

# 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。在他的輪番攻擊之下，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%。



# 戒煙藥物的種類及其副作用

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，嘔心和焦慮	
戒必適	嘔心，失眠，頭痛	

# 那一種戒煙藥物最好？

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

# 停止吸煙多久才算戒煙成功？

戒煙者需要最少一年不再吸煙，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。



瀏覽衛生署控煙辦公室之網頁

[www.tco.gov.hk](http://www.tco.gov.hk)

或致電衛生署綜合戒煙熱線

1833183



香港胸肺基金會  
HONG KONG LUNG FOUNDATION



其他小冊子

# 戒煙的疑惑



WWW.HKLF.ORG



香港胸肺基金會  
Hong Kong Lung Foundation



香港胸肺學會  
Hong Kong Thoracic Society



美國胸肺學院(港澳分會)  
CHEST Delegation Hong Kong and Macau

由於香煙含有超過4000種化學物質，其中約70種以確知為致癌物質，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)，糖尿病，骨質疏鬆症和白內障等。吸煙亦會導致手術治療效果不佳，術後傷口更易癒合不良，手術後呼吸系統併發症的風險更是不吸煙者的4倍。數據顯示，煙民比非煙民平均少活近七年。



## 本港最常見的 頭4項死因 都是和吸煙有關

所以世界衛生組織指出吸煙是最主要的致病或致命原因。長期吸煙以定義為一種疾病，而不是一種生活習慣。

## 吸煙 會對身邊人 有傷害嗎？



一手煙和二手煙同樣可以引致多種上列的疾病。二手煙(又稱環境煙草煙霧)包含多種化學物質，而二手煙便是吸煙後殘留在環境上不同表面(如衣服，牆壁，傢俬，器皿)的煙草煙霧殘餘的有毒化學物質。這些有毒物質在一手煙數天以至數週後依然殘留在環境中。所以要保護身邊關懷的人，立即戒煙是唯一辦法。



## 戒煙對身體 有傷害嗎？

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，即頭三個月，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，在成功戒煙後三個月內完全消失。

## 吊煙癮的特徵



## 戒煙後多久 健康便會好轉？

數天內	血液中的一氧化碳含量，血壓，心跳及脈搏下調至正常水平，嗅覺和味覺也得以改善
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	患中風的風險同非吸煙人士一樣
10年	患肺癌的風險比繼續吸煙者少五至七成，而患上其他癌症的機會亦降低
15年	患心臟病的風險等同從不吸煙者



## 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。