吸烟和戒烟常见问题解答

众所周知，吸烟降低生活质量并导致罹患癌症、心脏病、中风和糖尿病等疾病的风险增加。此外，吸烟还会对你的情绪、外表和经济带来负面影响。

烟草制品含有尼古丁，是一种极易令人上瘾的物质。这就是为什么戒烟可能很困难并且必须多次尝试才能成功。重要的是，无论你的吸烟历史多长，戒烟永远不会太晚。你能够获得很多免费的支持服务和工具，协助你摆脱烟魔的控制。

在任何年龄戒烟都有助于改善你的健康以及生活质量，同时保护周围人的健康。

本文提供一系列常见问题解答，解释戒烟的必要性以及这将如何改善你的健康。

掌握事实，这是你开始永久戒烟旅程的第一步。

# 身体在你吸烟时会发生什么？

在你吸入第一口烟后的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。

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。

# 吸烟如何伤害你的身体？

香烟烟雾中的有毒化学物质会以多种方式对你的身体造成伤害，包括：

* 尼古丁会导致静脉和动脉变窄，迫使心脏增加工作负荷，以将血液泵送到全身，从而导致心脏受损。这还可能减少手脚部位的血液循环。
* 一氧化碳导致心脏所需的氧气减少，而心脏需要氧气才能把血液泵送到全身各个部位。长期吸烟导致你的气管肿胀，减少肺部空气吸入量。
* 焦油是一种粘性物质，能够覆盖在肺部内部。
* 酚类物质会麻痹气管中的毛发状细胞并导致它们死亡。细胞受损后即无法保持气管内壁清洁，也无法保护你免受感染。
* 氨和甲醛会刺激你的眼睛、鼻子和喉咙。
* 致癌化学物质会使人体细胞生长过快或出现异常，促进危险癌细胞发展。研究证明，吸烟会导致至少16种癌症。
* 烟草烟雾中的化学物质会导致怀孕困难并影响精子的质量。怀孕期间吸烟会影响胎儿发育，并可能留下终身健康问题。

# 吸烟会改变你的外表形象吗？

当然会。吸烟会对你的外表产生负面影响。这包括导致：

* 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。

# 吸烟会对心理健康产生负面影响吗？

当然会。已经有越来越多的证据表明，吸烟能对心理健康带来负面影响。

一些研究发现，吸烟与焦虑、惊恐发作、抑郁、自杀未遂和精神分裂症的发生率增加有关。

依赖尼古丁的人会出现易怒、焦虑和不安等戒断反应。

如果你的心理健康已经受到吸烟影响，可以寻求帮助。你可以咨询家庭医生或健康专家，或尝试联系以下这些组织。

* 13YARN危机服务，浏览www.13yarn.org.au (http://www.13yarn.org.au) 或致电13 9276
* Beyond Blue精神健康服务，浏览www.beyondblue.org.au (http://www.beyondblue.org.au) 或致电1300 224 636
* Head to Health健康之路，浏览www.headtohealth.gov.au (http://www.headtohealth.gov.au) 或致电1800 595 212
* Headspace精神健康辅导，浏览www.headspace.org.au (http://www.headspace.org.au)   
  或致电1800 650 890

# 偶尔吸烟也会伤害健康吗？

是的。吸烟没有所谓的“安全水平”或“安全方法”，偶尔吸烟也会伤害健康。减少吸烟危害的唯一选择就是不吸烟。

# 吸烟会伤害周围的人吗？

是的。受到伤害的不仅仅是吸烟者的健康。二手烟含有相同的有毒和致癌化学物质，对所有人，尤其是婴儿、未成年人和孕妇，都是严重的健康威胁。

烟草烟雾中的有害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。

如果你在室内吸烟，这些有害化学物质也会覆盖墙壁、家具、衣服、玩具和其他物件，不仅很难通过清洁去除，而且可能保留数月甚至数年。

# 戒烟后身体会发生什么变化？

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。

戒烟也能让你的家人和朋友受益，保护他们免受有害二手烟的危害。

# 怎样成功戒烟？

永久戒烟的方法多种多样。尝试组合使用各种方法最有成效。一些有助于你戒烟的方法包括：

* 听取医生或健康专家的建议。
* 致电 13 7848（星期一至五，上午8:00至晚上8:00），联系戒烟热线（Quitline），与心理辅导员交谈或要求给你回电。
* 访问Quit.org.au (https://www.quit.org.au/) 网站，获取戒烟方法并了解你在戒烟过程中可能出现的感受。
* 利用数字工具协助戒烟。My QuitBuddy（我的戒烟宝）(https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/my-quitbuddy-app) 是一款免费的手机应用，专门用于支持和鼓励你戒烟。你可以使用应用设定个人目标，追踪你的戒烟进度，了解戒烟为你节省了多少钱。
* 使用尼古丁替代疗法（NRT），例如贴片、口香糖和喷雾剂，以减轻烟瘾和戒断反应。如果使用得当，NRT发挥的重要作用能让你的戒烟成功率大幅度提高。
* 循序渐进，慢慢减少吸烟数量，直至完全戒烟。这种方式的关键是你要努力完全戒烟，因为即使是轻度吸烟仍然会带来健康风险。
* 硬性戒烟，俗称“冷火鸡式戒烟”。你必须依靠意志力克服烟瘾和戒断反应。

# 我以前尝试戒烟但没有成功，该怎么办呢？

戒烟可能需要多次尝试。每次戒烟都能学到一些新知识。重要的是，每次尝试戒烟都意味着你向永久戒烟的目标走近了一步。

戒烟值得你再次尝试，或许这一次采取不同的方法。与健康专家交谈，帮助你制定戒烟计划并了解可能适合你的戒烟方案。

戒烟可能很难，但是有无数人获得了成功。你也可以做到。

如果你希望获取帮助永久戒烟，可以咨询健康专家、浏览Quit.org.au (https://www.quit.org.au/)、致电13 7848联系戒烟热线（Quitline），或下载My QuitBuddy（我的戒烟宝） (https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/my-quitbuddy-app) 应用。

获取多语言翻译资源可以浏览：health.gov.au/GiveUpForGood/translated (https://www. health.gov.au/giveupforgood/translated)