

戒煙輔導、資訊及轉介

1833 183



解答戒煙查詢、轉介和預約各類**免費**戒煙服務*

藥物配合戒煙輔導

東華三院

固定及流動診所
附設郵寄戒煙藥物



基督教聯合
那打素社康服務

固定診所
附為少數族裔及新移民
而設的戒煙服務



中醫針灸配合戒煙輔導

博愛醫院

固定及流動診所
中醫針灸戒煙



電話戒煙輔導 1833 183

綜合戒煙熱線

戒煙輔導、資訊及轉介

青少年戒煙熱線
(選擇語言後按5)

為25歲或以下人士
提供輔導

* 以上服務費用全免，此外醫院管理局亦提供收費戒煙服務

不論任何年齡 戒煙對健康均有裨益

- 血壓、心跳和血液中一氧化碳含量回復到正常水平

1天

- 味覺和嗅覺開始恢復

2天後

- 肺功能改善

2-12
星期內

- 咳嗽、呼吸短促的情況大大改善

1-9
個月後

- 減少一半患上肺癌的風險
- 減少患上主要癌症（包括口腔癌、喉癌、鼻咽癌、胰臟癌等）的風險
- 減少一半患上冠心病的風險
- 中風機會降低至非吸煙者的水平

5-10
年後

戒煙

戒煙是唯一延緩慢阻肺病惡化的方法
即使已患上冠心病或糖尿病，戒煙可以減低2至4成死亡率



衛生署控煙酒辦公室
Tobacco and Alcohol Control Office
Department of Health



綜合戒煙熱線

1833 183



戒煙程式



HKU Med LKS Faculty of Medicine
School of Nursing
香港大學護理學院



HKU Med LKS Faculty of Medicine
School of Public Health
香港大學公共衛生學院

定下戒煙日期

戒煙前一星期

- ◆ 寫下戒煙的原因
- ◆ 決定戒煙的方式
 - 大部分戒煙者自行戒煙
 - 戒煙藥物可令成功率倍增
 - 戒煙輔導配合藥物是最有效的戒煙方法

戒煙前一日

- ◆ 棄掉所有煙草產品、煙灰缸及打火機
- ◆ 計劃活動來對抗煙癮
 - 喝水、深呼吸、洗臉、咀嚼無糖香口膠、做運動和吃蔬果可分散注意力，紓緩煙癮

開始戒煙

- ◆ 向家人和朋友宣布自己正在戒煙，爭取他們的支持和鼓勵
- ◆ 避開吸煙誘惑
 - 避免到有人吸煙的地方、避免參與吸煙和飲酒的社交活動
 - 如有人把煙遞給你，堅定地告訴對方「我已戒煙！」

退癮徵狀包括：

- 頭痛、咳嗽、渴望吸煙、食慾增加、情緒變化、難以集中、失眠等
- 在戒煙首個星期較明顯，於2至3星期內慢慢消退

退癮徵狀

戒煙藥物

本港現時有兩類經證實安全有效的戒煙藥物，能紓緩退癮徵狀，並令你戒煙成功率倍增

毋須處方的戒煙藥物

尼古丁補充劑

戒煙貼、戒煙糖和戒煙香口膠等，可單獨或合併使用。有疑問可徵詢醫生意見或致電戒煙熱線查詢

戒煙貼

- 把戒煙貼貼在清潔乾爽的皮肤上，如胸部、背部、上臂或臀部，並按壓10秒
- 依每天慣常時間更換藥貼
- 游泳和洗澡期間也可以繼續使用
- 如藥貼脫落，可用膠布固定
- 必須每天更改黏附位置，以免皮膚敏感（紅印為正常反應，約1-2天後消退）

戒煙香口膠

- 慢慢咀嚼約10至15次
- 然後將香口膠置於面頰和牙肉之間，讓尼古丁吸收
- 當味道變淡時，重複以上的步驟，直到無味為止
- 使用前15分鐘避免進食和飲用酸性飲品，如汽水、咖啡及果汁
- 不適合患有牙關疾病、口腔炎、喉炎、容易胃痛及配戴活動式假牙的人士

須處方的戒煙藥物

瓦倫尼克林

是另一種非常有效的戒煙藥物，亦有效預防復吸

有疑問或者想知多啲

戒煙熱線
1833 183