



信息资料

为了健康 永久戒烟

在澳大利亚,吸烟是导致可预防疾病和死亡发生的主要原因。

吸烟不仅降低生活质量并增加罹患癌症、心脏病、中风和糖尿病等疾病的风险,还会对你的经济状况、你的外表形象和自我感觉,以及你身边的人产生负面影响。

吸烟没有所谓的“安全水平”或“安全方法”。即使偶尔吸烟甚至只是接触二手烟,都会对你带来危害。

减少吸烟危害的唯一选择就是不吸烟。

什么是吸烟?

吸烟是使用烟草制品的行为。吸烟者燃烧烟草,吸入烟雾或品尝其产生的味道。

烟草制品、吸烟方式和工具多种多样,包括香烟、雪茄、烟斗、水烟和什刹(水烟的一种)。

什么是烟草?

烟草是烟草植物叶子干燥后的制成品,是香烟的主要成分。

什么是尼古丁?

尼古丁是烟草中的主要化学物质,有毒且极具成瘾性。

一旦你对尼古丁产生依赖,就会在得不到这种物质的时候出现戒断反应,症状包括难以集中注意力、紧张、不安、易怒或焦虑。

吸烟如何影响你的健康?

香烟散发的烟雾中含有100多种有毒化学物质,其中至少有70种是已知的致癌物质。

在吸入第一口烟后的10秒内,烟草烟雾中的有毒化学物质即进入肺部和血液,并在全身扩散。这些化学物质无论扩散到哪个部位都会造成伤害。

如果你吸烟,这意味着:

你为自己增加罹患许多严重疾病的风险。

你为自己降低预期寿命和生活质量。



吸烟如何影响你周围的人？

任何人吸入二手烟都会对他们的健康带来危害。二手烟对婴儿、未成年人和孕妇的影响最为严重。烟草烟雾中的化学物质可以在空气中保留数小时，即使通风或过滤空气也无济于事。

与吸烟者同住的非吸烟者罹患心脏病的风险最多可高出 30%，而他们罹患肺癌的风险则会最高增加 30%。

吸烟如何影响你的外表形象？

吸烟导致：

你的手指、舌头和牙齿上出现黄褐色污渍。

增加你牙齿脱落、牙龈受损和口臭的风险。

你的皮肤松弛，提早出现皱纹。

你的头发失去自然光泽。

吸烟如何影响你的钱包？

吸烟很贵。每天吸一包香烟，每年用于购买香烟的开支就可能超过 \$15,000。

使用**免费在线工具**，计算一下不吸烟能够为你省下多少钱。

戒烟的益处

戒烟有很多益处。当你的身体开始修复吸烟带来的伤害时，你几乎能够立即感受到戒烟是正确的选择。取决于你通常的吸烟量，你应该在戒烟后一个星期内开始看到积极变化。

戒烟的健康益处包括降低血压、改善嗅觉和味觉、改善肺功能、减少咳嗽，以及改善呼吸急促。一个人在戒烟后一年内，其罹患心脏病的风险可以减少一半。

戒烟不仅让你节省开支，而且还能保护周围的人们免受二手烟的危害。

如何戒烟？

戒烟永远不会太晚。在任何年龄戒烟都有助于改善你的健康状况和生活质量，并扭转一部分已经对身体造成的伤害。越早戒烟，就能越早看到戒烟带来的益处。

虽然戒烟可能很难，但是并非不能做到，而且你还能获得很多支持和帮助。

每当你克制住烟瘾，就是向永久戒烟走近了一步。

开始戒烟并确保能够持之以恒的方法多种多样。对于许多人来说，组合使用多种方法最有成效。

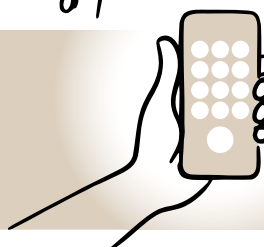


以下是一些有助于你永久戒烟的建议：

向你的医生、药剂师或其他健康专业人员查询有哪些可选的方案，包括可以减轻烟瘾发作和戒断反应的药物。



致电 **13 7848**，联系戒烟热线 (Quitline)，与专业心理辅导员交谈，获取建议和支持。这项服务完全保密。你还可以要求辅导员在合适的时间免费为你回电。



访问 [Quit.org.au](https://quit.org.au) 网站，了解有助于你戒烟的技巧和策略，以及在戒烟过程中会出现的各种情况。



下载免费和最新升级的 [My QuitBuddy \(我的戒烟宝\)](#) 应用，获取基于证据的信息、新的戒烟和克服烟瘾的建议。



My QuitBuddy

打击吸烟的新法规

澳大利亚政府正在采取行动，旨在通过加强立法、执法、增加支持服务和教育，从而降低全国吸烟率。

从 2024 年 4 月 1 日开始，部分与烟草有关的法律已经改变。这些烟草控制措施将降低烟草制品的吸引力，并进一步限制向易受伤害的澳大利亚人群宣传烟草制品。

依据新引进的措施，烟草制品将仅能以规定尺寸和包装投放市场。一些产品名称也将改变，不得使用华丽花哨的品牌名，以免给人造成这些产品危害较小的错误印象。烟草制品包装上将有新的健康警告，并包含新的健康宣传品插页，鼓励烟民戒烟并为他们提供支持。

从 2025 年 7 月 1 日起，所有在澳大利亚销售的烟草制品必须达到这些新控制措施的要求。

获取多语言翻译资源可以浏览：



health.gov.au/GiveUpForGood/translated

Quitline
137848