

# 爲什麼抽煙有害？

您知道嗎？



- 香煙會觸發哮喘發作。哮喘患者的呼吸道十分敏感，香煙會刺激呼吸道，此種刺激會導致哮喘發作。
- 二手煙會觸發哮喘發作，還能使發作程度加劇。衣服及家俱上的煙味會刺激哮喘患者的肺部。
- 在家中抽煙會增加孩子的哮喘發作次數。
- 香煙含有有害的化學物質。生活在抽煙者身邊的人吸入與抽煙者相同的化學物質，並會患相同的疾病。
  - 幾種致命的毒品
  - 壞死組織防腐劑
  - 指甲油除油劑
  - 木醇
  - 噴燈油
  - 家用清潔劑
- 與抽煙者同住的家人在一天內吸入的煙量相當於自己抽1-2枝煙。每年有3,000多名不抽煙者死於因二手煙造成的肺癌。二手煙對嬰兒及兒童十分有害。抽煙會使抽煙者的壽命縮短八年，並會引起多種健康問題。

您應當：

戒煙

這是您能夠為您本人及您的家人所做的最重要的一件事。

- 與您的醫療服務提供者討論戒煙的問題
- 使用幫助戒煙的藥物，例如尼古丁貼片或載班 (Zyban)
- 獲取團組、個人或電話諮詢服務

加州戒煙者熱線 (California Smokers' Helpline) 可為您提供戒煙幫助。此為用煙草稅資金贊助的免費諮詢服務。在該熱線工作的顧問經過培訓，可幫助您獲得戒煙所需的服務。

**1-800-400-0866**

## 戒煙提示



- 想一想以前的戒煙嘗試，哪些有效？哪些無效？
- 讓朋友、家人及同事支持您。
- 計劃每天做一些自己喜愛的事，以便分散注意力，並作為對自己的獎勵。
- 避免與誘惑您抽煙的人接觸，避免在此類場合出現。

如果您現在無法戒煙，可採取一些措施減少哮喘患者接觸煙霧：

- 在戶外抽煙。
- 不要讓任何其他人在您家中抽煙，告訴他們到戶外抽煙。
- 穿一件抽煙外衣，並將外衣留在戶外。抽煙外衣會防止煙霧沾在您的衣服上。

為了預防被動抽煙

- 讓家人及朋友到戶外抽煙。
- 不要允許任何人在您的車內抽煙。
- 如果您的家人中有人抽煙，讓他們考慮戒煙。