

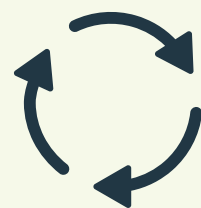
戒烟之后：事实



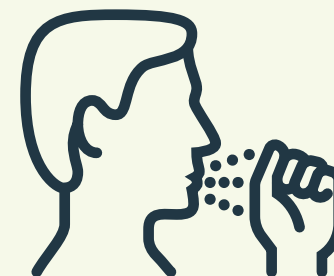
戒烟后最初 20 分钟内，您的心率和血压下降。



戒烟后 12 小时内，血液中一氧化碳浓度下降。



戒烟后 2-12 周，血液循环改善，肺功能增强。



戒烟后 1-9 个月，咳嗽和呼吸短促减少。



戒烟可延长预期寿命：

戒烟年龄： 预期寿命可延长：

30 岁 ▶ 10 年

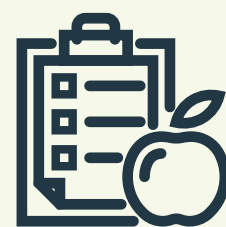
40 岁 ▶ 9 年

50 岁 ▶ 6 年

60 岁 ▶ 3 年



平均每天吸一盒烟的人，每年将可节省约 3000 美元（这还不包括您因避免未来潜在健康保健相关费用节省下来的开支！）



如果您患有糖尿病，戒烟后，控制血糖水平会变得更加容易，您的健康会马上改善。



戒烟 10 年后，患肺癌的风险降低一半。

获得支持能增加您成功永远戒烟的机会。欢迎您从俄勒冈州戒烟热线获得免费支持。他们还可为您免费寄送戒烟贴片和咀嚼胶。请致电 1-800-QUIT-NOW，发送短信“READY”至 200-400，或访问 QuitNow.net/Oregon。

SMOKEFREE
oregon