



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有效的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至全身。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。

吸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、自殺企圖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 22 4636 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就是不吸煙。

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。



如果戒煙，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。

怎樣才能戒煙？

有不同方法可以幫助你徹底戒煙；如有需要，亦有不少支援可供使用。通常，結合使用當中幾種方法，效果會更佳。

你可以透過以下方法戒煙：

逐步減少吸煙量——慢慢減少吸食香煙的數量，直至完全戒煙。重點是要朝完全戒煙的目標努力，因為即使只是少量吸煙，仍然會對健康構成風險。

立即戒煙——馬上停止吸煙，靠自己的意志力克服煙癮及戒斷症狀。

使用尼古丁替代療法（NRT），例如尼古丁貼片、口香糖及噴劑，以減輕停止吸煙時的煙癮及戒斷症狀。NRT 可以大大提高成功戒煙的機會，尤其是同時配合行為支援時，例如向 Quitline 輔導員或健康專業人員尋求建議。

戒煙期間，你可能會覺得以下方法有幫助：

向你的醫生、藥劑師或健康專業人員查詢不同可用方案的建議，包括藥物。

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。如你希望使用英語以外的語言，亦可安排電話傳譯服務。

瀏覽 Quit.org.au，了解幫助你戒煙的貼士和策略，以及戒煙過程中可能出現的情況。

下載 [My QuitBuddy](#) 免費應用程式，幫助你設定個人目標、追蹤進度，並查看已節省多少金錢。該應用程式亦提供多種分散注意力的方法，幫助你在戒煙期間抵抗煙癮。

與你信任並能支持你的家人或朋友分享你的戒煙經歷。

有哪些產品可以幫助戒煙？

市面上有多種安全而有效的產品可以幫助戒煙。相關產品包括 NRT（即尼古丁貼片、口香糖及口腔噴劑）及其他處方戒煙藥物。這些產品已通過嚴格安全標準，並經證實有助減少煙癮及緩解戒斷感覺。許多 NRT 產品可於你附近的超級市場或藥房免處方購買，部分更獲 Pharmaceutical Benefits Scheme 資助，令價格較低。

你的醫生、藥劑師或其他你信任的健康專業人員可提供建議，幫助你找出合適的選項。

對許多人而言，結合多種支援最為有效，例如使用 NRT，同時向 Quitline 輔導員或健康專業人員尋求一般建議及支援。



使用電子煙戒煙又如何？

治療用電子煙只可於參與計劃的藥房取得，並須在健康專業人員指導下使用；只有在你無法透過其他治療方案（例如 NRT）戒煙時，方應考慮使用。

治療用電子煙與其他零售商或網上非法出售的電子煙不同，因為治療用電子煙必須符合產品標準，以減低使用電子煙相關的某些風險。然而，其安全性、品質或效能並無保證。

不建議在沒有臨床指導下使用電子煙，因為電子煙可能損害你的健康，而且未必能有效幫助你戒煙。

如果你正使用電子煙戒煙，應制定後續計劃，最終完全戒掉吸煙及電子煙，擺脫尼古丁。

你的醫生、藥劑師或其他你信任的健康專業人員可提供建議，包括在你戒煙期間協助處理尼古丁依賴。

其他尼古丁產品，例如尼古丁袋，可以幫助戒煙嗎？

目前沒有充分研究支持使用其他尼古丁產品（例如尼古丁袋）可幫助戒煙或電子煙。有證據顯示，這些產品可能損害你的健康，並令你持續依賴尼古丁。

這些產品與 NRT 不同，並未在澳洲經過測試或獲准使用。

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，你這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。

獲得更多翻譯資訊請瀏覽



health.gov.au/GiveUpForGood/translated

Quitline
137848