



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**

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 或致电 13 9276

Beyond Blue 心理健康服务,浏览 www.beyondblue.org.au 或致电 1300 224 636

Medicare Mental Health 健康之路,浏览 www.medicarementalhealth.gov.au 或致电 1800 595 212

Headspace 心理健康辅导,浏览 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 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)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、致电 **13 7848** 联系戒烟热线(Quitline),或下载 **My QuitBuddy** (我的戒烟宝)应用。

获取多语言翻译资源可以浏览:



health.gov.au/GiveUpForGood/translated

Quitline
137848