香港吸煙與健康委員會
HONG KONG COUNCIL ON SMOKING AND HEALTH

踏出第一步
戒煙
你做到

踏出第一步 戒煙你做到！

別再受煙草控制！只要肯踏出第一步，憑著堅定決心，你一定可以成功戒煙！成功戒除煙癮，不但可以令自己重投健康無煙生活，更可以避免家人及朋友受二手煙及三手煙影響。

這本小冊子為市民提供有關戒煙的知識及戒煙服務資訊，以鼓勵吸煙人士儘早戒煙，共享清新的無煙生活。

戒煙好處多

由停止吸煙那一刻起，身體機能即逐步改善：

12 小時

血液中的一氧化碳含量下調至正常水平

1 至 9 個月

咳嗽、氣喘問題明顯改善

1 年

患上冠心病的機率比吸煙人士低一半

15 年

患上冠心病機率等同非吸煙人士

煙草禍害

煙草含有逾7,000種化學物質，其中很多是帶有毒性及帶放射性的，當中超過70種是致癌物。吸煙對健康危害極大，現時全球八大殺手當中的六個致命疾病（包括心臟病、腦血管疾病、下呼吸道感染、慢性阻塞性肺病、肺結核及氣管、支氣管和肺癌），都與煙草使用有關。香港每年仍有約6,800人因煙草而死亡，其中672名非吸煙者因吸入二手煙致死。

20分鐘

血壓、心跳及脈搏下降
至正常水平

2星期至3個月

患上心臟病的機率開始下降，
而肺功能亦開始改善

5至15年

中風的機會減低至
跟非吸煙人士一樣

10年

因肺癌而死亡的機會比吸煙人士低一半，而患上其他癌症，如口腔癌、喉癌、食道癌、膀胱癌、腎癌及胰臟癌的機會亦降低

戒煙的其他好處

- 令你精力充沛、呼吸順暢
- 臉色好看、少皺紋
- 味覺及嗅覺得以改善
- 身體及衣服上的難聞煙味，以及牙齒和手指上的焦油煙漬得以逐漸去除
- 假如每天吸一包煙花費約港幣60元，戒煙每年可節省超過港幣20,000元，十年就可省下港幣200,000元
- 提高生活質素，令你和與你一起生活的人活得更健康
- 建立一個良好及健康的形象
- 不再受煙草控制，自由自在

我的十個戒煙理由：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

了解自己的吸煙狀況

1. 我開始吸煙的年齡是 _____ 歲，至今吸煙已有 _____ 年。

2. 在過去七天，平均每天吸 _____ 支煙。

3. 我通常在以下地方吸煙：

   ☐ 街道　☐ 家中　☐ 其他：_____

4. 我會在什麼情況下吸煙？

   ☐ 煙癮發作　☐ 面對壓力　☐ 開心時/不開心時
   ☐ 幫助思考　☐ 無聊時　☐ 工作時
   ☐ 跟吸煙朋友一起時　☐ 飲酒/飯後　☐ 精神不振
   ☐ 其他：_____

5. 自從開始吸煙到現在，你有沒有曾經嘗試戒煙？

   ☐ 沒有　☐ 1–2 次　☐ 3–4 次　☐ 5 次或以上

6. 之前戒煙失敗的原因是什麼？ _____

戒煙一定贏！請寫下戒煙和吸煙的好處及壞處，對比之下不難發現戒煙百利而無一害，下定決心戒煙吧！

	吸煙	戒煙
好處		*減低患上癌症的風險*
壞處	*會提早死亡、浪費金錢*	

平衡利害之後，這次戒煙的決心有多少？ _____ 分（10 分滿分）

尼古丁依賴程度測試

煙草含有尼古丁，會令人上癮，你可以利用下表了解自己對尼古丁的依賴程度，戒煙行動會事半功倍。

問題	選項	分數
1. 你每天一覺醒來後多久才吸第一支煙？	5分鐘內	3
	6-30分鐘內	2
	31-60分鐘內	1
	60分鐘後	0
2. 當你身處非吸煙區內（例如商場、公共交通工具或升降機內），會否感到難於忍住不吸煙？	會	1
	不會	0
3. 你覺得哪一支煙最難放棄？	早上第一支	1
	其他	0
4. 在起床後數小時內你吸煙次數會否較在其他時間頻密？	會	1
	不會	0
5. 當你患病至大部分時間臥床時，你會否吸煙？	會	1
	不會	0
6. 你每天吸多少支煙？	31支或以上	3
	21-30支	2
	11-20支	1
	10支或以下	0
	總分	

