Australian Government

GIVE UP FOR GOOD

吸煙與戒煙
常見問題解答

眾所周知，吸煙會降低生活質量並增加疾病的風險，包括癌症、心臟病、中風和糖尿病；吸煙也會對你的情緒、外表和錢包產生負面影響。

煙草產品中的尼古丁非常容易上癮，這就是為甚麼戒煙可能很困難並且可能需要多次嘗試。但無論你吸了煙多久，戒煙永遠不會太晚，並且有許多免費支援服務和工具可以幫助你戒煙。

在任何年齡戒煙都會改善你的健康和生活質量，並保護你週圍的人的健康。

本文提供了一系列常見問題的解答，解釋為甚麼應該戒煙以及戒煙如何改善你的健康。

掌握事實是永久戒煙的第一步。

你吸煙時身體會發生甚麼事？

在吸第一口煙的10秒鐘內，煙草煙霧中的有毒化學物質就會進入你的肺部，流入你的血液並擴散到你的身體。這些化學物質所到之處都會造成損害。

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。

吸煙對身體有何損害？

香煙煙霧中的有毒化學物質會以多種方式損害你的身體，例如：

尼古丁會使靜脈和動脈變窄。這會迫使心臟須更加努力工作以將血液泵送到全身，因而導致心臟受損，還會減少手腳部位的血流量。

一氧化碳會減少心臟將血液泵送到全身所需的氧氣。長期吸煙會導致你的呼吸道腫脹，進入肺部的空氣就會減少。

焦油是一種黏稠物質，覆蓋在肺部內部。

苯酚會麻痺並殺死呼吸道中的毛髮狀細胞。受損的細胞無法再保持呼吸道內壁清潔，也無法保護你免受感染。

氨和**甲醛**會刺激你的眼睛、鼻子和喉嚨。

致癌化學物質使你的細胞生長過快或異常，這可能會促進危險癌細胞的生長。已知吸煙會導致至少16種癌症。

煙草煙霧中的**化學物質**會使懷孕更加困難並影響精子質量。懷孕期間吸煙會影響胎兒的發育，並可能產生終生的影響。

抽煙會改變你的外表嗎？

會的。吸煙會對你的外觀產生負面影響，包括：

- 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。

吸煙會對心理健康產生負面影響嗎？

會的。越來越多的證據顯示吸煙對心理健康有負面影響。

一些研究表明，吸煙與焦慮、驚恐發作、抑鬱、企圖自殺和精神分裂症的發生率增加有關。

依賴尼古丁可能會導致包括煩躁、焦慮和不安等戒斷症狀。

如果吸煙影響你的心理健康，可以尋求協助。你可以諮詢你的全科醫生或健康專業人員，或嘗試聯絡以下其中一個組織。

- 瀏覽 www.13yarn.org.au 或致電 13 9276 聯絡 13YARN
- 瀏覽 www.beyondblue.org.au 或致電 1300 224 636 聯絡 Beyond Blue
- 瀏覽 www.medicarementalhealth.gov.au 或致電 1800 595 212 聯絡 Medicare Mental Health
- 瀏覽 www.headspace.org.au 或致電 1800 650 890 聯絡 Headspace

只是偶爾吸煙健康也會受到損害嗎？

會的。吸煙沒有安全水平或方法。即使偶爾吸煙也是有害的。減少傷害的唯一方法是不吸煙。

我吸煙會傷害週圍的人嗎？

會的。吸煙損害的不僅是吸煙者的健康。二手煙含有同樣的有毒和致癌化學物質，對每一個人，尤其是嬰兒、兒童和孕婦，都構成嚴重的健康風險。

即使有通風或過濾空氣設備，煙草煙霧中的有害化學物質也會在空氣中停留數小時。如果你在室內吸煙，這些有害化學物質也會覆蓋牆壁、家具、衣服、玩具和其他物件，難以清潔去除，並且可能會殘留數月甚至數年。

如果你戒煙，你的身體會出現甚麼情況？

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，你應該會在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。

戒煙還可以讓你的家人和朋友受益。你可以保護他們免受有害的二手煙的侵害。

我怎樣才能戒煙？

永久戒煙的方法有很多。通常結合多種方法是最成功的。戒煙的一些方法包括：

- 向你的醫生或健康專業人員尋求建議。
- 聯絡戒煙專線（Quitline）– 星期一至星期五上午8時至晚上8時致電13 7848與輔導員交談或要求回電。
- 瀏覽 Quit.org.au – 網站提供有關戒煙方法以及你在戒煙過程中的感受的資訊。
- 使用數碼工具，例如 My QuitBuddy（我的戒煙老友）– 一個免費的手機應用程式，旨在支持和鼓勵你戒煙。程式可以讓你設定個人目標、追蹤你的進度並查看你節省了多少金錢。
- 使用尼古丁替代療法（NRT），例如貼片、口香糖和噴霧劑，以減少煙癮和戒煙時的戒斷症狀。如果使用得當，NRT可以在幫助你成功戒煙方面發揮巨大作用。
- 逐漸減少 – 慢慢減少吸煙的數量，直到完全戒斷。關鍵是你要努力完全戒煙，因為即使是小量吸煙也仍然會帶來健康風險。
- 採用「硬性戒斷」方式 – 依靠自己的意志力來克服煙癮和戒斷症狀。

我過去曾經嘗試戒煙但沒有成功，該怎麼辦？

戒煙可能需要多次嘗試，但每次嘗試都可以學到一些新知識。每一次嘗試戒煙都會讓你離徹底戒煙接近一步。

再次嘗試總是值得的，你今次可以嘗試不同的方法。與健康專業人員交談可以幫助你制定戒煙計劃並瞭解適合你的可用選項。

戒煙可能很困難，但很多人都戒煙了，因此你也可以做得到。

如需永久戒煙的協助，請諮詢健康專業人員、瀏覽 Quit.org.au、致電 13 7848 戒煙專線（Quitline）或下載 My QuitBuddy 應用程式。