



# 戒煙

戒煙是為降低癌症風險您可以做到的最重要的事情之一。煙草含有 7000 餘種化學物質，包括超過 70 種已知致癌的化學物質。

當您吸煙時，這些化學物質進入您的肺部並且擴散至您的全身。然而，即使您的健康已出現了問題，您一旦戒掉最後一根煙，也會立即獲得健康的益處。

## 戒煙的原因

- 停止吸煙十二小時後，幾乎所有尼古丁都會被排出體外。大部分雜質在五天內排空。
- 24 小時過後，您血液中的一氧化碳水準顯著降低——這意味著您的身體可更有效地吸收及利用氧氣。
- 兩天後，您的味覺和嗅覺開始恢復。
- 兩個月後，您手部及腳部的供血得到改善。
- 一年後，您患心臟病的風險迅速降低。
- 十年後，您患肺癌的風險減少一半。

## 戒煙

尼古丁的成癮性極高。儘管有多種產品可助您戒煙，但戒煙並非易事。許多吸煙人士需要做好幾次嘗試，方可完全戒掉煙癮。

選擇一種安全、有效及適合自己的方法，並且要持續嘗試。反復努力可以幫助吸煙人士計劃下一次煙癮發作的時候應該做甚麼。

## 戒煙的方法

### 突然戒斷

這意味著不經過減量就完全戒斷。對於許多人來說，這是成功的戒煙方法。

### 尼古丁替代療法

對於某些人——如重度吸煙人士，使用尼古丁咀嚼錠、貼片、口含錠、藥片或吸入劑可能有幫助。您的醫生及藥劑師可向您解釋如何使用這些產品。

## 處方藥物

處方藥物——如安非他酮 (bupropion)，可以幫助減輕您在戒煙時出現的脫癮症狀，如渴望吸煙、易怒及焦慮感。

## 替代療法

儘管經常有人對草藥治療、精神治療或其他替代療法感興趣，但沒有足夠的證據可以證明這些方法用來戒煙有效。

警惕那些不需要您做任何事而許諾成功或誇大成功率的方法或產品。

## 應對煙癮及症狀

戒煙的最初幾天可能是最難的。您可能會感到疲乏、易怒和緊張。大約一兩週之後，大多數症狀將會消失。很少有人戒煙時不經歷煙癮的過程。

您如果煙癮發作，以下四個D的建議可以幫助您：

- **在產生吸煙衝動時延遲反應 (Delay acting)**。五分鐘之後，這種吸煙慾望會減弱。
- **深呼吸 (Deep breathing)**，緩慢地、深深地吸氣及呼氣，重復三遍。
- **飲水 (Drink water)**，慢慢地吸吮。
- **做一些別的事 (Do something else)** 來把注意力從吸煙上轉移開。聽音樂、運動或與朋友交談。

戒煙後，投入更加活躍的生活是您能為身心健康所做的最好的事情。如果您有任何顧慮或疑問，請與您的醫生聯絡。

## 我可以在哪裏獲得可靠的資訊？

- **全國戒煙熱線：13 78 48 (13 QUIT)**  
或網站：[www.quitnow.gov.au](http://www.quitnow.gov.au)
- **新州癌症協會 (Cancer Council NSW) 電話：13 11 20。**  
在澳洲任何地方，只需支付一個當地電話的費用，您和您的家人便可獲得資訊及支援服務。  
[www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)
- **筆譯及口譯服務處 (TIS) 電話：13 14 50**