

# 關於吸煙的事實

無論你的年齡大小和煙齡長短，戒煙都有利於你的健康。

越早戒煙，健康狀況越早開始好轉。開始戒煙後，你將很快感到戒煙的好處，你也會逐漸發現戒煙有利於健康。

- 戒煙一個小時後，心率和血壓平穩下來。
- 戒煙幾個星期後，咳嗽次數減少，呼吸更加順暢。
- 戒煙一年後，心臟病發作的風險顯著下降。
- 戒煙兩至五年後，中風的風險降低至與不吸煙的人士相同。
- 戒煙十年後，罹患肺癌的風險將大幅度下降。
- 隨著戒煙的時間拉長，患上其它疾病的風險將持續降低，例如：口腔癌、咽喉癌、肺癌以及糖尿病。
- 戒煙幫你省錢並且保護你身邊的人免受二手煙的侵害。

戒煙困難，是因為煙草中令人成癮的尼古丁。戒煙時如果有戒煙支持、輔導及藥物輔助，可以增加戒煙成功的可能性。

- 復吸並不代表失敗，幾乎每一位成功戒煙的人士都經歷過多次的嘗試。配合戒煙藥物及輔導可令戒煙的機會加倍。
- 還未準備好戒煙的人士，可用尼古丁替代療法，能有效緩解因生活中無法吸煙而引起的煙癮以及不適。
- 很多人想嘗試在沒有協助的情況下一次性戒煙，但證據表明，戒煙藥物及輔導的配合有助於達到最佳的戒煙效果。

任何程度的煙草使用及二手煙的吸入都對人體有害。

只需一支煙，就足以讓你的身體接觸到有害物質，而對健康的不良影響會不斷累積起來。

- 香煙中含有一種化學物質叫尼古丁，跟可卡因和海洛因一樣令人容易上癮。

電子煙含有化學物質，包括尼古丁含量，可以有很大的差異。

- 同時，我們確實知道在使用電子煙會對你的健康造成不良影響，可能會導致嚴重的疾病，例如癌症、肺部損傷、甚至是死亡。
- 食品藥品監督管理局（FDA）目前尚未批准任何電子煙幫助吸煙人士戒煙。
- 尼古丁替代療法及其它戒煙藥物，可安全有效地幫助戒煙。戒煙產品可獲大部分醫療保險的承保。

需要幫忙戒煙嗎？

王嘉廉社區醫療中心提供免費的戒煙服務，今天就致電我們：

- (718) 661-6040（星期六，日，一至三，上午9時至下午5時）
- (929) 362-3006 分機號碼：3309（星期一至五，上午9時至下午5時）

瞭解更多資訊，請瀏覽我們的網頁：

- [https://www.cbwchc.org//QuitSmoking\\_ch.asp](https://www.cbwchc.org//QuitSmoking_ch.asp)



CHARLES B. WANG  
COMMUNITY HEALTH CENTER  
王嘉廉社區醫療中心

王嘉廉社區醫療中心鼓勵以非牟利性的電子信息或印刷品形式使用本資料，同時請注明本資料是由王嘉廉社區醫療中心編制。未經許可，不得以牟利為目的地使用本資料。這份資料的內容已由本中心醫療人員審閱，資料的內容不能取代專業人員的醫療建議。如有任何關於醫療的問題，請與醫生聯繫。©10/2021