

调查显示，点燃香烟的烟雾含有4000多种化学物质，大部分是有毒物质，引致异变物质和数千种致癌物质。其中含有的尼古丁可刺激人体，令人上瘾；含有的丙酮可影响肾脏、肝脏、口腔和皮肤，同时也会损伤神经，导致先天性缺陷。吸烟不仅仅引起肺癌，而且也会增加患口腔癌、血癌以及食道癌，还有肝癌风险。其实一半以上的人都知道吸烟有害健康，但戒烟对他们来说很是痛苦和困难，戒烟没有意志力会让以前的努力功亏一篑。



2、戒烟12个小时到三天后

戒烟12个小时身体清除尼古丁的反应，可能会让人们较难受；戒烟三天后尼古丁清除量达到最高峰，可能出现头痛头晕恶心或烦躁等。此阶段一氧化碳含量已恢复正常，嗅觉和味觉也恢复。

3、戒烟1~9个月

戒烟一个月左右肺功能增加且肺循环改善，同时外表也开始发生变化，如肌肤变得红润和皱纹变浅；戒烟3~9个月时咳嗽明显减少，肺部感染的风险降低。

4、戒烟1~15年

戒烟一年后冠心病发病率跟吸烟者相比降低50%左右；戒烟2~5年后，脑卒中的发病率降低到跟不吸烟的人一样；戒烟5年后患口腔癌、膀胱癌以及食道癌的风险降低50%左右。