HEALTH ADVICE

戒烟
Quit smoking

当吸烟的时候，两组化学物质会对健康造成危害。香烟的烟雾含有数千种有毒物质，吸入体内可能会导致癌症、心脏疾病、中风、慢性支气管炎、哮喘和肺气肿。香烟中的尼古丁会让人上瘾，造成戒烟困难。但对于戒烟来改善身体的健康状况来说，永远不会太早或者太晚。

吸入别人抽烟时释放出的烟雾也会影响健康，这种情况称为“吸二手烟”或者被动吸烟。本身不吸烟但被动吸烟的人会出现更多的哮喘病症状，并且患上肺癌或者心脏疾病的风险也会更高。

症状 - Symptoms

吸烟能导致以下不良症状：

- 鼻子、眼睛和喉咙受到刺激，嗅觉和味觉受到影响
- 口臭
- 面部干燥，产生皱纹
- 气短、长期咳嗽（有痰液），肺部感染机率增加
- 肺部变黑，导致癌症
- 影响性生活健康和生育能力

生活保健 - Lifestyle options

一旦开始戒烟，就会很快发现戒烟对身体健康状况带来的改善，包括：

- 戒烟24小时后，体内留存的大部分一氧化碳会排出体外，肺部功能有所提升，能进行较多的活动而不气喘
- 两天后，味觉和嗅觉会有所提高
- 口臭、头发、手指和牙齿都有所改善
- 一个月后，血压会恢复到吸烟前的水平
- 戒烟达1年以上，心脏病发作的机率会大幅度下降
- 戒烟2-5年，中风的机率会降低到同不吸烟者一样
- 戒烟5年后，患上口腔癌，喉癌、食管癌和膀胱癌的机率会降低一半；戒烟10年后，患上肺癌的危险会减半
- 戒烟后，男性和女性的生育能力会提高

以下是几种不依靠医疗手段的戒烟方法：

- 利用依靠意志力的突然戒烟疗法
- 使用针灸或者催眠疗法
- 进行心理咨询和参加集体治疗项目

含有尼古丁的电子香烟在澳大利亚不允许使用。不含尼古丁的电子香烟可以在澳大利亚购买，但是对于戒烟的有效性和长期的安全性目前还不清楚。如果您没有吸烟史，切勿开始使用电子香烟。

如何开始计划戒烟：

- 确定戒烟开始的日期
- 开始减少每天的吸烟数量
- 记录并计划如何避免有吸烟冲动的时间、地点和场合
- 学习呼吸调节法和其它的放松方法帮助缓解精神压力
- 随身携带水瓶，在想吸烟时抿一口水
- 利用散步或者其它运动分散想吸烟的精力

医疗保健 - Pharmacy options

如果您正在服用任何其它药物，或者您有任何其它健康问题，请务必告知药剂师，因为某些非处方药可能不适合您。

尼古丁替代疗法（Nicotine replacement therapy），简称NRT，通过逐渐减少尼古丁的摄入量，来逐渐替代治疗之前的摄入量，从而达到改变吸烟习惯的目的。NRT 在药店可以提供，为达到有效的戒烟目的，一般建议最少8个星期为一个疗程，但12个星期最为理想。

NRT 对于每天吸10支以上香烟的人尤其有效。有充足的证据表明，使用NRT 的戒烟成功率很可能要比依靠意志力的突然戒烟疗法高出两倍。药剂师可以对不同吸烟者的情况进行评估，确定最合适的开始剂量，并提供为期12周的戒烟计划。

NRT 产品有类似于创可贴一样的贴剂，有尼古丁口香糖、含片，吸入剂或者喷剂，还有舌下含片。同时使用两种产品能比使用一种产品更有效，比如在使用可以持续供给尼古丁的贴剂的同时，也可以在特别想吸烟的时候使用尼古丁口香糖。药剂师会向您提出进一步的相关问题，来决定最适合您的NRT产品，获得最大的成功可能性。

有些戒烟的处方药也证明十分有效。处方药和NRT产品可以结合使用帮助戒烟。

请向药剂师咨询获取最适合您的治疗方案。

更多信息 - More information

戒烟热线 **(QuitLine):** 请拨打 1300 QUIT (78 48)

戒烟 **(Quitting smoking):**

www.quitnow.gov.au

健康咨询服务 **(Health Direct):**

www.healthdirect.gov.au

免责声明：以上信息仅作参考指南，在发布时为最新信息，不能替代药剂师和医生的意见。

出现紧急状况，请拨打 000

Disclaimer: The information provided is a guide only, is current at time of publishing, and is not intended to replace the advice of your pharmacist or doctor.

IN EMERGENCIES DIAL 000.

Health Information Australia

PO Box 9421
Deakin ACT 2600

P: 1300 598 884
www.healthinformationaustralia.com.au

HEALTH INFORMATION AUSTRALIA

Proudly supporting Global School Partners

©Health Information Australia, 2020