

戒煙的疑惑



香港常見呼吸系統疾病


Hong Kong Lung Foundation
香港胸肺基金會

戒煙小貼士

戒煙初期，戒煙者多喝清水和新鮮果汁，攝取較多維他命B和C，有助改善口腔不適。

停止吸煙多久才算戒煙成功？

戒煙者需於最少一年不再吸煙，才算成功。若成功戒煙，還需小心，不要再抽，以免喚醒沉睡了的煙癮，要再次戒煙就麻煩了。

協助戒煙者的機構：

香港衛生署和醫院管理局均提供戒煙服務，並以輔導為主；需要時，亦會利用尼古丁替代品進行戒煙治療。此外，有些醫院也提供戒煙專科門診服務。同時，也可以請教家庭醫生或瀏覽以下衛生署控煙辦公室之網頁：
www.tco.gov.hk

www.hklf.org

聯合協辦



Hong Kong Lung Foundation
香港胸肺基金會



Hong Kong Thoracic Society
香港胸肺學會



美國胸肺學院(港澳分會)

HKLF/08/2015



戒煙藥物的種類：

- ▶ 尼古丁替代品
- ▶ 熄健
- ▶ 戒必適

戒煙藥物有甚麼副作用？

尼古丁 替代品	貼片	刺激皮膚， 引致局部敏感
	口香糖	口腔或顎部酸軟、打嗝 和消化不良
	吸入劑	口腔或咽喉不適
熄健	失眠、口乾、頭痛、震顫、 噁心和焦慮	
戒必適	噁心、失眠、頭痛	

哪一種戒煙藥物最好？

一般來說，“戒必適”戒煙效果較為理想，其次是“熄健”及“尼古丁替代品”；但戒煙過程需因人而異。此外，戒煙者除了注意用藥後之效果，還須進行其他評估。例如戒煙者對藥物的反應以及個人的經歷和選擇等。

戒煙的疑惑？

由於香煙含有超過四千種化學物質，其中約70種已確知為致癌物質，長期吸煙除了會導致各種癌症(如肺癌、喉癌、食道癌、腎癌等)之外，也會引發因血管硬化而出現的各種疾病(如心臟病、中風、外周血管病等)、各種呼吸系統疾病(如慢阻肺病、肺炎等)、骨質疏鬆症和白內障等。



數據顯示，煙民比非煙民平均少活近7年。

本港最常見的頭5項死因(肺癌、心臟病、中風、肺炎、慢阻肺病)都是和吸煙有關的。所以，世界衛生組織指出，吸煙是最主要的致病和致命原因。長期吸煙現已定義為一種疾病，而不是一種生活習慣。

戒煙對身體有害嗎？

不少煙民擔心自己吸煙多年，一旦戒煙會否因為身體不適應而導致百病叢生。這想法可能源於戒煙初期出現不適或看見別人戒煙後不久出現病痛。

戒煙初期，即頭3個月，的確有不少人感到不適，例如頭昏、頭痛、焦慮不安、暴躁、精神不集中、疲倦、抑鬱或失眠等，但這些其實都是「吊煙癮」的表現而已。

這些症狀都會隨着時間而慢慢減退，在成功戒煙後3個月內完全消失。

「吊煙癮」的特徵



戒煙後多久健康便會好轉？

3個月	肺功能開始改善，因而精神轉佳，咳嗽和氣喘也相應減少
1年	患心臟病的風險比吸煙時下降一半
5年	患中風的風險等同從不吸煙者
10年	患肺癌的風險比繼續吸煙者少5至7成
15年	患心臟病的風險等同從不吸煙者



戒煙難嗎？

長期吸煙的主要原因是對香煙中的尼古丁上了癮。一旦停止吸煙，煙癮發作便會引起許多症狀。

這些症狀會不斷出現。在它的輪番攻擊之下，很少人可以抵擋得住。因此，單靠意志力是很難的，成功的機會一般低於5%。