

# 健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 46

## 你還在吸煙嗎？

該戒煙了。



抽煙讓貝絲終生患病。  
她現在必須每天都要服藥。

# 戒煙的十大理由

## 1. 更健康地生活。

吸煙能引發心臟病、中風和其它許多疾病。從你開始戒煙的那一刻起，你的身體狀況就會開始改善。

## 2. 延長壽命。

香煙確實是在“蠶食你的生命”。吸煙者的壽命比非吸煙者大約少10年。

## 3. 不受煙癮的控制。

尼古丁是目前已知的最具成癮性的物質之一。

## 4. 改善你身邊的人們的健康狀況。

吸入二手煙能殺人於無形。二手煙能引發癌症、心臟病和其它疾病。父母吸煙的兒童更有可能患上支氣管炎、哮喘、耳部感染和肺炎。

## 5. 省錢。

每天吸一包煙，一年下來就要花掉\$4,000多美元，而這筆錢你本來可以拿來辦許多事。

## 6. 感覺更好。

你不會咳嗽，呼吸也更通暢，也不會再一直覺得病懨懨的，看上去也好得多：戒煙的人的皮膚看上去更年輕且牙齒更白。

## 7. 生活品質更高。

您的精神會更好。你的衣物、汽車和家裡不會再有難聞的煙味。你吃東西也會更香。

## 8. 哺育健康嬰兒。

吸煙的孕婦產下的嬰兒更容易生病或死亡，或者更容易生出個頭很小的嬰兒或者早產。

## 9. 改善性健康和生育健康。

吸煙的男性有可能無法勃起或無法長時間勃起。與不吸煙的女性相比，吸煙的女性受孕更困難，一旦受孕保胎更困難。

## 10. 加入戒煙行列。

紐約市大多數吸煙的人都已經戒了煙。你也能做到。



# 幫助戒煙的十大方法

## 戒煙的理由：

不再咳嗽

遠離癌症

不再自責

### 1. 做好準備工作。

列出一條條戒煙理由，經常閱讀這份清單。

### 2. 設定戒煙日期。

處理掉煙灰缸和打火機，扔掉所有香煙。

### 3. 在車裡和家裡禁止吸煙，建立無煙的家居環境。

這對其他人的健康有好處，而且也能幫助你克服吸煙。

### 4. 尋求支持和鼓勵。

告訴你的家裡人、朋友和同事，你正在戒煙，請他們支持你。

### 5. 找一位戒煙夥伴。

和一位戒煙的人一起戒煙，或者找一位已經戒了煙的人，你可以與其交談尋求幫助和支持。

### 6. 注意不接觸能引發吸煙欲望的東西。

酒、咖啡和壓力有可能會引發你吸煙的欲望。制定計劃避免或克服煙癮。

### 7. 考慮使用戒煙藥物。

戒煙貼片或口香糖以及戒伴（Zyban，又名 bupropion，中文化學名為丁氨苯丙酮）和 Chantix (varenicline) (瓦倫尼克林) 等藥物能極大地降低你吸煙的欲望，並使你戒煙成功的可能性**增倍**。請向你的醫生諮詢用藥事宜。

### 8. 自己要想方設法對抗吸煙的欲望。

多喝水能幫助你消除吸煙的欲望。運動有助於緩解壓力，並改善情緒和健康狀況，快步行走通常就很管用。



## 9. 不要把注意力放在吸煙上。

當你想吸煙時，和朋友說說話，讓自己忙起來，做一點簡單的工作，吃點有益健康的零食，出去走走，或者嚼口香糖，這些都會有幫助，不要讓自己處於能引起吸煙聯想的環境和狀況中。

## 10. 戒煙後堅決不要再吸煙！

即使只吸一支，也有可能令你前功盡棄。你不吸煙的時間越久，吸煙的欲望就會越低。如果你能戒煙3個月，就更可能不再吸煙。

## 不要放棄

- 大多數人都需要數番努力才能成功地把煙戒掉。如果你又開始吸煙，不要氣餒，只需重新開始戒煙即可。
- 你並沒有失敗，你知道了什麼東西能引發你吸煙的欲望，什麼場合和狀況會讓你吸煙。
- 你下一次戒煙就會輕鬆一些。扔掉你的香煙，重新開始就行了。
- 任何時候戒煙都不晚。大多數紐約人已經在這樣的理念支持下戒了煙。



## 有關戒煙的更多詳情和幫助

- 尋求幫助能提高你成功戒煙的機率。
- 紐約市健康醫療總局（NYC Health and Hospitals Corporation）所屬的醫療機構在全市提供免費或低價戒煙諮詢輔導和其它服務，的交通方便的地點。
- 如需瞭解更多詳情，請致電 **311**，或查詢網站 [nyc.gov/health/smokefree](http://nyc.gov/health/smokefree)。

## 傳送紐約市戒煙簡訊

傳送簡訊 **NYCQUITS** 到 **877877** 可獲得免費的支援文字簡訊，以協助您戒菸保持不再吸菸。提供英語和西班牙語服務。

可能需收取簡訊和資料傳輸費用。傳送簡訊 **STOP** 可退出，傳送 **HELP** 可獲得更多資訊。如需關於使用條款與隱私權政策方面的資訊，請造訪 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)。

**請撥  
311**

如需任何一期的《健康公報》

如需所有《健康公報》，請造訪 [nyc.gov](http://nyc.gov) 並搜尋 **Health Bulletins**。

如需免費的電子郵件訂閱，請造訪 [nyc.gov/health/email](http://nyc.gov/health/email)。



戒煙的好處立竿見影：  
從你開始戒煙的那一刻起，  
你的身體狀況就會開始改善。

- 戒煙後**20分鐘**：你的心率就會下降，血壓就會降低
- 戒煙後**24小時**：你心臟病發作的風險就會降低
- 戒煙後**2天**：你的味覺和嗅覺就會得到改善
- 戒煙後**2-3星期**：你的肺功能和血液循環都會改善，你走路也會更輕快。
- 戒煙後**1年**：你罹患心臟病的風險會降低一半。
- 戒煙後**5年**：
  - 你罹患口腔癌 喉癌和食道癌的風險會降低一半。
  - 戒煙後5-15年，你罹患中風和心臟病的風險會降低到與不吸煙者同樣的水準。
- 戒煙後**10年**：你因患肺癌而死亡的風險與不吸煙者幾乎相同。

第 5 卷 · 第 12 期

# 健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 46

紐約市健康與心理衛生局  
**New York City Department of Health and Mental Hygiene**  
Gotham Center, 42-09 28th Street  
L.I.C., New York 11101-4134



你還在吸煙嗎？

請撥  
**311**

若需紐約市政府提供的非緊急性服務，請撥 311，  
電話上提供 170 多種語言的翻譯。