總分	尼古丁依賴程度及戒煙忠告
0-3 較輕	你對尼古丁的依賴並不算嚴重，只要使用有效的戒煙方法，應該可以成功戒煙。
4-5 中等	你已開始對尼古丁有依賴，但依然有機會自行戒煙，只要下定決心，並使用有效的戒煙方法，一定可以成功戒煙。
6-10 偏高	你對尼古丁已經非常依賴。在未引發與吸煙相關的疾病前，請即從速戒煙。（衞生署綜合戒煙熱線：1833 183）

無論你的依賴程度輕或重，請即時戒煙，重拾健康生活。

對抗煙癮小貼士

立下決心戒煙後，你可以根據以下多個「對抗煙癮小貼士」，開始投入無煙生活。

運用意志

認清自己的吸煙狀況後，作好準備；同時訂下戒煙日，承諾以後一口煙也不吸，並貫徹始終。你更可告訴家人、朋友及同事你現正戒煙，以取得支持及鼓勵。

拖延

當想購買或拿起煙時，盡量把腳步或動作放慢，或在心中慢慢地唸一至十，趁這時回想自己戒煙的原因。如果你真的拿了捲煙出來，請先把它握在手中並且不要點燃它，再重覆以上步驟。只要能順利度過那幾分鐘，你的煙癮就可以退卻下來。

分散注意力

你可以洗個臉、聽喜歡的音樂或找人傾訴，讓自己冷靜下來，有助減壓。如有需要，可閉目養神數分鐘或做些伸展運動。同時嘗試建立新的嗜好和興趣，例如種花、看書、下棋、散步、做運動等，或參加社區中心舉辦的課程，以有益身心的活動代替吸煙。

深呼吸、多喝水

千萬不要輕視深呼吸和喝水，這兩個簡單不過的方法同樣有助減退煙癮。多做幾次緩慢的深呼吸運動，更可紓緩緊張情緒及重新提高集中力。

解手癮

因為你習慣拿煙的手勢，戒煙時難免有雙手空空的感覺。建議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。

戒煙承諾書

本人 _____ 承諾

於 _____ 年 _____ 月 _____ 日起，決心戒煙。

我戒煙的最大原因：

_____

_____

_____

_____

我有信心一定能克服煙癮，無論在何時何處，都願意遵守承諾。

承諾者簽署：_____

見證人簽署：_____

日期：_____

第 1 天

意志堅定，宣佈戒煙

第 8 天

第 15 天

第 22 天

第 29 天

戒煙進度日誌

每天記錄有否再吸煙、吸煙數量及尼古丁依賴程度測試分數，了解自己的戒煙進度，並參考不同貼士實現無煙健康生活！

第 2 天	第 3 天	第 4 天 多作深呼吸及放鬆自己	第 5 天	第 6 天	第 7 天
第 9 天	第 10 天 讓自己忙碌起來	第 11 天	第 12 天	第 13 天	第 14 天 與朋友交談，獲得支持
第 16 天 咀嚼無糖香口膠或蔬菜棒	第 17 天	第 18 天	第 19 天	第 20 天 回想戒煙原因，自我鼓勵	第 21 天
第 23 天	第 24 天	第 25 天	第 26 天	第 27 天	第 28 天 建立新的嗜好
第 30 天 為己為人戒到底 你成功了！					

更多戒煙方法

戒煙輔導

現時政府及不同團體均設有戒煙服務，詳情請參考本小冊子最後一頁。此外，你亦可以請教家庭醫生或醫護人員，以獲得有關吸煙禍害的信息、戒煙建議及相關健康資訊。

輔助藥物

使用戒煙輔助藥物能紓緩戒煙初期的不適，一般使用期約三至六個月。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，大部分戒煙輔助藥物可於駐有註冊藥劑師的藥房購買。常用的戒煙輔助藥物大致可分為**尼古丁替代療法**和**非尼古丁替代療法**兩種：

