

戒!



事實： 您可以戒煙。

事實：煙草煙霧中包含尼古丁和超過 4,000 種化學物質。其中至少 50 種具有高毒性並且致癌。

事實：「中 / 低含量」香煙和普通香煙一樣致命。您依然會吸入和普通香煙一樣多的致命毒素，不過是透過不同的過濾嘴吸入而已。

事實：吸煙讓您的心跳加速，呼吸加快，並且升高您的血壓。

事實：二手煙對您的朋友、家人和周圍的其他人有害。實際上，二手煙是北美第三大可預防死因。

事實：5 個戒煙者中有 1 個完全不會長胖。對於長胖的那些人，平均增重 5 至 7 磅。請記住，增重是可以控制的。

事實：尼古丁替代療法 (NRT) 已經顯示對於大多數心臟病患者是安全的。請先諮詢您的醫生。

