



# ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်ပါက သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘာတွေဖြစ်မလဲ

## What happens when you stop smoking?

Your body begins a series of changes that continue for years.



မိနစ် ၂၀ အကြာ နှလုံးခုန်နှုန်းကျသွားမည်

၁၂နာရီအကြာ သွေးတွင်းမှကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်သည် ပုံမှန်ဖြစ်သွားမည်

၂ပတ်မှ ၃လ အကြာ နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ စတင်ကျဆင်းလာမည်။ အဆုတ်၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာ ပြန်ကောင်းလာမည်

၁လမှ ၉လ အကြာ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ မောခြင်းများ လျော့ကျသွားမည်

၁နှစ် အကြာ ဆေးလိပ်သောက်သူများတွင် ဖြစ်နိုင်သောနှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ၏ ထက်ဝက်သို့ ကျဆင်းသွားမည်

၅နှစ် အကြာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး ၅-၁၅နှစ် ကြာလျှင် လေဖြတ်နိုင်ခြေ သည် ဆေးလိပ်မသောက်သူများကဲ့သို့ ကျဆင်းသွားမည်

၁၀နှစ် အကြာ အဆုတ်ကင်ဆာကြောင့် သေဆုံးနိုင်ခြေသည် ဆေးလိပ်သောက်သူများတွင်ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ၏ ထက်ဝက်သို့ ကျဆင်းသွားမည်။ ခံတွင်း၊ လည်ချောင်း၊ အစာပြွန်၊ ဆီးအိမ်၊ ကျောက်ကပ်နှင့် ပန်ကရိယ ကင်ဆာများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ကျဆင်းသွားမည်

၁၅နှစ် အကြာ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေသည် ဆေးလိပ်မသောက်သူများကဲ့သို့ ကျဆင်းသွားမည်

Source: World Health Organization