尼古丁替代療法

戒煙貼

戒煙貼的使用方法非常簡單，每天把一片戒煙貼片貼在清潔乾爽的皮膚上，在游泳和洗澡期間也可以繼續使用，但必須每天更改附貼位置，以減低出現皮膚敏感的機會。

戒煙香口膠

戒煙香口膠的咀嚼方法與一般香口膠不同，先把香口膠慢慢咀嚼10至15次，然後置於口腔壁與牙肉之間讓尼古丁吸收；再次重複以上步驟，直到香口膠完全無味道為止。

戒煙吸劑

吸劑除了提供尼古丁以紓緩退癮徵狀外，其設計特點亦可助吸煙人士解決心癮和手癮的問題。

戒煙糖

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的兩邊直至完全溶解，不可咬碎或整粒吞下。

非尼古丁替代療法

瓦倫尼克林（Varenicline）

瓦倫尼克林是一種不含尼古丁的戒煙藥物。它能抑制腦部與尼古丁癮有關的受體，紓緩退癮徵狀和對吸煙的渴求，並可能降低再次吸煙帶來的快感。

戒煙藥物的成效

世界衛生組織亦指出戒煙藥物能增加成功戒煙機會兩至三倍，雖然它們可有效提升成功戒煙的機會，但戒煙者仍必須保持堅定的決心和意志。

即使真的失敗了，亦不要放棄嘗試戒煙，並不是每個人都可以“一次過”成功戒煙的。記住，要不斷嘗試，才會提高成功的機會。

退癮徵狀

在戒煙過程中，你會不時面對煙癮的挑戰，身體亦有可能因正在適應體內尼古丁減少而出現一些退癮徵狀。一般而言，退癮徵狀會出現兩至四周，不適感亦會隨時間逐漸減少。你可參考下列紓緩方式，及透過改善飲食習慣調整體質，以克服退癮徵狀帶來的不適。緊記保持均衡飲食，適量吸收不同的營養素，才能健康地成功戒煙！

退癮徵狀	原因	紓緩方式	飲食建議
焦慮、易怒、沮喪、情緒不穩、精神難集中	體內尼古丁減少，產生生理變化	• 暫時離開有壓迫感的地方 • 轉移注意力，將工作或活動分段完成 • 將全身肌肉繃緊後再完全放鬆，配合深呼吸，重複交替數次 • 洗溫水澡、散步、找朋友聊天	• 補充能紓緩壓力的維他命A、B及C，例如番薯、果仁、金奇異果 • 進食前及進食時飲水，提高飽肚感及填補無法吸煙的失落感 • 建議每日喝最少2,000毫升或約八杯白開水
難以入睡	體內尼古丁減少，令睡眠習慣改變	• 做些緩和運動再入睡	• 避免飲用含咖啡因或酒精的飲品
便秘	體內尼古丁減少，令腸道蠕動改變	• 保持輕鬆心情 • 視乎情況使用溫和通便劑	• 多吃水果及富膳食纖維的高纖飲食，包括全穀類、豆類、西蘭花、香蕉等，可幫助排便
咳嗽、口乾	肺部正在清除焦油和黏液	• 多喝溫水 • 不要吃生冷食物，注意保暖，以免刺激引起咳嗽	
食慾增加	煙草中的尼古丁會降低食慾，加上戒煙後味覺和嗅覺改善，所以會增加飢餓感	• 選擇低熱量食物，進餐時先喝清湯，吃青菜，最後才吃肉類和主食，細嚼更有飽足感，不致於戒煙期間攝取過多的熱量和脂肪 • 咀嚼低卡路里的小吃，如高纖乾果、高纖燕麥條、小甘荀、無糖香口膠、薄荷糖或其他水果等	

以上飲食資訊、份量和營養資料只屬建議性質，僅供參考之用。

常見問題

Q： 間中吸一支煙是否不會對健康造成影響？

A： 吸煙會對健康造成即時的影響，煙草在燃燒時會釋出包含焦油、尼古丁和一氧化碳等有害物質的煙霧。這些煙霧含有7,000多種有害化學物質，如山埃和砒霜。當中超過70種物質更是致癌物，包括亞硝胺、乙醛、鉻等，這些毒素一旦進入身體，就會即時破壞各個器官，嚴重損害健康。吸煙不但危害個人健康，二手煙亦影響非吸煙人士的健康，所以切勿嘗試第一口煙。

