

應該戒煙的原因

Reasons to quit smoking

你可曾想過戒煙？

有很多原因你應該戒煙。

抽煙導致死亡

- 在每兩個終生抽煙的人中，會有一個因為抽煙而死亡。
- 抽煙導致癌症、心臟病、慢性支氣管炎、哮喘和肺氣腫。

你抽煙時也會影響別人

- 在別人旁邊抽煙，也會影響他們的健康。
- 對於不抽煙的人，吸二手煙可以導致肺癌和心臟病。也可以刺激鼻子、眼睛和喉嚨，並且導致慢性咳嗽、生痰、氣急及胸部的疾病。
- 吸二手煙也會增加哮喘發作的次數，兒童尤其容易因此而哮喘。

抽煙可能會使你更難生育

- 抽煙的男士可能會陽萎，而且抽煙也可能會影響精液的質量。
- 抽煙的女士需要經過更長的時期才能懷孕，她們流產的可能性也較高。
- 在懷孕期間抽煙的孕婦產下體重輕的嬰孩的可能性較高，而且她們的嬰孩可能會是早產、死產、或在產後不久就夭折的。

如果你戒煙，就可以為你的家人立一個好的榜樣

- 這表示你關心你自己和你的家人的健康。
- 如果你戒煙，你的健康狀況會改善，而且你會更能跟上你的孩子呢！
- 而且你可以把過去用在香煙上的金錢花在你自己和你的家人的身上。

戒煙後，你就會馬上感覺到其中一些好處

- 在24小時後，以前你抽煙所導致的大部分一氧化碳就會從你的體內消失。你的肺部會運作得更好，而且你可以做更多的事情而不會出現氣急的現象。
- 在兩天後，味覺和嗅覺會變得更敏銳。口氣、頭髮、手指和牙齒都會更清潔。
- 在戒煙後的一個月之內，你的血壓應該回復正常的度數。
- 在兩個月之內，往手和腦部的血流會改善了，腳趾和手指會保持溫暖，而且你會有更多的精力。

- 在大約三個月之後，
男士和女士都會更富生殖力。肺部可能再次能夠正常地做它本身清潔的工作。

戒煙就可以較為長壽

- 戒煙可以減少出現肺癌、其他癌症、心臟病發作、中風和慢性肺病的可能性。
- 與那些在晚年時才戒煙的人相比，
戒煙者較為長壽。例如，
在50歲以前停止抽煙的人在未來15年內死亡的可能性是繼續抽煙的人的一半。
- 平均而言，抽煙會縮短你的壽命十年以上。
- 在大約三個月之後，大多數戒煙者都會習慣了不抽煙。

戒煙不是常常容易做到的...

- 每年有大約一百七十萬個澳洲的抽煙者嘗試戒煙和有十八萬個人成功地永遠戒掉這個習慣。
- 難於戒煙的其中一個原因是由於抽煙者對香煙內的尼古丁上了癮。但是醫學上的產品可以幫助你戒煙和應付脫癮的症狀。
- 你每次停止抽煙，
都會對戒煙有更多的認識。再次嘗試戒煙吧，
這永遠不會是太遲的。

...有可以幫助你的東西

- 請閱讀“可以幫助你戒煙的產品”(“Products to help you quit smoking”)的小冊子
- 問問醫生或藥劑師應該怎樣做
- 致電戒煙諮詢線(Quitline) 131 848。如果你需要別人幫助你用英文打電話，請電翻譯及口譯服務(Translating and Interpreting Service, 簡稱 TIS), 電話:131 450。