

为什么要戒烟

吸烟会伤害身体中几乎所有的器官，包括心脏。

1/4 的
心血管相关
死亡
由吸烟引起



戒烟不容易，
但可以让
您活得更久

危害 心脏健康

- 心律不齐
- 血管壁增厚和狭窄
- 动脉斑块形成



戒烟小贴士

寻找一个最适合您的计划

设定日期



提醒自己为什么要戒烟

避开会让您想吸烟的活动或地点

公布自己要戒烟



咨询可以帮助您戒烟的计划



利用 CardioSmart.org 上可用的工具和资源，并致电 1-800-QUIT-NOW 获取帮助

不要放弃！挫折通常是成功的一部分

为小的成功庆祝



以上信息仅用于学术用途，如有具体健康需求，请向医疗保健专业人员咨询。

此内容来源于 CardioSmart.org，由辉瑞普强支持翻译。