Q： 「另類吸煙產品」較健康？

A： 對於有指另類吸煙產品如電子煙或加熱煙釋出的化學物較傳統捲煙少，其實是意圖淡化吸煙對身體帶來的傷害。世界衛生組織表示所有形式的煙草使用均有害，部分有毒或致癌物質是沒有安全水平的，同樣危害市民健康。

Q： 使用「另類吸煙產品」可以協助戒煙？

A： 任何形式的吸煙產品均令人上癮及損害健康，亦無助戒煙。一般電子煙含有不同濃度尼古丁溶液的「煙彈」，使用該產品可能會引致尼古丁成癮及血管收窄，世界衛生組織指現時並沒有詳盡的科學研究證明電子煙有效幫助戒煙，並指出電子煙並不屬於認可的戒煙方法；同時，本地研究亦發現，為助戒煙而使用加熱煙的吸煙人士，成功戒煙的機會沒有提高，無助戒煙。另類吸煙產品只提供更多選擇予吸煙人士，從而減低他們的戒煙意欲，甚至成為雙重尼古丁使用者。吸煙人士如需戒煙協助，應尋求經實證有效之戒煙服務而非轉用另類吸煙產品。

Q： 應該在何時戒煙？

A： 儘早戒煙，好處就越多，吸煙人士在60歲前戒煙，可挽回因吸煙而減少的壽命達三年之多。如果在30歲前戒煙，更可賺回十年壽命。

常見問題

Q： 成功戒煙必須依靠戒煙輔助品？

A： 當吸煙者開始戒煙，身體可能會因尼古丁水平減少而出現退癮徵狀。研究指出，戒煙輔助品能紓緩退癮徵狀，有效提升戒煙成功率。使用戒煙輔助品如戒煙貼、戒煙香口膠或戒煙藥是戒煙方法的一種，但並非必需，部分吸煙人士亦能以個人意志或其他方法戒掉煙癮。在使用任何戒煙輔助品之前，應先諮詢醫護人員或戒煙輔導員。無論用什麼戒煙方法，意志和恆心是必需的。

Q： 戒煙後，有什麼需要注意？

A： 戒煙人士應該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。擴闊生活圈子及跟親友傾訴亦很重要，讓自己在各方面的生活得到平衡，必可完全戒掉煙癮。

Q： 戒煙令人體重增加？

A： 吸煙人士味覺受到煙害破壞，而戒煙後，身體的機能逐漸回復，味覺和嗅覺都得到改善。假如不注意飲食，體重有所增加也不足為奇，但只要保持均衡飲食及做適量運動，便可以保持健美。

Q： 戒煙後會否患上嚴重疾病如肺癌、心臟病？

A： 戒煙只會讓身體機能恢復。只要戒煙人士能保持堅定的意志，拒絕吸煙，患上嚴重疾病的機會將會大大減低。有些長期吸煙人士在戒煙後被診斷患上致命疾病，往往是因為長期吸煙，煙草已對健康造成嚴重影響。想身體健康，戒煙是必要的。

Q： 如果戒煙失敗，代表我再沒可能戒掉煙癮嗎？

A： 你絕對能戒掉煙癮的！只要檢討上次戒煙的失敗原因，避免犯下同樣錯誤，重新設定戒煙計劃，如有需要，配合戒煙輔導員的指引及戒煙輔助藥物，戒煙效果必會事半功倍。

此小冊子之參考資料來源：

- *香港特別行政區政府衞生署控煙酒辦公室網頁：https://www.taco.gov.hk*
- *東華三院戒煙綜合服務中心網頁：https://icsc.tungwahcsd.org*
- *美國疾病控制與預防中心網頁：https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2004/posters/20mins/index.htm*
- *U.S. Department of Health and Human Services. A Report of the Surgeon General: How Tobacco Smoke Causes Disease: What It Means to You. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2010.*
- *Law MR., Morris, J.K., & Wald, N.J. (1997). Environmental tobacco smoke exposure and ischaemic heart disease: an evaluation of the evidence. BMJ 315 (7114): 976-980.*

