

戒煙的好處

煙草燃點時會釋放出7000多種化學物，當中約70種為致癌物。
不論煙齡長短，戒煙對你的身體帶來以下的改善：

當戒煙後…

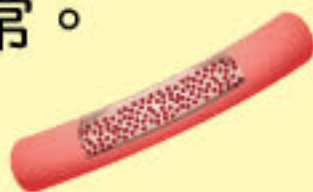
20分鐘

血壓、心跳及脈搏下降至正常水平。



12小時

血液中一氧化碳含量下調至正常。



2星期至3個月

循環系統改善，肺功能提升。



1至9個月

減少出現咳嗽及呼吸短促的情況。



1年

患上冠心病的機率比吸煙人士低一半。



5至15年

中風機率等同非吸煙者。



10年

肺癌死亡率比吸煙人士少一半。



15年

患上冠心病機率等同非吸煙者。



此外，戒煙之後，你可以：

- 減少因吸煙而患上各種致命疾病的機會
- 省下買煙的金錢
- 保障家人免受二手煙、三手煙的毒害
- 不再滿身煙味，重新建立一個健康的形象

為了自己和家人的健康，請立即加入戒煙行動。



東區尤德夫人那打素醫院
Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital

戒煙熱線
2595 7162



無煙新天地
Smoking Counselling & Cessation Centre