



戒煙 Quitting Smoking

我為甚麼應該戒煙？

戒煙的理由有許多。常見的原因包括：

- 擔心吸煙給健康帶來危害。
 - 卑詩省每年有將近 6,000 人因吸食煙草而喪生。
 - 吸煙會引起心臟病、中風、肺癌、喉癌、口腔癌和肺氣腫等疾病。
- 擔心二手煙給周圍人群——尤其是兒童——帶來危害。
- 吸食煙草要付出代價，包括金錢開銷和您健康生活的能力。

其它戒煙的原因包括：

- 更加自信，掌控自己的生活。
- 成為朋友和家人的積極榜樣。
- 令牙齒更潔白，口氣更清新。
- 擁有更健康、有光澤的皮膚，減少皺紋。
- 味覺和嗅覺更靈敏。
- 改善呼吸，增進總體健康。
- 外科手術後癒合更快，更少出現併發症。
- 您的頭髮、口氣裡和衣物上將不再有煙味。

甚麼是戒煙的最佳時間？

任何時候都是開始戒煙的好時機。從戒煙的第一天起，您的健康就會開始受益，血氧含量增加，血壓下降。戒煙 1 年內，您突發與吸煙有關的心臟病的風險將降低 50%。戒煙 10 年後，您罹患肺癌的風險與從未吸煙的人士基本相同。

我如何才能戒煙？

有數種方法也許能夠幫助您戒煙，包括：

- 尼古丁替代療法（Nicotine replacement therapies，簡稱 NRT）
- 戒煙藥物

- 諮詢和支持
- 突然戒斷（突然放棄某種愛好或癮症）

不同的戒煙方法有效與否，因人而異。您可能會發現將幾種方式結合使用，對您來說會有效果。

如何使用藥物幫助我戒煙？

使用幫助戒斷的藥物，可以使您戒煙的成功率加倍。出現戒斷症狀是正常現象，但藥物有助於減輕這些症狀。

尼古丁替代療法產品——例如尼古丁口香糖和尼古丁貼片——是含有尼古丁成分的非處方藥，能提供您吸煙時本可以吸取到的尼古丁，從而減輕您戒煙過程中出現的戒斷症狀，但這些尼古丁絕非通過煙草煙霧的形式被您吸入體內。

鹽酸安非他酮（Bupropion，又稱 Zyban®）和戒必適（varenicline，又稱 Champix®）是卑詩省常見的 2 種處方戒煙藥物。這兩種藥物不含尼古丁成分，但其作用於大腦，來控制戒斷症狀和煙癮，可減輕戒煙人士對卷煙的渴求。您需要請您的醫護人員開具處方才能購藥。您的醫護人員能幫助您決定哪一種藥物更適合您。

卑詩省有哪些項目可以幫助我戒煙？

立即戒煙（QuitNow）

“立即戒煙”項目為尋求戒煙的人士（及其朋友和家人）提供絕佳的幫助。他們的網站上列出了許多實用的小竅門、資訊和服務，包括：

- 戒煙計劃工具
- 短訊支持：發送短訊 QUITNOW 至 654321
- 電話支持：撥打免費電話 1-877-455-2233
- 在線聊天

若需瞭解更多資訊，請訪問 www.quitnow.ca

卑詩省戒煙計劃 (BC Smoking Cessation Program)

卑詩省戒煙計劃為卑詩省居民免費提供尼古丁替代療法產品，戒煙處方藥物也可由藥物資助計劃

(PharmaCare) 福利涵蓋。該計劃面向吸食卷煙和其它煙草製品並希望戒煙的卑詩省居民。如需瞭解更多資訊，請訪問

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/what-we-cover/drug-coverage/bc-smoking-cessation-program

健康處方 (Prescription for Health)

卑詩省的家庭醫生能幫助有患病風險的卑詩省居民 (煙民、飲食不健康者、缺乏運動者、肥胖人士) 逐步建立起較為健康的生活方式。如需瞭解詳情，請訪問 www.healthyfamiliesbc.ca/home/prescription-health。

當地衛生單位或您的醫護人員

衛生單位亦有可能提供有助於戒煙的資源。如需瞭解您當地衛生單位的詳情，請訪問

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities。您的藥劑師、牙醫、諮詢師或其它醫護人員或許也能向您建議最適合的一種或幾種戒煙方法。

我如何才能為戒煙做好準備？

提前計劃自己希望採取的戒煙方式，這有助於您獲得成功。在準備戒煙期間，您可以參考以下幾個步驟：

1. 保持動力

您可以將希望戒煙的理由列成清單，來幫助您保持戒煙的動力。可將清單隨身攜帶，時刻提醒自己。

2. 選定戒煙日

事先選定開始戒煙行動的日子。盡量選擇之後 3 個星期以內的某一天，以免等待太久而失去動力。選擇一個您可以獲得支持並且不會受到特別壓力的日子開始戒煙。請您記住，並不存在一個絕對理想的時機，所以請您選定一日，盡快行動起來。

3. 戒煙方法

選擇您希望採用的戒煙方法。

4. 支持

對大多數人來說，與朋友或他人談心來獲得支持對戒煙是有幫助的。您可以列出能支持您的友人名單和他們的電話號碼。

5. 觸發因素

想想有甚麼情況會讓您想要抽煙，並計劃如何應對這些情況。

6. 戒斷

瞭解煙癮戒斷時會出現哪些狀況，以及您可以怎樣使戒斷的過程更平和。例如，煩躁是常見的戒斷症狀，而深呼吸可以幫助許多人應對這一問題。

其它煙草製品安全嗎？

加拿大境內有多種形式的煙草出售。許多煙草製品同卷煙一樣有害。吐棄式煙草 (spit tobacco)、雪茄、煙斗煙草、印度手捲煙 (bidis)、草本煙等等，都屬於煙草製品。

許多人吸食這些煙草製品，是因為他們認為這比卷煙更安全。其實，大多數煙草製品中含有與卷煙中同樣的有毒化學物質，並且同樣能讓人上癮，對健康亦有危害。

如需瞭解有關煙草製品的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #30b 煙草替代品的健康風險](#)。

電子煙能夠幫助我戒煙嗎？

電子煙產品 (常稱為電子煙、電子卷煙或蒸氣煙) 號稱能幫助人們戒煙或截斷尼古丁癮症，但加拿大衛生部並未批准該產品在加拿大銷售或使用。電子煙產品的安全性、有效性和質量尚未獲得加拿大衛生部的全面評估，可能會對人體造成健康風險。如需瞭解有關電子煙的更多資訊，請訪問“立即戒煙” (QuitNow) 服務的網頁：www.quitnow.ca/tools-and-resources/e-cigarettes.php。

如欲了解較多 HealthLinkBC File 課題，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或到訪您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。