



戒煙 Quitting Smoking

爲何要戒煙？

戒煙的理由很多。

- 你或許憂慮吸煙會損害健康。事實上，煙草每年奪去接近 6,000 名省民的生命，而且亦會導致心臟病、中風、肺癌、咽喉及口腔癌症，以及氣腫等疾病。
- 你或許憂慮身邊的人（尤其是小孩）受二手煙損害健康。
- 你或許已覺察到吸煙的代價愈來愈大，無論是金錢或是活躍的生活方式均受影響。

任何時候戒煙均是良機

由戒煙的第一天開始，你的健康便即時獲益。除了血液氧份提高，血壓亦會下降。戒煙 1 年內，冠心病的風險便可減半。戒煙十年後，患肺癌的機會便幾乎與從未吸煙者一樣。

助你戒煙的方法

不同人可用不同方法戒煙。以下是供參考的若干選擇：

QuitNow Services（立即戒煙）在日夜任何時間均免費提供戒煙支援。你可以致電 8-1-1 聯絡 QuitNow，或上網到 www.quitnow.ca（英文網站）。該網站提供大量戒煙提示和資訊以及多種服務，包括：

- 網上戒煙支援小組，包括專業人士及其他戒煙人士；
- 電郵或手機傳訊服務；及

- 戒煙熱線——只要撥 8-1-1 即可，我們可按要求提供 130 多種語言翻譯服務。

戒煙期間如借用藥物幫助，成功機會便倍增。雖然戒煙出現不適徵狀是正常現象，但如服食藥物，便有助舒緩徵狀：

- 尼古丁代替產品是非處方藥物，含有尼古丁成份。這種藥品可以提供你抽煙時可吸取的尼古丁，從而舒緩你戒煙時的不適徵狀。
- 鹽酸安非他酮（Bupropion，又稱 Zyban®）及戒必適（varenicline，又稱 Champix®）不含尼古丁，但在腦部發揮效用，幫助戒煙人士控制徵狀和煙癮，緩解吸煙的渴求。你需要獲得醫生處方才可服用這類藥物。醫生可以助你決定哪種藥物較適合你。

B.C. Smoking Cessation Program（卑詩戒煙計劃）

<http://www.health.gov.bc.ca/pharmacare/stop-smoking/index.html>（英文網站）為卑詩省民免費提供尼古丁代替治療產品（尼古丁口香糖及膠貼），並根據PharmaCare（藥物輔助計劃）的資助福利，提供戒煙處方藥物。抽煙或使用煙草產品但希望戒煙的卑詩居民，均可使用該計劃。

Prescription for Health（健康處方計劃）——卑詩家庭醫生協助有健康危機的卑詩省民（吸煙者、飲食欠健康、欠缺體能活動、過胖人士）逐步邁向更健康的生活習慣。網站：

<http://www.healthyfamiliesbc.ca/healthy-lifestyles-prescription-for-health.php> (英文網站)。

各大醫療機關或設有幫助吸煙者戒煙的其他資源。要了解醫療機關詳情，可上網到 <http://www.health.gov.bc.ca/tobacco/contacts.html> (英文網站)。你的藥劑師、牙醫、保健輔導員或其他醫護人員，或能建議你哪種方法，或結合哪些方法最適合你。

如何為戒煙作好預備

事先作好部署戒煙計劃，有助增加成功機會。如果你計劃戒煙，不妨參考以下步驟：

1. 維持動力

要維持動力戒煙，你可以列出想戒煙的各項原因。隨身攜帶列明原因的清單，以提醒自己為何要戒煙。

2. 選定戒煙日

預先選定一天正式戒煙。戒煙日最好不要待多過 3 星期，否則你便會失去動力。選擇你可以得到支援，而且沒有額外壓力的日子戒煙。但請緊記，沒有一天能完全配合戒煙，只管選定一日便可行動。

3. 戒煙方法

選擇你想用的戒煙方法。

4. 支援

對於大部分人來說，與朋友或其他人傾談以爭取支持，能有效幫助戒煙。列出你可以傾談的朋友名單和電話號碼。

5. 抽煙的誘因

想想有甚麼情況會誘發你抽煙，然後計劃一下你如何逐一克服這些情況。

6. 煙癮

要了解戒煙時有何困難，以及你如何能緩解煙癮。例如，戒煙人士會感到

煩燥，這是普遍出現的煙癮徵狀，深呼吸能幫助大部分人舒緩不適徵狀。



如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm 網頁，或到訪你區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。