

停止吸煙。恢復健康



有關戒煙事實：

- 大多數吸煙者對尼古丁上癮，尼古丁是在煙草中發現的天然藥物。
- 戒烟很困難，可能需要不止一次，千萬不要放棄！很多人已成功戒烟。但事實上，目前加入戒烟行列者比現正吸煙者人數更多。

戒烟的好處：

- 吸煙會影響健康，增加生病的機會，還可能導致死亡。戒烟的人大大降低了他們患病的機會和過早死亡的風險。

吸煙與週邊動脈疾病 (PAD)：

- 吸煙是導致週邊動脈疾病主要危險因素，並會使此疾病更為惡化。如果你在患週邊動脈病前戒烟，得病的風險應會降低。
- 如果你被確診患有週邊動脈病，戒烟是最重要的改變生活方式，這能降低四肢缺血的風險，以及截肢可能。(這可能會導致缺血性中風，心臟發作和血管性死亡)。

戒烟者受益，因為降低了如下風險：

- 冠狀動脈心臟疾病 (戒烟後 1 年，獲冠心病的風險減少一半；戒烟後 15 年，風險幾乎和從不吸煙的人相同)。
- 腦中風 (戒烟後 5-15 年，獲中風的風險減低到和不吸煙人相同)。
- 肺癌 (戒烟後 10 年，獲肺癌風險下降幅度高達一半)。
- 慢性阻塞性肺病 (戒烟後死亡風險降低)。
- 其他癌症 (戒烟後減少膀胱癌、喉癌、口腔癌、咽喉癌、食道癌、宮頸癌的風險)。

雖然早年戒烟對健康有很大益處，但任何年齡戒烟都會受益。**永遠不會太遲。**為什麼不現在就**開始戒烟呢？**

今天請立即與你的醫療服務提供者查詢怎樣戒烟：

- 可利用教育性資源。
- 如果需要，可適當利用藥物來幫助你戒烟。

我哪裡可以得到幫助？

- www.nysmokefree.com 網站
- 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)
 - 免費電話支持戒烟服務* 並提供多種語言服務。
 - 由經驗豐富輔導員提供服務。
 - 個人的戒烟計劃。
 - 關於如何戒烟的信息，以及如何應付尼古丁。
 - 關於藥物的知識，以幫助戒烟。
 - 轉介到其他戒烟資源。

