Australian Government

GIVE UP FOR GOOD

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，以及你身边的人们产生负面影响。

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。

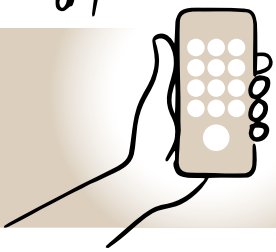
每当你克制住烟瘾,就是向永久戒烟走近了一步。

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。