

금연과 건강혜택

금연 후 20분 이내: ¹

- 높았던 혈압의 정상화.
- 빠르던 맥박의 정상화.
- 차가웠던 손과 발의 체온이 정상화.

금연 후 8 - 24시간 이내: ¹

- 혈중 일산화탄소의 농도 감소.
- 혈중 산소 함유량의 정상화.
- 심장병 발병 확률의 감소.

금연 후 48 - 72시간 이내: ¹

- 손상된 신경 말단 조직의 재생.
- 후각과 미각의 개선.
- 대략 3일 후 니코틴이 체내에서 완전히 배출됨.²



금연 후 1년 이내의 변화...

2주에서 3달: ¹

- 몸의 혈액 순환이 개선됨.
- 폐 기능이 향상되고 운동이 쉬워짐.
- 상처가 빨리 치유됨.

1 - 9달 이내:¹

- 기침, 숨 가쁨, 코막힘의 모든 증세가 완화됨.
- 전반적인 체력이 향상됨.
- 폐의 섬모가 재생되어 스스로 독성을 걸러낼 수 있게 되고 폐 감염률이 낮아짐.³

남은 평생의 건강 혜택...

1년: ¹

- 심장병 발병 확률이 절반으로 감소.

5년 후:

- 중풍 발병 확률이 비흡연자와 같아짐.³
- 구강암, 후두암, 식도암, 방광암 등의 암 발병률이 절반으로 감소.¹

10년 후:¹

- 폐암 발병률이 절반으로 감소.

15년 후:³

- 심장병 발병 확률이 비흡연자와 같아짐.

¹U.S. National Library of Medicine. (2013, Nov 11). Benefits of Quitting Tobacco. Retrieved on 3/3/17 from <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/007532.htm>

²American Cancer Society. (2017). Why people start smoking and why it's hard to stop. Retrieved 3/3/17 from <https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/tobacco-and-cancer/why-people-start-using-tobacco.html>

³American Cancer Society. (2017). Benefits of Quitting Smoking Over Time. Retrieved on 3/03/17 from <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html>