

戒烟对健康的益处

三天之内

戒烟 20 分钟内:¹

- 心率和血压降低
- 手脚温度升高

8 - 24 小时内:¹

- 血液中一氧化碳的含量降低
- 血液中的含氧量提升到正常值
- 心脏病发作的机率减少

48 - 72 小时内:¹

- 受损的神经末梢开始再生
- 嗅觉和味觉开始改善
- 尼古丁会在大约三天内排出体外²

一年内...

2 星期至 3 个月:¹

- 全身血液循环得到改善
- 运动变得不再吃力
- 肺功能变得更好
- 伤口愈合更快

1 至 9 个月:¹

- 咳嗽、气短的现象会改善
- 鼻窦的各种问题会减少
- 全身活力增加
- 肺部纤毛重新开始工作³
 - 这有助于肺部增强自洁功能, 令呼吸更顺畅
 - 染病的风险也会降低

您的余生

1 年:¹

- 心脏病发的几率减半

2 - 5 年:³

- 中风的机率减至与非吸烟者一样

5 年:³

- 罹患口腔、咽喉、食道和膀胱癌的机率减半
- 子宫颈癌风险减至与非吸烟者一样

10 年:¹

- 肺癌的风险减半
- 喉头癌和胰腺癌的风险下降

15 年:³

- 心脏病发作的风险减至与非吸烟者一样



致电 ASQ《华语戒烟专线》

获取免费戒烟帮助!

1-800-838-8917

1. U.S. National Library of Medicine. (2018). Benefits of Quitting Tobacco.
2. American Cancer Society. (2015). Why People Start Smoking and Why It's Hard to Stop.
3. American Cancer Society. (2016). Benefits of Quitting Smoking Over Time.