

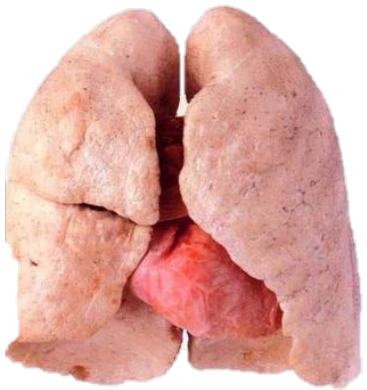


ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၆)

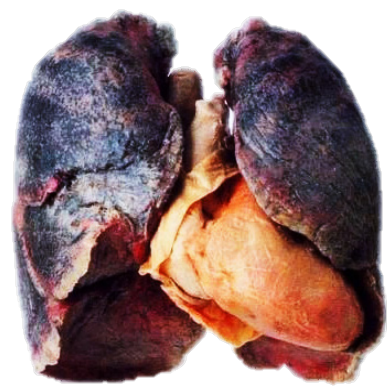
(၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ မေလ (၂၇) ရက်

ဆေးလိပ်ဖြတ်ရင် ဘာအကျိုးကျေးဇူးတွေရမှာလဲ?

- ဆေးလိပ်သောက်တာကို ရပ်လိုက်ပြီဆိုရင် မိနစ် (၂၀) အတွင်း နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်တာတွေ၊ သွေးပေါင်ချိန်တက်နေတာတွေ လျော့ကျသွားပါမယ်။
- နောက်ထပ် (၁၂) နာရီအကြာမှာတော့ အဆိပ်ငွေ့တွေဖြစ်တဲ့ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် (Carbon monoxide) တွေ သွေးတွင်းမှာ ပါဝင်မှုလျော့ကျပြီး အောက်စီဂျင်ပမာဏ ပြန်တက်လာပါမယ်။
- နောက်ထပ် (၂) ပတ်ကနေ (၁၂) ပတ်အတွင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သွေးလှည့်ပတ်မှု စနစ်နဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းစနစ်တို့ သိသိသာသာ ကောင်းမွန်လာပါမယ်။
- ဆေးလိပ်သောက်သူတွေဟာ မသောက်သူတွေထက် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်ချေ (၂၂) ဆ ပိုများကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက ထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။



ပုံမှန်လူ၏ အဆုတ်



ဆေးလိပ်သောက်သူ၏ အဆုတ်

ရည်ညွှန်းကိုးကားချက်။ (၁) WHO. Tobacco Free Initiative (TFI). Fact sheet about health benefits of smoking cessation. Available at <https://www.who.int/tobacco/quitting/benefits/en/> (accessed as of 27.5.2020)