

# 停止吸烟，改善心脏健康



吸烟是引发心脏疾病的一大主要因素，每 4 人中，就有 1 人死于吸烟。  
立即戒烟，降低患高血压风险。

## 吸烟有哪些危害？

- 吸烟会导致高血压和高胆固醇等疾病，从而增加患心脏疾病的风险。
- 吸烟会将中风风险增加 2-4 倍。
- 吸烟会增加血管损伤风险。
- 80% 的慢性阻塞性肺病 (COPD) 相关死亡都是吸烟引发的。慢性阻塞性肺病患者患高血压的风险较高。

## 为何要戒烟？

戒烟可降低患高血压风险。

- 戒烟 1-2 年后：心肌梗塞风险降低
- 戒烟 3-6 年后：心脏疾病风险降低 50%
- 戒烟 5-10 年后：中风风险降低
- 戒烟 15 年后：患心脏疾病风险与非吸烟者持平

## 戒烟后，如何克制烟瘾？

戒烟可降低患高血压风险。

- **延迟满足**吸烟欲望。尝试数数，慢慢数到 10，烟瘾通常会在 3-5 分钟后消失。
- **转移注意力**，尝试做其他事情。通过与朋友聊天、散步或听音乐等方式转移对吸烟的注意力。
- **深呼吸**。慢慢地吸气（从鼻子深深地吸入空气），让腹部逐渐隆起，然后慢慢地呼气；吸气时默数到 5，呼气时也是如此。反复深呼吸 4 到 5 次。
- **喝水**并将水含在口中几分钟。这有助您放松。

## 资源：

- 马萨诸塞州戒烟热线:1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
- [马萨诸塞州政府：迈出第一步](#)
- [CHA 肺癌筛查](#)
- [美国心脏病学会风险评估器](#)
- [美国心脏协会：吸烟与高血压](#)

扫描二维码，了解更多信息。