除了自行戒煙、諮詢醫生或使用戒煙輔助品，亦可利用以下機構提供的戒煙服務。

衞生署控煙酒辦公室
Tobacco and Alcohol Control Office
Department of Health

衞生署綜合戒煙熱線 （www.taco.gov.hk）

戒煙熱線：1833 183（按1字）

- 由註冊護士於辦公時間內提供專業戒煙輔導
- 24小時提供戒煙資訊
- 可即時測試尼古丁依賴程度

東華三院 Tung Wah Group of Hospitals | 戒煙綜合服務中心

東華三院戒煙綜合服務中心 （icsc.tungwahcsd.org）

查詢電話：1833 183（按2字）或 2332 8977

- 提供免費及社區為本的戒煙服務，服務結合醫療及輔導，並針對個人的吸煙情況由跨專業團隊提供合適的戒煙計劃
- 各服務中心均位於主要交通樞紐

醫院管理局 HOSPITAL AUTHORITY

醫院管理局戒煙輔導服務 （www.ha.org.hk/goto/sccp）

查詢電話：1833 183（按3字）或 2300 7272

- 各區均設有「無煙新天地」戒煙輔導服務中心
- 為戒煙人士訂立合適的戒煙方案及定期跟進，並因應戒煙者的情況提供藥物協助戒煙

博愛 博愛醫院 Pok Oi Hospital

博愛醫院中醫戒煙服務 （www.pokoi.org.hk）

查詢電話：1833 183（按4字）或 2607 1222

- 以針灸及耳穴治療配合專業戒煙輔導及電話跟進
- 服務遍及港九新界超過100個地點
- 針灸戒煙安全高效，醫師會根據戒煙者的體質狀況，提供健康調理建議
- 戒煙服務費用全免

THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY 香港理工大學

青少年戒煙熱線（香港理工大學營運） （www.polyuyql.com）

查詢電話：1833 183（按5字）或 3400 3799 或
6126 5616（此電話設有WhatsApp服務）

- 青少年戒煙熱線受衞生署控煙酒辦公室資助，由香港理工大學護理學院營運
- 為25歲或以下的青少年吸煙者提供免費電話戒煙輔導服務及免費的耳穴按摩，以控制退癮徵狀

HKU Med LKS Faculty of Medicine School of Nursing 香港大學護理學院

HKU Med LKS Faculty of Medicine School of Public Health 香港大學公共衞生學院

香港大學戒煙服務 （www.nursing.hku.hk/yquit 及 www.wquit.hku.hk）

查詢電話：2855 9557 或 5111 4333（此電話設有WhatsApp服務）
（香港大學青少年戒煙熱線）
3917 6658 或 6752 6266（香港大學女性戒煙計劃）

- 青少年戒煙熱線透過朋輩輔導員為25歲或以下的青少年吸煙者提供免費電話戒煙輔導
- 女性戒煙計劃為有意戒煙的女性而設，資深護士顧問提供度身訂造的免費電話輔導

九龍樂善堂 The Lok Sin Tong Benevolent Society, Kowloon Since 1930 年代

九龍樂善堂「愛・無煙」前線企業員工戒煙計劃 （www.scpw.hk）

查詢電話：2272 9890

- 提供外展戒煙服務：包括協助機構建立「無煙工作間」、訂立企業無煙政策、提供無煙教育活動以及戒煙輔導服務
- 鼓勵及幫助香港企業員工投入戒煙行列

戒煙，永不會遲

立刻坐言起行！

香港吸煙與健康委員會
HONG KONG COUNCIL ON SMOKING AND HEALTH

www.smokefree.hk

香港灣仔皇后大道東183號合和中心44樓4402-03室
電話：2838 8822　　傳真：2575 3966
電郵：enq@cosh.org.hk
無煙大家庭 (@smokefreefamily)
wisemike_hk

©2021年香港吸煙與健康委員會版權所有 • 2021年3月版

FSC www.fsc.org
MIX
Paper from responsible sources
FSC™ C017292