

Traditional Chinese

菸草的事實 TOBACCO FACTS

加拿大的吸菸率為何？(What is happening to smoking rates in Canada?)

加拿大過去二十年吸菸率已經下降。原因是較好的教育和治療方法來幫助吸菸者戒菸。高稅率也迫使很多人們戒菸。但是，吸菸率仍然偏高 – 在加拿大 15 歲以上的人有 19% 的人依然吸菸。十多歲的少女吸菸率也偏高。

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

研究一直顯示出有 70 – 80% 的吸菸者想要戒菸。

為什麼人們還是繼續吸菸？(Why do people keep smoking?)

尼古丁很容易使人上癮。專家說香菸和其它菸草的吸食是和海洛英或古柯鹼同樣容易上癮。雖然習慣和社會壓力為吸菸一個因素，對尼古丁上癮後想戒除是很困難的。

為什麼尼古丁令人上癮？(Why is nicotine so addictive?)

尼古丁造成大腦化學物質(多巴胺)的釋放。多巴胺會產生放鬆和舒服的感覺。當你不吸菸時，多巴胺水平的下降會造成人不愉快的症狀，像是易怒、焦慮或緊張。吸菸時間愈久，你身體需要更多的尼古丁來釋放多非明。這也就是經年累月後，你吸菸的量增加。

吸菸很久的人，是否已經造成了傷害嗎？

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

戒菸後的健康受益是立即見效而且是持續多年的。許多吸菸的負面影響經過一段時間是會改善的。

吸菸對健康有什麼影響？(What are some of the health effects from smoking?)

有二十幾種的疾病和吸菸有關。大約 85% 的肺癌由吸菸引起。其他癌症、心臟疾病、高血壓、中風也和吸菸有關連。其中一種生長極迅速的疾病慢性肺部阻塞疾病幾乎都是吸菸引起。

戒菸對健康有什麼好處？(What are the health benefits of quitting smoking?)

- 戒菸後 20 分鐘，心跳下降
- 戒菸後 12 小時，血液中的一氧化碳下降到正常水平
- 戒菸後 1 年，你心臟血管疾病的風險是吸菸者的一半
- 戒菸後 10 年，你得肺癌的死亡率是吸菸者的一半。口腔癌、喉癌、食道癌、膀胱癌、腎臟癌、胰臟癌的風險也降低

(資料來源：疾病控制和預防中心，2004)

最好的戒菸法是什麼？(What is the best way to quit smoking?)

最好的戒菸方法是結合戒菸計劃和醫藥治療。醫藥治療有助於減低吸菸慾望和減輕尼古丁上癮的症狀。

什麼藥物有助於人們戒菸？(What kinds of medication help people quit?)

有些藥物經證明可以幫助人們戒菸。尼古丁替代物(貼片或口香糖)和口服藥物像是 Champix 已經證明可幫助吸菸者戒菸。記住，結合戒菸計劃和醫藥治療可使戒菸成功率加倍！

難道你不會對尼古丁口香糖或貼片上癮嗎？(Can't you get addicted to nicotine gum or patches?)

對尼古丁口香糖或貼片上癮很罕見。透過皮膚或腸胃系統吸收尼古丁並不像吸入尼古丁那樣容易上癮。經過一段時間後終止這些治療容易多了。重要的是，尼古丁本身並不像香菸的有毒成份那麼危險。事實上，心臟病患者是經常給予尼古丁貼片，幫助他們緩慢戒菸而不是突然戒除。

口服戒菸藥物安全嗎？(Aren't the oral smoking cessation medications dangerous?)

口服戒菸產品是安全的。任何藥物都可能有副作用。你的醫生會決定哪一種治療法最能幫助你戒菸。

記住 – 吸菸會致死 (Remember – cigarette smoking kills)

幾乎一半的吸菸者在七十歲以前會死於吸菸的相關疾病。

(資料來源：問題修正來源於 Calgary Foothills Primary Care Network 病患溝通工具)

如果我要戒菸，我要怎麼做？(What do I do if I want to quit smoking?)

亞省健康服務提供工作坊來幫助想戒菸或是減少吸菸的人。這些工作坊使戒菸率大增(和藥物一起使用)：

- 免費
- 工作坊使用廣東話
- 合格的醫護人員從旁協助
- 有醫生推薦的最新資訊
- 其他參與者的相互支持

報名請撥 403-650-4933 (廣東話)

人們不願得到幫助是因為以前戒菸失敗過。但是，這些資源對你還是有幫助，因為平均一個人要戒菸七次才會成功。

更多資訊(For more information)

向醫護人員諮詢，請聯絡你的家庭醫生。二十四小時護士忠告和健康資訊，請撥卡加利健康聯線 403-943-LINK (5465, 或 1-866-408-LINK (5465)。免費國語卡加利健康聯線請撥 403-943-1554。免費廣東話卡加利健康聯線請撥 403-943-1556。