



31 พฤษภาคม 2566

วันงดสูบบุหรี่

โลก



บุหรี่



ลดสูบบุหรี่



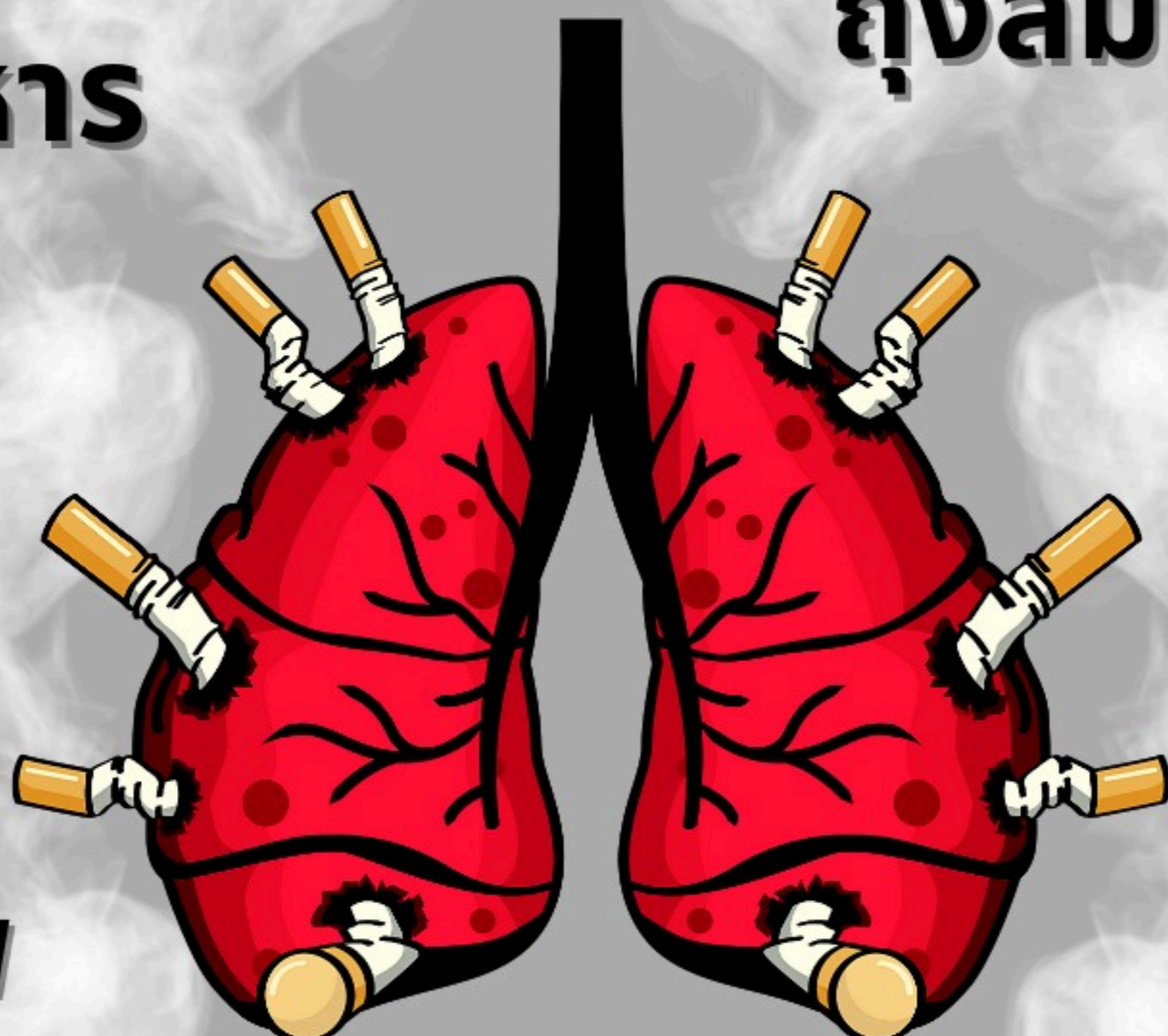
เล็กน้อย เป็นโรค

แผลในกระเพาะอาหาร

มะเร็งปอดและถุงลมโป่งพอง

โรคหัวใจ

มะเร็งในปาก



สมรรถภาพทางเพศเสื่อม

มะเร็งกล่องเสียง

ทำอย่างไร

เมื่ออยากสูบบุหรี่

อย่าสูบบุหรี่ทันที ควรประวิงเวลาออกไปเรื่อย ๆ

หากิจกรรมทำเพื่อเบี่ยงเบนจากบุหรี่

เช่น อ่านหนังสือ เล่นกีฬา

ดื่มน้ำหรือล้างหน้าทันทีเมื่อรู้สึกหงุดหงิด

