

吸煙 - 摘要

戒煙可以使你的健康狀況大為改觀。爲了你的健康而戒煙，永不言遲。當你想戒煙但感覺有困難時，請諮詢你的全科護士。以下是有關吸煙的簡單摘要。如果你需要，亦可以選擇其他更詳細的小冊子。

吸煙爲何有害？

在英國，吸煙是導致早逝最主要的原因。如果你吸煙，並不表示你可能會早逝。與吸煙相關的疾病（如肺癌、心臟病、肺氣腫及慢性支氣管炎）通常會在去世前幾年出現痛苦難熬的病徵。

此外，吸煙通常會加重哮喘、其他肺部疾病、雷諾氏症 (Raynaud's phenomenon) 及骨質疏鬆症。男性煙民在中年陽萎的可能性會增大（因爲吸煙會損傷血管）。一般來說，與煙民共同生活的小孩亦比生活在不吸煙家庭的小孩患有更多的疾病。

有助戒煙的幾點提示

- **確定戒煙的日期**，徹底戒除。（有些人偏向於逐步戒煙。然而研究表明，雖然你吸煙比平常少，但對每根煙的吸入量可能會更多，尼古丁量卻保持在幾乎相同的水平。因此，通常最好的方法是從確定的日期開始一次性戒除，永不再吸。）
- **告訴每個人**。朋友與家人會永遠支持並幫助你。
- **扔掉煙灰缸、打火機與所有的香煙**。
- **對一些戒斷症狀做好準備**。戒煙時，你可能會出現如下症狀：噁心、頭痛、焦慮、暴躁、渴求香煙及情緒低落。這些症狀是由於尼古丁的缺乏而導致，因爲身體已對其產生依賴性。這些症狀在 12 至 24 小時後最明顯，在 2 至 4 週後逐漸減輕。
- 清楚你最想吸煙的**場所**（如酒吧）。在開始幾週嘗試改變你的日常習慣。
- 以一天作爲**時段**。在日曆上標出每一次成功戒煙的日期。當你想吸煙時，看看它，並告訴你自己不要再從頭開始。
- **採取主動**。告訴別人你不再吸煙。你身上不會再有煙味。幾週後，你會心情愉快，胃口更好，咳嗽更少。你還將節省更多金錢。
- **飲食**。有些人擔心戒煙後由於食欲增加而導致增重。對食欲增加做好準備，儘量不要多食脂肪或含糖高的零食。嘗試吃無糖口香糖與水果。
- **即使戒煙失敗也不要氣餒**，抽一支煙也無妨。但你不要重新開始吸煙。檢查在這段特殊時期感到戒煙困難的原因，然後重新嘗試戒煙。
- 如果出現嚴重的戒斷症狀，可以採用**尼古丁替代療法 (NRT)**。你可以使用尼古丁咀嚼錠、鼻噴劑、貼片、藥片、口含錠與口腔吸入劑。如果你

真正想戒煙，使用其中一種方法大致可以使戒煙的機會加倍。你可以諮詢藥劑師、普通科醫師或全科護士。

- 你亦可選擇稱為**安非他酮**（商品名稱「Zyban」）的一種藥物。如果你真正想戒煙，它亦大致可以使戒煙的機會加倍。它還有助於減輕尼古丁戒斷症狀。如果你決定戒煙但感覺有困難時，請諮詢你的普通科醫師。

更多說明與資訊

戒煙 - 幫助人們戒煙的慈善機構。戒煙熱線：0800 00 22 00 網站：

www.quit.org.uk

NHS 戒煙求助熱線：0800 169 0 169 網站：www.givingupsmoking.co.uk