

### 吸菸正悄悄偷走您的健康

- 「吸菸」是**肺癌**最大因素。
- 菸使血管硬化、堵塞，增加**中風與心臟病**風險達2~4倍。
- 吸菸者罹患**肺阻塞** (COPD)風險高出6.3倍。

### 真實故事

李女士62歲，菸齡35年，原本健康狀況良好，卻在某天突然中風，醫師說吸菸是導致她血管阻塞的重要原因之一。

### 二手菸

增加心肌梗塞，心律不整，肺癌甚至失智的發生率。

### 二手菸-含有11種高度致癌物

會殘留在家具、地板和衣物  
孩子接觸後容易影響健康。

### 想一想：

家中小朋友是否經常咳嗽、過敏？或許就是因為菸，無形中傷害了他們的健康。

### 二、二手菸正在危害您的家人



1

2

# 吸菸者需知 菸害知多少



## 戒菸的好處身體最知道

### 戒菸20分鐘-24小時



- 血壓、脈搏下降
- 血中含氧量上升
- 一氧化碳濃度降低

### 戒菸3個月



- 肺功能進步了

### 戒菸一年



- 心臟病風險降低一半

您準備好戒菸了嗎？  
給自己一個機會，  
給家人一個健康的未來！  
現在就行動起來吧！  
戒菸並不容易，  
但您並不孤單！



戒菸團隊可以協助您  
請聯繫：

- ☎ 本院戒菸專線：  
05-2648333
- ☎ 免費戒菸諮詢專線：  
0800-63-63-63

大林慈濟醫院  
健康管理中心關心您

敬祝您

身體健康 平安吉祥

Wish you

Healthy & Peaceful

### 佛教慈濟醫療財團法人

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院:(03)8562016

玉里慈濟醫院:(03)8882718 分機 9

關山慈濟醫院:(089)8148000 分機 128

台北慈濟醫院:(02)66289779 分機 2236

台中慈濟醫院:(04)25368069

大林慈濟醫院:(05)2648333

斗六慈濟醫院:(05)5372000 分機 127

嘉義慈濟診所:(05)2167000

網址：<http://www.tzuchi.com.tw>

大林慈院 114.07 修訂