

## Simplified Chinese

# 烟草的事实 TOBACCO FACTS

### 加拿大的吸烟率为何? (What is happening to smoking rates in Canada?)

加拿大过去二十年吸烟率已经下降。原因是较好的教育和治疗方法来帮助吸烟者戒烟。高税率也迫使很多人戒烟。但是，吸烟率仍然偏高 - 在加拿大 15 岁以上的人有 19% 的人依然吸烟。十多岁的少女吸烟率也偏高。

### 有多少吸者想要戒烟? (How many smokers want to quit?)

研究一直显示出有 70 - 80% 的吸烟者想要戒烟。

### 为什么人们还是继续吸烟? (Why do people keep smoking?)

尼古丁很容易使人上瘾。专家说香烟和其它烟草的吸食是和海洛英或古柯碱同样容易上瘾。虽然习惯和社会压力为吸烟一个因素，对尼古丁上瘾后想戒除是很困难的。

### 为什么尼古丁令人上瘾? (Why is nicotine so addictive?)

尼古丁造成大脑化学物质(多巴胺)的释放。多巴胺会产生放松和舒服的感觉。当你不吸烟时，多巴胺水平的下降会造成人不愉快的症状，像是易怒、焦虑或紧张。吸烟时间愈久，你身体需要更多的尼古丁来释放多巴胺。这也就是经年累月后，你吸烟的量增加。

### 吸烟很久的人，是否已经造成了伤害吗?

#### (Is the damage already done for people who have smoked for a long time?)

戒烟后的健康受益是立即见效而且是持续多年的。许多吸烟的负面影响经过一段时间是会改善的。

### 吸烟对健康有什么影响? (What are some of the health effects from smoking?)

有二十几种的疾病和吸烟有关。大约 85% 的肺癌由吸烟引起。其它癌症、心脏疾病、高血压、中风也和吸烟有关连。其中一种生长极迅速的疾病慢性肺部阻塞疾病几乎都是吸烟引起。

### 戒烟对健康有什么好处? (What are the health benefits of quitting smoking?)

- 戒烟后 20 分钟，心跳下降
- 戒烟后 12 小时，血液中的一氧化碳下降到正常水平
- 戒烟后 1 年，你心脏血管疾病的风险是吸烟者的一半
- 戒烟后 10 年，你得肺癌的死亡率是吸烟者的一半。口腔癌、喉癌、食道癌、膀胱癌、肾脏癌、胰脏癌的风险也降低

(资料来源：疾病控制和预防中心，2004)

### 最好的戒烟法是什么? (What is the best way to quit smoking?)

最好的戒烟方法是结合戒烟计划和医药治疗。医药治疗有助于减低吸烟欲望和减轻尼古丁上瘾的症状。

### 什么药物有助于人们戒烟? (What kinds of medication help people quit?)

有些药物经证明可以帮助人们戒烟。尼古丁替代物(贴片或口香糖)和口服药物像是 Champix 已经证明可帮助吸烟者戒烟。记住，结合戒烟计划和医药治疗可使戒烟成功率加倍!

**难道你不会对尼古丁口香糖或贴片上瘾吗? (Can't you get addicted to nicotine gum or patches?)**

对尼古丁口香糖或贴片上瘾很罕见。透过皮肤或肠胃系统吸收尼古丁并不像吸入尼古丁那样容易上瘾。经过一段时间后终止这些治疗容易多了。重要的是，尼古丁本身并不像香烟的有毒成份那么危险。事实上，心脏病患者是经常给予尼古丁贴片，帮助他们缓慢戒烟而不是突然戒除。

**口服戒烟药物安全吗? (Aren't the oral smoking cessation medications dangerous?)**

口服戒烟产品是安全的。任何药物都可能副作用。你的医生会决定哪一种治疗法最能帮助你戒烟。

**记住 - 吸烟会致死(Remember – cigarette smoking kills)**

几乎一半的吸烟者在七十岁以前会死于吸烟的相关疾病。

(资料来源：问题修正来源于 Calgary Foothills Primary Care Network 病患沟通工具)

**如果我要戒烟，我要怎么做? (What do I do if I want to quit smoking?)**

亚省健康服务提供工作坊来帮助想戒烟或是减少吸烟的人。这些工作坊使戒烟率大增(和药物一起使用)：

- 免费
- 工作坊使用广东话
- 合格的医护人员从旁协助
- 有医生推荐的最新信息
- 其它参与者的相互支持

报名请拨 403-650-4933 (广东话)

人们不愿得到帮助是因为以前戒烟失败过。但是，这些资源对你还是有帮助，因为平均一个人要戒烟七次才会成功。

**更多信息(For more information)**

向医护人员咨询，请联络你的家庭医生。二十四小时护士忠告和健康信息，请拨卡加利健康连线 403-943-LINK (5465，或 1-866-408-LINK (5465)。免费国语卡加利健康连线请拨 403-943-1554。免费广东话卡加利健康连线请拨 403-943-1556。