

事前準備：

- 訂下戒煙日，並貫徹始終；
- 告訴家人、朋友及同事現正戒煙，以取得支持及鼓勵；

- 認清自己的吸煙狀況，找出引起吸煙意慾的事物、場景及活動，回顧以往戒煙失敗的原因，找出適合自己的戒煙方法。

抵抗煙癮行動：

- 當想購買或拿起煙時，盡量把腳步或動作放慢，趁這時回想自己戒煙的原因。只要能順利度過那幾分鐘，你的煙癮就可以退卻下來；

## 1. 堅定意志 拒絕再買

- 因為習慣了拿煙的手勢，戒煙時難免有雙手空空的感覺。隨身攜帶減壓球或原子筆，把玩時能轉移注意力，解決手癮問題；

- 嘗試建立新的嗜好和興趣，如種花、看書、下棋、散步、運動等，以有益身心的活動代替吸煙。

堅持不復吸：

- 建立健康的生活模式，包括均衡飲食、適量運動及維持健康心理；
- 拒絕身邊一切吸煙邀請；

- 避免進行有可能引起吸煙意慾的活動，及到訪讓你吸煙的地方；
- 向家人、朋友及同事宣布並慶祝成功戒煙。

# 戒煙抗煙稅 慳錢又健康

底認清吸煙禍害。少煙癮或參加諮詢輔導，徹我約束外，亦可以藥物療法減整理出3種戒煙辦法，除透過自為？為協助煙民「脫苦海」，本報錢，又可令身體更加健康，何樂而不稅，不妨考慮趁機戒煙，既可節省金元。作為煙民，若不想支付高昂的煙草每包煙20支計算，即加12元稅，令每包香煙售價超過70在新一份財政預算案中，每支煙即時加0.6元稅，以

首天：

血壓、心跳和血液中的一氧化碳含量回復到正常水平。

2天後：

嗅覺和味覺開始恢復。

2至12星期內：

肺功能改善。

1至9個月後：

咳嗽和呼吸短促的情況大大改善。

5至10年後：

- 減少一半患上肺癌風險；
- 減少患上主要癌症風險；
- 減少一半患上冠心病風險；
- 中風機會降低至非吸煙者水平。

戒煙有乜好？

## 2. 藥物療法 減少煙癮

世界衛生組織指戒煙藥物能增加戒煙成功率兩至三倍。使用戒煙輔助藥物能舒緩煙癮，一般使用期約3至6個月。戒煙人士使用戒煙藥物前，請先諮詢醫護人員或戒煙輔導員。

### A. 戒煙貼

使用方法非常簡單，每天把一片戒煙貼片貼在清潔乾爽的皮膚上，在游泳和洗澡時也可繼續使用，但須每天更改附貼位置，減低出現皮膚敏感的可能。

### B. 戒煙香口膠

咀嚼方法與一般香口膠不同，先慢慢咀嚼10至15次，然後置於口腔壁與牙肉間，讓尼古丁借助口腔黏膜吸收。重複步驟直到香口膠完全無味道為止。

### C. 戒煙吸劑

除提供尼古丁外，其設計可助吸煙人士解決心癮和手癮。吸劑由一支膠管及藥芯組成，使用時將藥芯插入膠管內，藥芯封蓋會被刺破，之後即可使用。

### D. 戒煙糖

有不同劑量可供選擇，使用戒煙糖時應把糖輪流放在口腔兩邊直至完全溶解，不可咬碎或整粒吞下。

## 3. 諮詢輔導 獲得支持

戒煙時獲家人、伴侶和朋友的支持，會更易成功。如需協助，可致電戒煙熱線(1833 183)尋求幫助。此外，戒煙者亦可參加個人、小組或電話戒煙輔導，或諮詢醫護人員。控煙辦公室為不同組織和企業提供免費戒煙健康講座，以解釋吸煙對身體的禍害並鼓勵吸煙者戒煙。講座會提供戒煙方法、戒煙藥物和戒煙診所的資訊。戒煙是一個過程，不是一個「開關掣」。偶爾吸煙只意味你遇到小挫折，並不代表完全失敗。你是可重新回到正軌，並且戒掉吸煙習慣。

## 戒煙更長壽

戒煙年齡	平均可挽回壽命
30歲	10年
40歲	9年
50歲	6年
60歲	3年

## 無煙新天地 戒煙輔導中心

服務中心	地址	電話
中區健康院普通科門診診所	中環九如坊1號地下	2545 1485
柏立基夫人普通科門診診所*	北角七姊妹道140號1樓	2561 6161
柴灣普通科門診診所*	柴灣康民街1號地下	2556 0261
西灣河普通科門診診所*	西灣河太康街28號1樓	3620 3314
中九龍診所	旺角亞皆老街147號A地下	2762 1456
紅磡診所	紅磡差館里22號	2353 3811
觀塘社區健康中心*	觀塘協和街60號地下高層	2341 0313
北葵涌普通科門診診所	葵涌大白田街125號地下	2418 8501
將軍澳賽馬會普通科門診診所*	將軍澳寶琳北路99號地下	2927 2084
大埔賽馬會普通科門診診所	大埔汀角路37號地下	2664 2039
屯門湖康診所	屯門湖康街2號1樓	2458 3788
元朗賽馬會健康院	元朗青山公路269號地下	2443 8511

\*中心提供全日服務