

戒!



事实： 您可以戒烟。

事实：烟草烟雾中包含尼古丁和超过 4,000 种化学物质。其中至少 50 种具有高毒性并且致癌。

事实：“中/低含量”香烟和普通香烟一样致命。您依然会吸入和普通香烟一样的致命毒素，不过是通过不同的过滤嘴吸入而已。

事实：吸烟让您的心跳加速，呼吸加快，并且升高您的血压。

事实：二手烟对您的朋友、家人和周围的其他人有害。实际上，二手烟是北美第三大可预防死因。

事实：5 个戒烟者中有 1 个完全不会长胖。对于长胖的那些人，平均增重 5 至 7 磅。请记住，增重是可以控制的。

事实：尼古丁替代疗法 (NRT) 已经显示对于大多数心脏病患者是安全的。请先咨询您的医生。

