Australian Government

GIVE UP FOR GOOD

資料單張

為了健康永久戒煙

在澳洲，吸煙是導致可預防疾病和死亡的主要原因。

吸煙會降低生活質量並增加罹患癌症、心臟病、中風和糖尿病等疾病的風險。吸煙也會對你的外表和感覺、財政狀況以及你週圍的人產生負面影響。

吸煙沒有安全水平或方法，即使偶爾吸煙或接觸二手煙也是有害的。

減少傷害的唯一方法就是不吸煙。

甚麼是吸煙？

吸煙就是燃燒煙草，吸入或品嚐煙霧的味道。

吸煙有很多不同的方式，包括煙枝、雪茄、煙斗、水煙斗或水煙。

甚麼是煙草？

煙草是將煙草植物的葉乾燥後製成，是香煙的主要成份。

甚麼是尼古丁？

尼古丁是煙草中主要的化學物質，有毒性且是高度成癮的物質。

一旦你對尼古丁產生依賴，如果沒有尼古丁，你就會出現戒斷症狀。你可能會發現難以集中注意力或感到緊張、焦躁、不安或焦慮。

吸煙如何影響你的健康

香煙煙霧含有100多種有毒化學物質，其中至少有70種已知會導致癌症。

在吸入第一口煙的10秒鐘內，煙草煙霧中的有毒化學物質就會進入肺部，流入血液並擴散到全身。這些化學物質所到之處都會造成損害。

如果你吸煙，你就是為自己：

- 增加罹患多種嚴重病症和疾病的風險；
- 降低預期壽命和生活質量。

吸煙如何影響你週圍的人

任何人吸入二手煙健康都會受到損害，尤其是嬰兒、兒童和孕婦。即使有通風或過濾空氣設備，煙草煙霧中的化學物質也可以在空氣中停留數小時。

與吸煙者同住的非吸煙人士罹患心臟病的風險會增加30%，罹患肺癌的風險也會增加30%。

煙草如何影響你的外表

吸煙可以：

- 導致手指、舌頭和牙齒出現黃褐色污漬；
- 增加牙齒脫落、牙齦受損和口臭的風險；
- 令你的皮膚鬆弛並提早出現皺紋；
- 令你的頭髮失去自然光澤。

吸煙如何影響你的錢包

吸煙是很昂貴的。如果你每天吸一包香煙，你每年在香煙上的花費可能會超過15,000澳元。

使用這個**免費的線上工具**計算一下如果你戒煙可以節省多少錢。

戒煙的好處

戒煙有很多好處。你的身體開始修復損傷時，你幾乎會立即感受到戒煙的好處。視乎你的吸煙量，你應該在戒煙後一週內開始看到好處。

戒煙對健康的益處包括降低血壓、改善嗅覺和味覺、改善肺功能以及減少咳嗽和呼吸急促。戒煙後一年內罹患心臟病的風險下降一半。

透過戒煙，你可以保護週圍的人免受二手煙的危害，而且還可以節省金錢。

如何戒煙

戒煙永遠不嫌晚。在任何年齡戒煙都可以改善你的健康和生活質量，並逆轉對你身體的一些傷害。越早戒煙，你就能越早看到好處。

戒煙可能很困難，但這是可能做得到的，並且有很多幫助和支援。

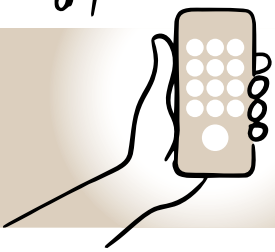
每一次你抗拒吸煙的渴望，你就離徹底戒煙又接近了一步。

戒煙和持之以恆的方法有很多。對許多人來說，結合多種方法是最成功的。

一些可以幫助你永久戒煙的支援包括：

與你的醫生、藥劑師或其他健康專業人員討論可供你選擇的不同選項，包括可以減少煙癮和戒斷反應的藥物。

致電 13 7848 戒煙專線（Quitline），尋求專業輔導人員的保密建議與支援。你甚至可以要求在適合你的時間免費回電。



瀏覽 Quit.org.au，獲取幫助你戒煙的提示和策略以及有關戒煙過程中會發生甚麼情況的資訊。

下載免費的和最新更新的 My QuitBuddy（我的戒煙老友）應用程式，獲取基於證據的資訊、新的戒煙建議和抗拒吸煙的衝動的建議。