

戒除菸癮 純粹給你清楚思路

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。



衛生福利部  
國民健康署 關心您

# 你戒菸，我們戒二手菸

免費戒菸專線：0800-63-63-63 本項經費係由菸捐支應



廣告