

戒烟对健康的益处

戒烟 20 分钟内：¹

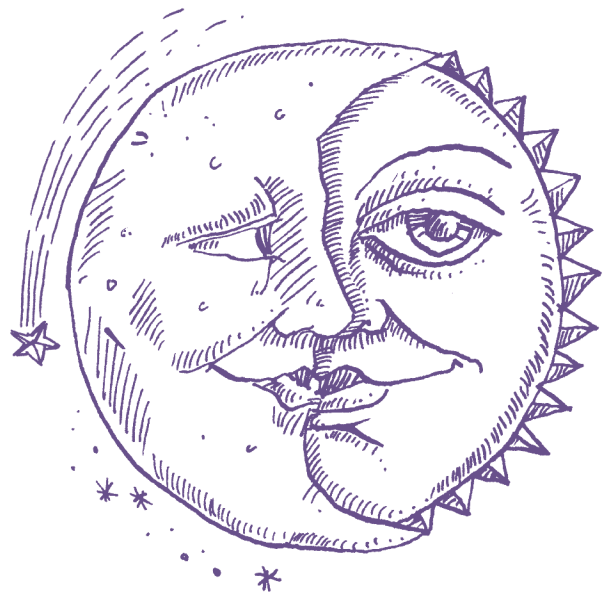
- 血压降到正常
- 心跳减慢到正常
- 手脚回复正常体温

8 - 24 小时内：¹

- 血液中一氧化碳的含量减少
- 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

- 全身血液循环将会改善
- 肺功能增加，运动时不再那么吃力
- 伤口复原得更快

1 至 9 个月：¹

- 咳嗽，呼吸短促，鼻窦阻塞的现象都会减少
- 全身活力增加。
- 肺部纤毛再生，肺部自洁功能增强，肺部细菌感染的机率³

戒烟以后…

一年：¹

- 心脏病发的机率减半

五年：¹

- 中风的机率减至和不吸烟者一样
- 罹患口腔、咽喉、食道和膀胱癌的机率减半

十年：¹

- 得肺癌的机率减半

十五年：²

- 心脏病的发生率将减至与不吸烟者一样

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>