

戒除菸癮給你清楚思路

持續吸菸引**爆**健康危機



戒菸有多好
大腦最知道

戒菸於20分鐘後 血壓降低，心跳頻率恢復正常。

戒菸於2週至3個月後 得到心臟病危險性開始下降，肺功能開始改善。

戒菸1年後 罹患心臟病的機率降低至一半。

戒菸5年後 中風機率降低至與不吸菸的人一樣。

戒菸10年後 肺癌發生機會減半。

戒菸15年後 心臟病發作機率和非吸菸者相同。

