



[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)

# 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？

香煙正在蠶食你的生命。

戒煙是你能為自身健康所做的最重要的一件事情。



[nyc.gov/health/smokefree](http://nyc.gov/health/smokefree)

Health Bulletin #46: Still Smoking? (Chinese)

## 戒煙的十大理由

### 1. 更健康地生活。

吸煙能引發心臟病、中風、肺癌等癌症和其它許多疾病。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”。與不吸煙的人相比，吸煙者有可能提早14年死於吸煙。

### 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\$2,500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恹恹的，看上去也好得多：戒煙的人的皮膚看上去更年輕、牙齒更白，精神更好。

### 7. 生活品質更高。

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，而且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。

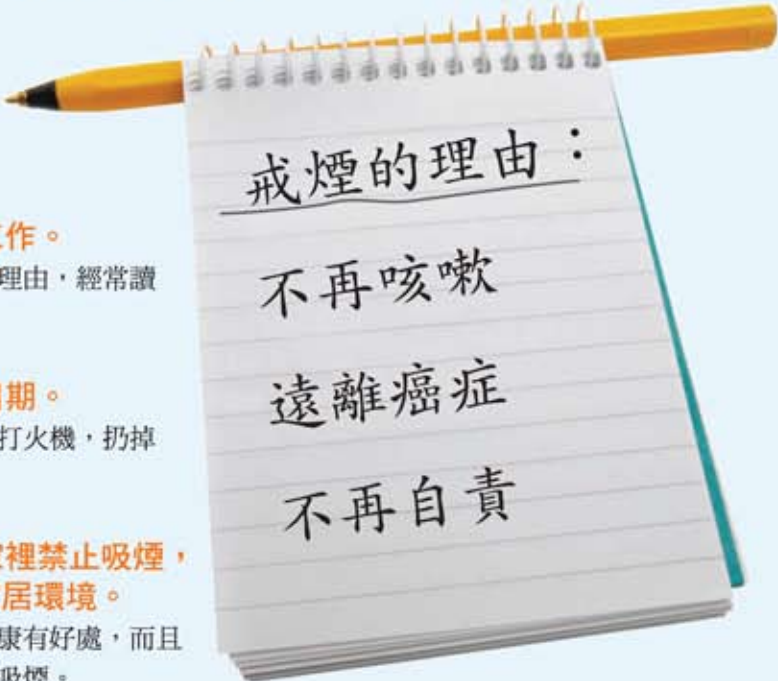
吸煙的男性有可能無法勃起或無法長時間勃起。與不吸煙的女性相比，吸煙的女性受孕更困難，一旦受孕保胎更困難。

### 10. 不再有被人排斥的感覺。

允許吸煙的地方越來越少。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。看到別人吸煙，有可能你自己也想吸，所以告訴你認識的吸煙者，請他們不要在你面前點煙。

#### 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，就極有可能永遠不再吸煙。

## 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）所屬的醫療機構提供免費或低價戒煙諮詢輔導和其它服務，這些機構分佈在全市範圍內的交通方便的地點。
- 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)。


請撥  
**311**

### 如需任何一期的《健康公報》

所有的《健康公報》可從[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)獲取

如欲訂閱免費電子版本，請訪問[nyc.gov/health/e-mail](http://nyc.gov/health/e-mail)

如欲訂閱郵寄件，請發電郵至[healthcm1@health.nyc.gov](mailto:healthcm1@health.nyc.gov)，並附上您的姓名和郵寄地址



**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。



紐約市健康與心理衛生局  
New York City Department of Health and Mental Hygiene  
125 Worth Street, Room 1047, CN 33  
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, 市長  
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., 局長

交流科 Bureau of Communications

Geoffrey Cowley, 協理局長  
Cortnie Lowe, M.F.A., 主編  
Drew Blakeman, 資深撰稿人  
Lise Stevens, M.A., 資深撰稿人/高級編輯  
Caroline Carney, 責任編輯  
Kenneth Lo  
Sara Schanzer  
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

與以下單位共同製作：  
促進健康與預防疾病處  
(Division of Health Promotion and Disease Prevention)  
戒煙科 (Bureau of Tobacco Control)



請撥  
311

非緊急的紐約市服務請致電311  
電話上提供170種語言翻譯