



戒煙 你做得到！

對你來說，戒煙是一件遙不可及的事情嗎？吸煙不但危害健康，還會影響家人的和諧與成長。要脫下煙癮，其實並非艱難的事情，只要意志堅定，配合適當的方法你終能成功戒煙。本院顧問醫生更指出，若能在家人的陪同及鼓勵下接受戒煙治療，成功戒掉煙癮的機會更高。

你為甚麼需要戒煙？



- 戒煙可減低患上心臟病及癌症的風險；
- 香煙煙霧中含有超過四千種對身體有害的化學成分，當中包括尼古丁、一氧化碳及焦油；還有氨(地板清潔劑)、神(殺蟲藥)和鎘(電池內的成分)等；
- 吸煙使體質下降，影響生育及生殖能力；
- 兒童因吸入二手煙而患上哮喘、肺炎及氣管炎的風險較高；
- 戒掉吸煙的陋習能節省金錢；
- 戒煙能讓你成為家人的好榜樣。

你戒煙以後會怎樣？



- 幾小時後，你的身體便可去掉所有的尼古丁；
- 幾日後，你的嗅覺及味覺均得到改善；
- 幾星期後，你的肺部便能更有效除去肺部內的黏液；
- 幾個月後，你體內的血液流通情況會得到改善；
- 一年後，你患上心臟病而死亡的機會率是吸煙者的一半。

最新戒煙藥物治療



市面上的戒煙藥物可分為尼古丁補充劑和非尼古丁補充劑兩大類。傳統多以尼古丁補充劑來協助戒煙者戒煙，例如：戒煙貼、戒煙香口膠等，但成效並不明顯。而最近新推出的戒煙口服藥物，屬非尼古丁補充劑類，它能有效舒緩戒煙者在戒煙時出現的不適症狀；同時可以阻礙尼古丁在身體的作用，讓戒煙者對吸煙失去快感，慢慢脫下煙癮而達致成功戒煙的效果。

本院顧問醫生為 吸煙者成功戒煙個案

個案一

性別：男

年齡：30多歲

工作：從事與工程相關的工作

吸煙數量：每天約一包

戒煙原因：自覺因長期吸煙令身體變得孱弱，身體機能逐漸下降。

戒煙過程：經醫生指導下服用戒煙藥物以減輕戒煙時的退癮症狀。加上專業戒煙輔導及跟進，服藥後3個月已完全戒掉煙癮，沒有再吸煙；且身體狀況也得到改善。

個案二

性別：男

年齡：30多歲(初為人父)

戒煙原因：太太懷有身孕，為了提供一個健康的環境予太太及腹中的孩子成長，便決心戒煙。

戒煙過程：之前試過其他方法自行戒煙，但總是不成功，故找醫生幫忙。在醫生勸告下服用戒煙藥物以減輕戒煙時的退癮症狀。另外透過專業醫療團隊的跟進及鼓勵下，服藥後3個月已徹底戒掉煙癮；太太更可安心及健康地等待孩子出生。





戒煙你做得到！

St. Teresa's Hospital
聖德肋撒醫院

尼古丁依賴程度測試

1. 你每天一覺醒來後要多久才吸第一支煙？
5分鐘 (3分) 5至30分鐘 (2分)
31至60分鐘 (1分) 60分鐘以後 (0分)
2. 當你身處非吸煙區(如商場、地鐵或升降機內)，會否感到難以控制自己不吸煙？
會 (1分) 不會 (0分)
3. 你覺得那一支煙最難放棄？
早上的第一支 (1分) 其他 (0分)
4. 在起牀後數小時內，你吸煙的次數會否較其他時間頻密？
會 (1分) 不會 (0分)
5. 當你患病致大部分時間臥床時，你會否吸煙？
會 (1分) 不會 (0分)
6. 你每日吸煙多少支？
31支或以上 (3分) 21-30支 (2分)
11-20支 (1分) 10支或以下 (0分)

尼古丁依賴程度及戒煙忠告

總分

0-3分 - 較輕：你對尼古丁的依賴並不算嚴重，只要使用有效的戒煙方法，你應該可以成功戒煙。

4-5分 - 中等：你已經開始對尼古丁產生依賴，但依然有機會成功戒煙，只要下定決心並使用有效的戒煙方法，你一定可以成功。

6-10分 - 偏高：你對尼古丁已非常依賴，在未引發與吸煙相關的疾病前，請從速戒煙。

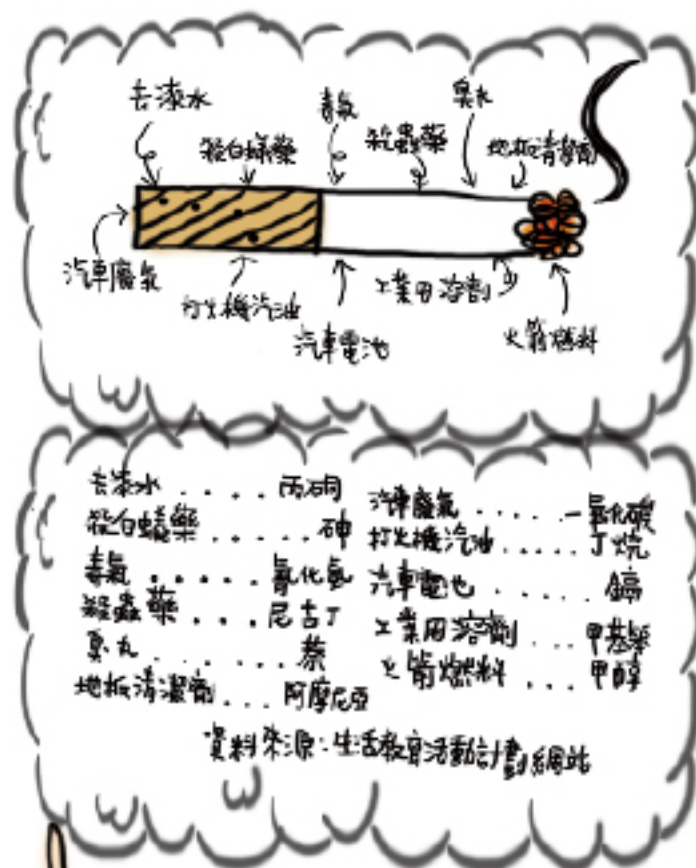
資料來源：Hong Kong Council On Smoking & Health



St. Teresa's Hospital
聖德肋撒醫院



小朋友唔好教壞食呀！
污糟㗎！



- | | | | |
|-------|------|-------|------|
| 去漆水 | 丙酮 | 沖酸氣 | 一氧化氮 |
| 殺白蟻藥 | 砷 | 打機汽油 | 丁烷 |
| 殺蟲藥 | 氯化氫 | 汽車電池 | 鎘 |
| 臭水 | 尼古丁 | 工業用溶劑 | 甲苯 |
| 地板清潔劑 | 茶 | 火箭燃料 | 甲醇 |
| | 阿摩尼亞 | | |

資料來源：生活教育活動計劃網誌

你食個啲仲



啦！

戒煙

你做得到



St. Teresa's Hospital
聖德肋撒醫院

本院現設有戒煙服務，包括醫生診症及藥物治療。另外，藥劑師亦會替戒煙者提供詳細的藥物講解及電話跟進等服務。如想進一步了解戒煙療程，歡迎與本院健康檢查中心查詢，查詢電話：2200 3155，辦公時間：星期一至五：上午8時至下午4時，星期六：上午8時至中午12時。

聖德肋撒醫院 藥劑部印
2008年8月