

戒煙有辦法!

戒煙三步曲：



[1] 作好準備

- ◆ 認清戒煙的原因
- ◆ 定下戒煙日並貫徹始終
- ◆ 由戒煙日起，一口煙也不吸
- ◆ 棄掉所有煙仔，煙灰缸及打火機
- ◆ 盡量遠離有人吸煙的地方

[2] 取得支持及鼓勵

- ◆ 告訴家人、朋友及同事你現正戒煙
- ◆ 參加個人、小組或電話戒煙輔導
- ◆ 使用戒煙輔助藥物能舒緩戒煙初期的不適

[3] 建立健康生活模式

- ◆ 改變一下自己的生活習慣
- ◆ 均衡飲食、適量運動
- ◆ 做些有助減壓的事
- ◆ 刻意抵抗吸煙的意欲
- ◆ 計劃每天做一些有趣的事



尋求幫助!

如果你需要更多戒煙資訊及尋求戒煙輔導，可與本中心聯絡，我們會為你尋找合適的戒煙課程。如有需要，還可提供翻譯服務。

不要猶疑了，為自己、為家人健康，請

立即戒煙!

此小冊子內容只供參考

並不能視作醫療意見

任何健康問題應諮詢專業的醫護人員

新堡華人社區中心
Newport Chinese Community Centre
Charity Number: 1101922

Locke Street Dance Hall, Queens Hill,
Newport, South Wales
NP20 5HL

Telephone number : 01633-840318

E-mail : newportccc@gmail.com



新堡華人社區中心

Newport Chinese Community Centre

不再當
煙民



吸煙害處多.....

大家都知道吸煙危害健康及引致肺癌，但其實吸煙還會帶來其他各種疾病。

- **癌症**：焦油是主要的致癌物質。吸煙者患肺癌的機會率比非吸煙者高十倍¹。
- **心血管疾病**：吸煙使血液中的膽固醇及纖維蛋白原增加，因而容易造成血凝塊阻塞血管，引起心肌梗塞和心臟病。
- **呼吸系統疾病**：吸煙令支氣管內積聚有毒物質，阻礙吸入的空氣正常呼出，引起肺部氣囊破裂，導致呼吸困難。
- **生殖系統疾病**：女性→生育能力下降、自然流產機會較非吸煙者高出十倍¹；男性→吸煙減弱製造正常精子的數量能力，精子畸形率也較高、吸煙減慢生殖器官之反應，出現陽痿機會比非吸煙者高出1.5至2倍¹。
- **其他疾病**：視網膜黃斑病變、皮膚出現鬆弛及皺紋、頭髮枯黃和早年白髮、影響傷口癒合速度、骨質密度下降導致骨折和骨質疏鬆，肌肉力量、敏捷度和平衡均會較差。

資料來源:

¹ 香港吸煙與健康委員會－吸煙禍害
<http://smokefree.hk/tc/content/web.do?page=ActiveSmoking>

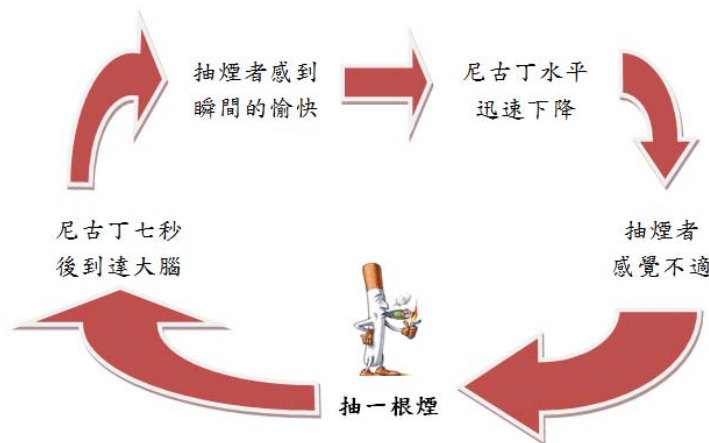


你知道嗎?

一根煙的成份



尼古丁癮的循環



戒煙的好處



戒煙能立即帶來多方面的好處!!

1) 健康

- ◆ 精力充沛、呼吸順暢
- ◆ 大大減低患上肺癌、呼吸系統疾病、心臟病、中風及其他嚴重疾病的風險
- ◆ 生活質素提高，使你更長壽及生活得更健康



2) 家人的健康

- ◆ 保障家人免受二手煙及三手煙的毒害

3) 個人形象

- ◆ 逐漸除去身體及衣服上難聞的煙味，以及牙齒和手指上的焦油煙漬
- ◆ 重新建立一個良好及健康的形象
- ◆ 味覺及嗅覺得以改善



4) 經濟

- ◆ 省下買煙的金錢

