

## 戒煙 Quitting Smoking

### 為什麼應該戒煙？

戒煙有許多益處，包括：

- 改善健康，降低吸煙相關疾病的風險，如心臟和肺部疾病、咽喉癌和口腔癌以及肺氣腫
- 省錢
- 成為朋友和家人的積極榜樣
- 增強信心，掌控自己的生活
- 味覺和嗅覺更靈敏
- 術後癒合更快，更少出現併發症

### 何時為戒煙的最佳時機？

任何時候都是戒煙的好時機。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，您罹患與吸煙有關的心臟病的風險將降低 50%。戒煙 10 年後，您罹患肺癌的風險將減半。戒煙 15 年後，您罹患心臟病的風險將與非煙民持平。

### 我如何才能為戒煙做好準備？

做好規劃有助成功戒煙。步驟如下：

#### 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

事先選定開始戒煙的日子。盡量選擇之後 2 個星期以內的某一天，以免等待太久而失去動力。選擇一個不會受到特別壓力並且干擾較少的日子開始戒煙。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

選擇一種幫助您戒煙的方法，包括尼古丁替代療法（NRT）、處方藥和諮詢。

#### 4. 建立支援網絡

親友的幫助能增加戒煙成功率。多結交希望看到您成功戒煙、充滿正向能量的親友。告

訴朋友和家人您的目標以及如何為您提供協助。當您努力克服吸煙的慾望時，他們能助您克服困難、為您鼓勁。

#### 5. 提前預見吸煙的誘發因素

某些情形、地點或心情會誘發您的吸煙衝動。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

戒煙時，您的身體必須去適應沒有尼古丁後的變化。您可能會出現尼古丁戒斷反應。您需要去了解會出現哪些反應及如何更好地應對。例如，煩躁易怒就是一個常見的戒斷反應。深呼吸有助於您的應對。

#### 7. 不要苛求自己

戒煙並不容易。您可能無意中抽了一根煙，但這並不意味著戒煙失敗。您可以利用此機會學習哪些戒煙技巧有效、哪些無效，並不斷嘗試。

### 如何戒煙？

戒煙可能充滿挑戰，但有許多手段可幫到您。有些人可能斷然戒煙，沒有任何輔助手段，但下面的方法會增加您成功戒煙的機會。

- 尼古丁替代療法（NRT），例如尼古丁貼片或口香糖
- 有助減輕煙癮和戒斷症狀的處方藥
- 諮詢和支援（面對面、電話、簡訊、聊天）

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較有效果。戒煙成功概率最大的方式就是將 NRT 或藥物與輔導諮詢結合起來。

不要指望戒煙能夠一蹴而就，它是循序漸進的過程。需反覆嘗試，結合各種方法，才能找到適合自己的手段。

### 如何使用藥物幫助我戒煙？

藥物有助緩解對尼古丁的依賴並減輕戒斷症狀。

尼古丁替代療法（NRT）產品（如貼片、口香糖）屬於含有尼古丁的非處方類藥物，能提供您吸煙時本可以攝取到的尼古丁，從而緩解煙癮，但不含煙霧中的毒物。

卑詩省開具的兩種戒煙處方藥分別是安非他酮（Zyban®）及非廠牌伐尼克蘭。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。您需要諮詢醫護人員，了解這些藥物是否適合您，並請他們為您開具處方。

## 卑詩省有哪些幫助戒煙的服務？

### 立即戒煙（QuitNow）

QuitNow 為使用煙草或電子煙的人士提供支援與資源。服務對象包括想戒煙、想減少吸煙量或尚在考慮戒煙的人士。經過培訓的輔導人員會一對一陪您共同堅持戒煙計劃，幫您度過最困難的時期。其網站和線上社群提供資訊及戒煙動力輔導。

特色包括：

- 創建個人線上戒煙計劃
- 透過簡訊或電郵幫您找到戒煙動力 – 發送 QUITNOW 至 654321
- 輔導人員可經由電話或線上聊天提供個人化支援，您可瀏覽 QuitNow 網站或撥打免費電話：1-877-455-2233
- 戒煙過程中，您可透過安全、友善的線上社群分享您的故事並獲得他人的幫助

若需瞭解更多資訊，請訪問 [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca)

### 卑詩省戒烟項目

卑詩省“PharmaCare 戒煙計劃”會為那些符合條件、且希望戒煙或使用其他煙草產品的卑詩省居民提供支援，幫他們支付以下兩種治療方法之一的費用：

- 尼古丁替代療法（NRT）產品，如貼片或口香糖
- 戒煙處方藥

想採用 NRT 的人士請洽詢社區藥劑師。關於戒煙處方藥物，請洽詢醫生。更多資訊：

[www.gov.bc.ca/bcsmokingscessation](http://www.gov.bc.ca/bcsmokingscessation)

### 您的醫護人員

藥劑師、牙醫、諮詢師或其他醫護人員也可以就哪種戒煙方法最適合您提供建議。

### 第一民族、梅蒂人、因紐特人

如需幫助戒除市售煙草（包括 NRT 費用給付），請瀏覽第一民族衛生當局的網站：[Respecting Tobacco](http://RespectingTobacco)：[www.fnha.ca/wellness/wellness-and-the-first-nations-health-authority/wellness-streams/respecting-tobacco](http://www.fnha.ca/wellness/wellness-and-the-first-nations-health-authority/wellness-streams/respecting-tobacco)。

本 HealthLink BC 文檔中，吸煙和煙草使用特指吸食市售煙草產品（如香煙），而非用於文化目的的天然煙草。

### 其他煙草產品是否安全？

加拿大的市售煙草有多種形式，如吐棄式煙草、雪茄、煙斗和印度手捲煙。不存在安全的煙草產品，吸食任何形式的煙草都會造成健康風險。

電子香煙（又稱電子霧化器或電子煙）在技術上不屬於煙草產品。大部分產品中含有的尼古丁及吸入的其他化學物質會造成健康風險。儘管有人藉助電子煙減少了吸煙量或成功戒煙，它不會減低吸煙致病的風險。吸食電子霧化煙並非無害。您可考慮安全並經過驗證的戒煙方法，比如 NRT 配合戒煙輔導。

有關煙草產品的更多資訊，請瀏覽 [HealthLinkBC File #30b 煙草替代品的健康風險](#)。

### 電子煙能夠幫助我戒煙嗎？

儘管電子霧化產品相比香煙風險更小，卻並非無害。不抽煙、不吸食任何霧化產品對肺部是最健康的選擇。有人藉助電子煙成功戒煙，但重要的是從香煙完全轉至電子煙，降低健康風險。您還需制定一份計劃來最終戒掉電子煙。QuitNow 的資源能幫您戒除電子霧化煙。

