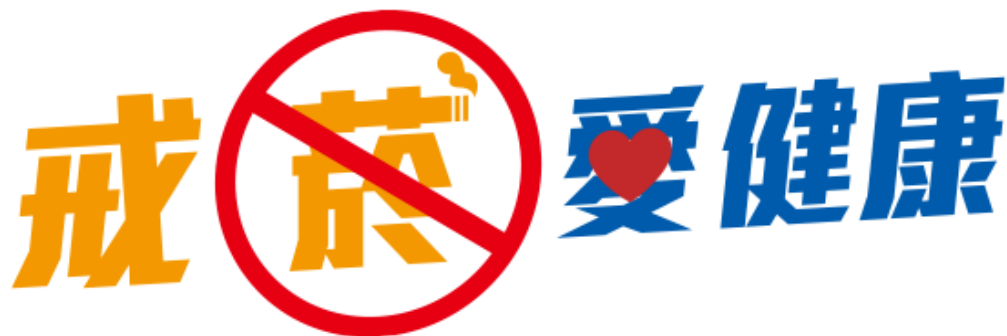


戒菸的好處

修訂日期：110 年 4 月

一、短期（1 個星期）

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



二、中期（1 個月）

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

三、長期

- * 三個月後肺功能逐漸恢復，不再迅速下降。
- * 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。
- * 五年後，罹患口腔癌、食道癌、咽喉癌危險性降低一半。
- * 五至十五年後，中風的危險性減到與不吸菸者相同。
- * 十年後，肺癌危險性降低一半。
- * 節省大筆菸錢及減少醫療支出。
- * 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。

～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

清海醫院護理科

地址：台中市石岡區金星里下坑巷 41-2 號

電話：(04)2572-1694

