

向烟草

说不



Cook County DEPT. of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES



戒烟益处

戒掉烟草或电子烟，将是您人生中最重要健康决定之一。戒烟不仅会让您和所爱之人立刻受益，还能带来长期益处。戒烟可能很困难，但并非不可能！

您知道吗？

戒烟20分钟后：

心率降至正常水平。

戒烟12小时后：

血液中的一氧化碳水平降至正常。

戒烟2周至3个月后：

患心脏病的风险开始下降。
肺功能开始改善。

戒烟1至9个月后：

咳嗽和呼吸急促现象减少。

戒烟1年后：

罹患冠心病的风险是吸烟者的一半。

戒烟5至15年后：

中风的风险降至非吸烟者的水平。
罹患口腔癌、咽喉癌或食道癌的风险是吸烟者的一半。

戒烟10年后：

因肺癌而死亡的风险约为吸烟者的一半。
罹患膀胱癌的风险是吸烟者的一半。
罹患宫颈癌、喉癌、肾癌或胰腺癌的风险降低。

戒烟15年后：

罹患冠心病的风险与非吸烟者相同。



戒烟有益。
拨打 1-866-QUIT-YES。
访问 www.quityes.org。

unfriendtobacco.com