

准备好戒烟了吗？

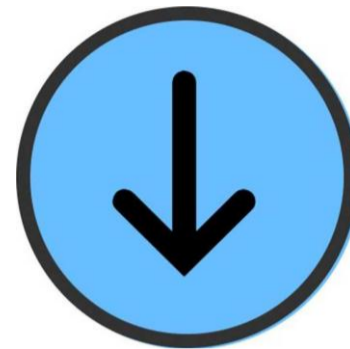
✓ 戒烟后会怎样？ *

* 根据美国肺脏协会的资料 (www.lung.org)。



20 分钟后

心率降到正常水平。



12 小时后

血液中的一氧化碳含量降到正常水平。



2 周后

心脏病发作的风险开始降低。



1 至 9 个月后

咳嗽和呼吸短促减少。



1 年后

患心脏疾病的总风险是吸烟者的一半。



5 至 15 年后

患中风的风险降低到非吸烟者的水平。

✓ 我们可以帮助您戒烟。

这些戒烟计划包括帮助您永久戒烟所需的支持、信息和策略。

**Richmond University
Medical Center**

An Affiliate of The Mount Sinai Health Network

有关更多信息，请拨打
(718)818-2391
联系注册护士、认证烟草
治疗专家 Nancy Rooney。


**Staten Island
University Hospital**
Northwell Health®

有关更多信息，请发送电邮至
KGillespie@northwell.edu
联系 Kerry P. Gillespie。

 **NYU**

有关更多信息，请拨打
(646) 501-2899 或发送电邮至
info.nyctt@nyumc.org。