

戒煙

Stop Smoking



戒煙是您為降低癌症風險可以做到的最重要的事情之一。煙草含有 4000 餘種化學物質，包括超過 60 種致癌物或已知的可導致癌症的化學物質。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。

即使您的健康已出現了問題，一旦您戒掉最後一根煙，您會立即獲得健康的益處。

戒煙的原因

- 停止吸煙十二小時後，幾乎所有尼古丁都被排出体外，大多數副產品在五小時之內排空。
- 24 小時之後，您血液中的一氧化碳水平顯著降低，這意味著您的機體可以更有效地吸收和利用氧氣。
- 兩天後，您的味覺和嗅覺開始恢復。
- 兩個月後，您手部和腳部的血液循環得到改善。
- 一年後，您患心臟病的風險迅速降低。
- 10 年後，您患肺癌的風險減少一半。

戒煙

許多吸煙者需要反復努力多次才能完全戒掉煙癮。最好的建議就是不斷地努力。反復努力可以幫助吸煙者計劃下一次煙癮犯了的時候應該做什麼。

戒煙的方法

突然戒斷

對於許多人來說，突然戒斷是最成功的戒煙方法。這意味著不經過減量就完全戒斷。

尼古丁替代療法

儘管大多數吸煙者可以自己戒煙，使用尼古丁咀嚼錠、貼片、口含錠、藥片或吸入劑可能對重度吸煙者有幫助。您的醫生和藥劑師將會向您解釋如何使用這些產品。

處方藥物來幫助

處方藥物，如安非他酮 (bupropion)，可以幫助減輕您在戒煙時出現的戒斷症狀，如渴望吸煙、易怒和焦慮。但是它可能不會完全抑制這些症狀。

替代療法

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

建議

- 選擇一種安全、有效和適合自己的方法。
- 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。
- 尼古丁是高度成癮的，儘管各種各樣的產品可以幫助一個人戒煙，沒有那麼容易就得到解決。

應對恢復症狀

戒煙的最初幾天可能是最難的，這是由於您可能會感到疲

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渴望吸煙的過程。

以下四個D可以幫助：

對於吸煙的迫切要求延遲反應 (Delay acting)。五分鐘之後，這種迫切要求會減弱。

深呼吸 (Deep breaths)，緩慢和深度地吸入和呼出，重復三遍。

飲水 (Drink water)，慢慢地吸吮，把水含在口中久一點來品嚐滋味。

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，更加活躍是您可以做到的最好的事情來促進全身健康。

請記住，如果您有任何顧慮或疑問，請與您的醫生聯絡。

降低您的癌症風險的方法 您怎樣疊加起來？

(如果您需要行動則打勾)

- 戒煙
- 注意防曬
- 維持健康的體重
- 更加積極地進行體力活動
- 進食健康、平衡的飲食
- 避免或限制酒精的攝入

我可以在哪裏獲得可靠的資訊？

國家戒煙熱線 13 78 48 (13 QUIT)

中文戒煙熱線 1300 7848 36 (1300 QUIT 36)

Quit because you can 的網站：
www.quitbecauseyoucan.org.au

癌症協會輔助熱線 (Cancer Council Helpline) 13 11 20

在澳洲任何地方祇以一個當地電話的費用，您和您的家人便可獲得所需的資訊和支持。

如果您需要傳譯員，請撥打 131 450 (TIS 全國號碼) 聯絡翻譯及傳譯服務處，並說出您所講的語言，然後請他們為您撥打 13 11 20 接通癌症協會輔助熱線。

新州癌症協會 (Cancer Council NSW) 的網站

www.cancercouncil.com.au

澳洲癌症協會 (Cancer Council Australia) 的網站

(可鏈接進入各州和領地的癌症協會網站)

www.cancer.org.au