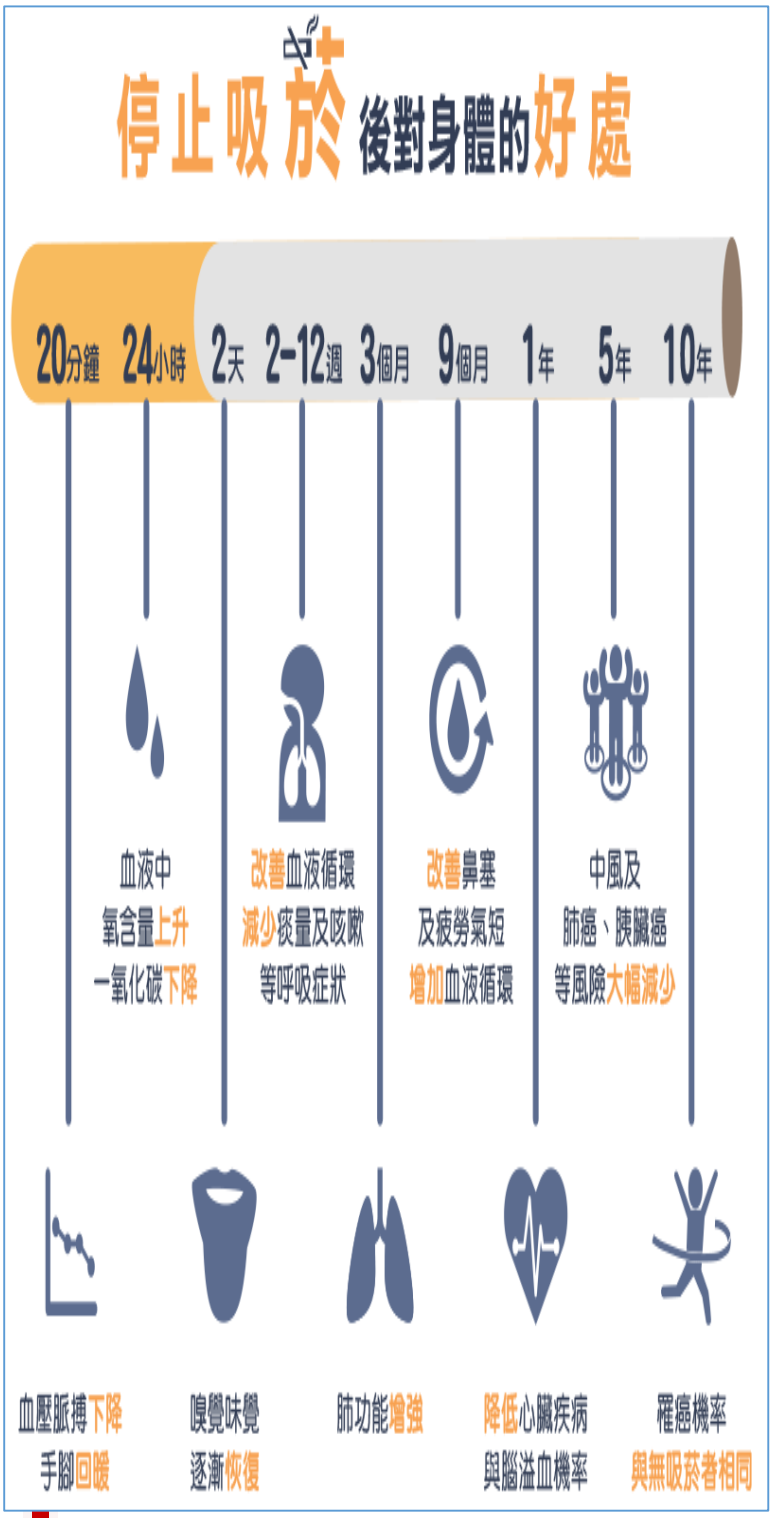
戒菸的好處

從放下菸的那一刻起，您的身體就開始產生變化。僅僅是一天不吸菸，減少一氧化碳進入血液，心臟就會明顯感覺舒坦。開始感受空氣的清新及食物的美味。之後，隨著尼古丁的代謝，身體就會享受前所未有的輕鬆。2 到 3 週後就感受到戒菸前、後身體明顯變化，不但精神體力變好，咳嗽、多痰症狀都減輕不少。若戒菸 10 年後，肺癌風險甚至降低 50%以上！



羅東聖母醫院 敬祝健康

2018/03/26 檢閱 2018/04、2021/09、2023/08 修訂　　（編號）疾病個管室審核