

戒菸的好處

一、短期（1 個星期）

1. 開始感受到空氣的清新及食物的美味。
2. 體內殘存尼古丁幾乎排空。
3. 身上不再有菸臭、牙齒變得較白。

二、中期（1 個月）

1. 體力充沛、循環系統獲得改善。
2. 呼吸系統疾病減少、較不易罹患感冒。
3. 減低胃潰瘍發作機會。
4. 菸咳減少、皮膚彈性改善。

三、長期

1. 三個月後肺功能逐漸恢復，不再迅速下降。
2. 一年後，因吸菸導致的冠狀動脈疾病危險性降低一半，十五年後回復與不吸菸者同。
3. 五年後，罹患口腔癌、食道癌、咽喉癌危險性降低一半。
4. 五至十五年後，中風的危險性減到與不吸菸者相同。

5. 十年後，肺癌危險性降低一半。

6. 再懷孕之前或頭三個月戒菸，嬰兒出生體重不足危險性降低。

7. 節省大筆菸錢及減少醫療支出。