

## 戒煙

### Quitting smoking

#### 為何我應該戒煙？

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
- 成為朋友和家人好榜樣
- 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

在本 HealthLinkBC 文檔中，吸煙和煙草使用是指吸食市售商業煙草產品（例如香煙）。這並非用於儀式或傳統目的之天然煙草。我們不應把傳統煙草及其神聖的運用與商業販售的煙草以及其成癮風氣混為一談。

#### 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。戒煙一年內，您罹患與吸煙有關的心臟病的風險將降低一半。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相同。

#### 我如何才能為戒煙做好準備？

做好規劃有助成功戒煙。可以參考以下小貼士：

##### 1. 保持動力

您可以將希望戒煙的理由列成清單，有助您保持動力。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。盡量選擇之後兩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。切記沒有一個時間是絕對理想的，所以請您選定一日盡快行動。

##### 3. 戒煙方法

選擇一種協助您戒煙的方法，包括尼古丁替代療法（NRT）、處方藥及輔導。

##### 4. 建立支援網絡

獲得親友支持能增加戒煙成功率。多結交希望看到您成功戒煙、充滿正能量的親友。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，為您送上鼓勁說話。

##### 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. 應對戒斷症狀

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斷癮症狀。您需要去瞭解會出現哪些反應及如何應對。例如，煩躁易怒就是一個常見的斷癮症狀；放鬆技巧例如冥想或深呼吸有助您應對這些情緒。尼古丁替代療法或處方藥也可助您控制斷癮症狀。

##### 7. 不要苛求自己

戒煙是一個過程，且並不容易。您可能破戒抽了一根煙，但這並非代表戒煙失敗。您可以利用此機會瞭解哪些戒煙技巧有效或無效，並繼續嘗試。

#### 如何戒煙？

戒煙可能充滿挑戰，不過有許多有助您戒煙的方式。有些人可能選擇在無任何協助下直接戒煙，但使用下列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
- 有助減輕煙癮和斷癮症狀的處方藥
- 輔導和支援（親身、電話、短訊、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，就是把 NRT 或藥物輔以指導、輔導及支援。

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

#### 如何使用藥物協助我戒煙？

藥物有助緩解對尼古丁的依賴並減輕斷癮症狀。

NRT 產品（如貼片、口香糖）屬於含有尼古丁的非處方類藥物，能夠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。

卑詩省處方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，但對大腦發揮作用以控制斷癮症狀及煙癮，可減輕戒煙人士對吸煙的欲望。您需要詢問醫護人員，瞭解這些藥物是否適合您，並請他們為您開具處方。

## 卑詩省有哪些協助戒煙的服務？

### 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。經培訓的輔導員會一對一指導您堅持戒煙計劃，協助您渡過難關。其網站和網上社群提供資訊及戒煙動力輔導。功能包括：

- 制定個人化的網上戒煙計劃
- 透過簡訊或電郵幫您找到戒煙動力 - 發送短訊 QUITNOW 至 654321
- 輔導員可經由電話或網上聊天提供個人化支援，您可瀏覽 [QuitNow 網站](#) 或致電免費電話：1-877-455-2233
- 在戒煙過程中，您可透過這安全、友善的網上社群分享您的故事並獲得他人的支持。在 [QuitNow 論壇與同路人聯繫](#)

如需瞭解更多資訊，請前往 [QuitNow 網站](#)。

### Talk Tobacco

Talk Tobacco 是一個免費、保密的計劃。計劃為第一民族、因紐特人、梅蒂人及市區原住民社區的人士提供文化合適的支援，以及有關戒煙、電子煙及商業煙草使用的資訊：

- 致電 1-833-998-TALK (8255) 或者發送短訊 CHANGE 至 123456 與戒煙導師交談
- 請瀏覽 [Talk Tobacco 網站](#) 瞭解更多內容

如想瞭解有關傳統煙草，以及取得更多戒除商業煙草的支援，請瀏覽 [第一民族衛生局：尊重煙草](#)。

### 卑詩省戒煙計劃

「卑詩 PharmaCare 戒煙計劃」會為希望戒煙或其它煙草產品的合資格卑詩省民提供支援，為他們支付以下兩種治療方法之一的費用：

- NRT 產品，例如貼片或口香糖

- 戒煙處方藥

請向您的醫生或造訪當地藥房參加該計劃。如需更多資訊，請參閱 [取得戒煙協助](#)。

### 您的醫護人員

您的醫護提供者、藥劑師、牙醫、輔導員或其他醫護保健提供者也可以就哪種戒煙方法最適合您提供建議。

## 其它煙草或尼古丁產品是否安全？

加拿大的市售煙草有多種形式，如吐棄式煙草、雪茄、煙斗及印度手捲煙。安全的煙草產品並不存在，吸食任何形式的煙草都會構成健康風險。

電子香煙（又稱電子霧化煙或電子煙）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它化學物質會構成健康風險。儘管有人借助電子煙減少了吸煙量或成功戒煙，但在吸食電子煙繼續吸煙並不會降低吸煙致病的風險。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。

尼古丁袋是不含菸草的小袋，當放入口腔中牙齦和臉頰之間時會釋出尼古丁。這些小袋已在加拿大獲批准以協助成人戒煙。

正因這些產品相對較新，比起其它 NRT 或藥物，其作為戒煙輔助產品有效性的證據有限。

這些產品未被批准作為青少年戒煙或電子煙的工具。

如果您選擇使用尼古丁袋戒煙，請確保您使用的是加拿大衛生部核准的產品。僅依醫囑使用獲授權的尼古丁袋，請勿使用未獲授權的尼古丁袋。如需更多資訊，請參閱 [公告：未獲授權的尼古丁袋或構成嚴重健康風險](#)。

有關煙草產品的更多資訊，請瀏覽 [HealthLinkBC File #30b 另類煙草和尼古丁產品的健康風險](#)。

## 電子煙能夠幫助我戒煙嗎？

如果使用 NRT、處方藥及戒煙輔導等循證方法皆對您不起作用，完全改用電子煙可以增加您保持不吸煙的機會。比起吸煙，吸食電子煙使您接觸到的有毒和致癌化學物質的份量較少。但這並不代表電子煙是安全的，因為它仍可影響健康。最重要的，是完全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，因為您應該避免長期吸食電子煙。QuitNow 的 [您的無電子煙生活](#) 資源能助您戒除電子煙。

quitnow.ca

如需查閱有關更多話題的 HealthLinkBC File，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 網頁，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。