

# 戒菸的好處身體最清楚

只要開始停止吸菸，體內的尼古丁、氧化碳與菸焦油就開始排出，不再堆積



**20分鐘**

心跳及血壓  
恢復正常

**8小時**

血液中的尼古丁和一氧化碳濃度減半，氧氣濃度回到正常值

**24小時**

一氧化碳排除，肺部開始清除痰液及菸品殘渣

**48小時**

體內無殘存尼古丁，味覺和嗅覺改善

**48小時**

肺功能改善，呼吸變得容易多了

**2-12週**

血液循環大幅改善

**3-9個月**

減少咳嗽、哮喘等呼吸問題，肺功能增加10%

**1年**

心臟病發作機會減半

**10年**

肺癌發生機會減半

**15年**

心臟病發作機率和非吸菸者相同

