

# 戒煙對健康的益處

## 戒煙 20 分鐘內：<sup>1</sup>

- 血壓降到正常
- 心跳減慢到正常
- 手腳回復正常體溫

## 8 - 24 小時內：<sup>1</sup>

- 血液中一氧化碳的含量減少
- 血液中的含氧量提升到正常值
- 心臟病發作的機率減少

## 48 - 72 小時內：<sup>1</sup>

- 受損的神經末梢始再生
- 嗅覺和味覺開始改善
- 尼古丁會在大約三天內排出體外<sup>2</sup>



## 一年內…

### 2 星期至 3 個月：<sup>1</sup>

- 全身血液循環將會改善
- 肺活能增加，運動時不再那麼吃力
- 傷口復原得更快

### 1 至 9 個月：<sup>1</sup>

- 咳嗽，呼吸短促，鼻竇阻塞的現象都會減少
- 全身活力增加
- 肺部纖毛再生，肺部自潔功能增強，減少肺部細菌感染的機率<sup>3</sup>

## 戒煙以後…

### 一年：<sup>1</sup>

- 心臟病發的機率減半

### 五年：<sup>1</sup>

- 中風的機率減至和不吸煙者一樣
- 得患口腔、咽喉、食道和膀胱癌的機率減半

### 十年：<sup>1</sup>

- 得肺癌的機率減半

### 十五年：<sup>2</sup>

- 心臟病的發生率將減至與不吸煙者一樣

<sup>1</sup>U.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>

<sup>2</sup>American 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>

<sup>3</sup>American 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>