



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。但无论你的吸烟史有多长，戒烟永远不会太晚，而且你能够获得很多免费的支持服务和有效工具，帮助你成功戒烟。

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?

会的。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精神健康服务,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 精神健康辅导,浏览
www.headspace.org.au 或致电 **1800 650 890**

偶尔吸烟也会伤害健康吗?

会的。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?

会的。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？

当身体开始修复吸烟造成的伤害时，你几乎会立即感受到戒烟带来的益处。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？

永久戒烟的方法有很多种。如果你需要帮助，也有许多支持服务可以为你提供协助。通常来说，组合使用各种方法最有成效。

一些你可以用于戒烟的方法包括：

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。

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。NRT 能显著提高戒烟成功率，尤其是在配合行为支持措施（例如戒烟热线 Quitline 辅导员或医疗专业人员提供的建议和支持）时效果更佳。

在戒烟过程中，以下做法可能会对你有所帮助：

向你的医生、药剂师或其他医疗专业人员查询有哪些可选的方案，包括可使用的药物。

致电 **13 7848**，联系戒烟热线（Quitline），获取专业心理辅导员提供的保密建议和支持。你还可以要求辅导员在合适的时间免费回电。如果你希望使用英语以外的语言，也可以安排电话口译服务。

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。

下载免费的手机应用 **My QuitBuddy (我的戒烟宝)**，你可以使用手机应用设定个人目标，追踪戒烟进度，查看戒烟为你节省了多少钱。还有一系列转移注意力的方法，帮助你在戒烟期间克制烟瘾。

与值得信赖的家人或朋友分享你的戒烟经历，获得他们的支持和鼓励。

有哪些产品可以帮助你戒烟？

目前有多种安全有效的产品可以帮助你戒烟，包括尼古丁替代疗法（NRT，包括尼古丁贴片、口香糖和口腔喷雾剂）以及其他处方戒烟药物。这些产品通过了严格的安全标准，并被证明能帮助人们减少烟瘾和缓解戒断反应。许多NRT产品可以在当地超市购买，或在药房柜台购买，其中一些甚至通过药品福利计划获得补贴，因此价格更便宜。

你的医生、药剂师或其他值得信赖的医疗专业人员可以为你提供建议，并帮助你找到适合自己的戒烟方案。

对于许多人来说，组合使用多种支持措施往往最有效，例如使用NRT，同时向戒烟热线（Quitline）心理辅导员或医疗专业人员寻求一般性建议和支持。



使用电子烟来戒烟呢？

治疗型电子烟仅在参与项目的药房有售，且需在医疗专业人员的指导下使用。只有当你尝试过其他治疗方法（如NRT）仍未能成功戒烟时，才应考虑使用这一方法。

治疗型电子烟与其他零售商或网上非法销售的电子烟不同，因为它们必须符合产品标准，以降低与使用电子烟相关的某些风险。但是，其安全性、质量或疗效无法得到保证。

不建议在没有临床指导的情况下使用电子烟，因为电子烟可能对你的健康有害，并且有可能不是有效的戒烟方法。

如果你正在使用电子烟戒烟，你应该制定一个后续计划，最终彻底戒除吸烟和使用电子烟，并摆脱对尼古丁的依赖。

你的医生、药剂师或其他值得信赖的医疗专业人员可以提供建议，包括帮助你在戒烟期间管理尼古丁依赖问题。

尼古丁袋等其他尼古丁产品能帮助戒烟吗？

使用尼古丁袋等其他尼古丁产品来帮助人们戒除香烟或电子烟，这一点目前尚无强有力的研究支持。有证据表明，这些产品可能对你的健康有害，并使人持续依赖尼古丁。

这些产品不同于尼古丁替代疗法（NRT），且未经澳大利亚测试或批准使用。

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
13 7848