

戒煙

戒煙原因多種多樣，可能是擔憂自己的健康狀況，擔心二手煙危害周圍的人，亦可能是覺得吸煙成本愈來愈高。無論原因為何，現在都不失為戒煙的好時機。

特色主題

吸煙引致的健康風險

吸煙會增加您因心臟病發作而死亡的風險，並會罹患肺癌等各類癌症。如欲了解吸煙如何影響健康，請按一下下面的連結。

- [肺癌](#)
- [吸煙與冠心病](#)

如果您在懷孕期間吸煙，可能對胎兒造成傷害。如果您已懷孕並想了解有關戒煙的資訊，請諮詢您的醫療保健提供者。如欲了解吸煙如何影響懷孕的資訊，請按一下下面的連結。

- [懷孕期間戒煙和避免吸煙](#)

戒煙

戒煙可能很難。用其他煙草製品替代香煙仍會對健康產生負面影響。如欲了解如何戒煙及如何應對誘惑和渴望的貼士，請按一下下面的連結。

- [戒煙 \(HealthLinkBC File #30c\)](#)
- [戒煙：取得支援](#)
- [戒煙：防止偶然破戒或再度吸煙](#)
- [戒煙：誘惑和煙癮](#)
- [煙草製品並非香煙的安全替代品 \(HealthLinkBC File #30b\)](#)

二手煙

二手煙有毒，含有超過 4000 種化學物質，其中 50 種可致癌。如欲了解二手煙可能如何危害您和您周圍人之健康的資訊，請按一下下面的連結。

- [二手煙的危害 \(HealthLinkBC File #30a\)](#)

戒煙輔助品

戒煙輔助品包括尼古丁替代療法 (NRT) 產品和處方藥。尼古丁替代療法產品是非處方藥，透過替代吸煙時攝入的尼古丁來減輕戒斷症狀。處方戒煙藥物不含尼古丁，但對大腦起作用，控制戒斷症狀和煙癮，降低吸煙慾望。如欲了解戒煙輔助品的詳情，請按一下下面的連結。

- [比較尼古丁替代方法](#)
- [比較戒煙藥物](#)
- [尼古丁口香糖](#)
- [尼古丁吸入劑](#)
- [尼古丁貼片](#)
- [戒煙：我應當使用藥物嗎？](#)

如欲了解卑詩省戒煙計劃以及如何取得尼古丁替代療法產品或處方戒煙藥物的資訊，請訪問 [BC 戒煙計劃](#)。

生活方式檢查工具

使用這些工具有助衡量您對戒煙的準備程度，評估吸煙對健康的影響，等等。

- [您準備好戒煙了嗎？](#)
- [吸煙對您的壽命有何影響？](#)
- [吸煙如何增加心臟病發作風險？](#)
- [吸煙會花費您多少錢？](#)

有用網站

卑詩省藥物補助計劃 (BC PharmaCare) - 卑詩省戒煙計劃

卑詩省戒煙計劃透過承擔戒煙輔助品費用，幫助人們戒煙或使用其他煙草製品。該計劃面向卑詩省希望戒煙或使用其他煙草製品的居民開放。如欲了解該計劃的詳情，請按一下下面的連結。

- [卑詩省戒煙計劃](#)

QuitNow

QuitNow 是卑詩省肺協會和 [HealthyFamiliesBC](#) 之間的合作夥伴。他們提供免費服務，幫助您戒煙並繼續保持戒煙狀態。您可以與其他戒煙者互動，追蹤您的狀態和節省情況，並與戒煙教練交流心得。如欲了解詳情，請訪問他們的網站。

- [QuitNow](#)

Last reviewed: December 2015

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽 www.HealthlinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電**7-1-1**。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。