กันเลย... เปิดใจให้กว้าง ทำจิตใจให้เข้มแข็ง หรือคลิก www.thpaat.org ไปขอคำปรึกษาการเลิกบุหรื หรือ ปรึกษาของบุหรืได้