NHS

sussexinterpretingservices

請在任何日子的下午三時後致電 01273 234825，用廣東話留下口訊，包括你的姓名、電話號碼和你認為你需要那項服務

sussexinterpreting.org.uk/cantonese

www.brighton-hove.gov.uk/stop-smoking
www.nhs.uk/smokefree

衛生部 (Department of Health) 編製 © 政府版權
訂刊編號 6100C/CA 戒煙指引 (Smokefree Guide)。 2007 年 4 月。
DOH 273950 。

SMOKEFREE

停止吸煙
開始生活

決心開始戒煙。享受戒煙的生活。

Traditional Chinese

SMOKEFREE

改變人生

想像一下你人生中會做的最好一件事。想像下一次戒煙時決心全面戒煙。早上起來感覺到完全清新將會是怎樣的？你將會怎樣享用生活中突然多出的時間？戒煙可以是改變人生的經歷。為戒煙世界作好準備。今天便讓你的身心進入一個戒煙的世界。

□ 想一想 4
戒煙的好處

□ 作好準備 12
往何處獲得支持，
產品和指導

□ 開始戒煙 22
怎樣用我們的戒煙計劃表
進行戒煙

□ 保持不吸煙 40
全面戒煙，開始新生活

愛爾蘭已全面禁煙。蘇格蘭已全面禁煙。現在威爾斯、北愛爾蘭和英格蘭亦正在跟進。我們將會成為一個全面禁煙的國家。因此你為何還要等待呢？尤其是你既可以省錢、感到更健康、口氣更清新，又能避免患上與吸煙有關的嚴重疾病。

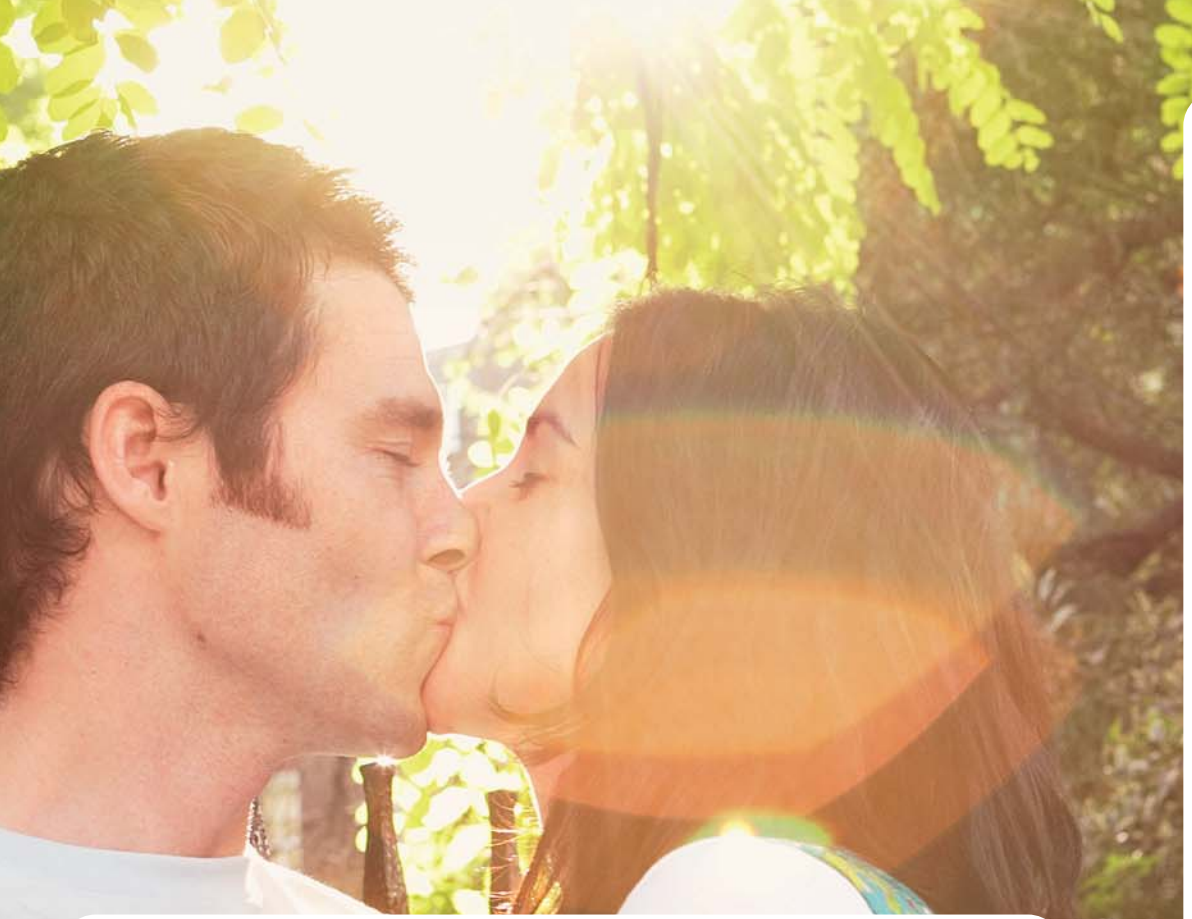
英格蘭將會全面禁煙

停止吸煙，享受多年的健康生活。

- 減低你患上肺癌的機會。**使你呼吸更為暢順。**
- 減少你肺部的痰。**早上起床不再咳嗽。**
- 減低心臟病發的機會。**在路上急跑不再感到那麼吃力。**
- 減低你的壓力水平。**掌握自己的生命。**

有百利
而無一害

你可能認為有很多理由應暫時擱置戒煙的行動－認為吸煙可以支撐你、替你減壓和增加自信心。你可能認為當周圍所有人看來仍在吸煙時，停止吸煙是很困難的。但是，每年都有數以千計的人戒煙成功。你亦可以同樣做到。



幾分鐘時間
終身受益

戒煙是唯一你可以做到讓你長壽機會大增的事情。你的身體一旦不再吸煙，將會在 20 分鐘內開始復原，而修補吸煙多年來所造成的傷害。立即戒煙，使你的身體有復原的機會。

20 分鐘
你的血壓和脈搏會回復正常。
血液循環改善 – 尤其是雙手和腳。

8 小時
你血液的含氧水平回復正常，及心臟病發的機會下降。

24 小時
一氧化碳 (carbon monoxide) 離開你的身體。
你的肺部開始排去黏液和殘物。

48 小時
恭喜你。你的身體現已沒有尼古丁了。你是否已感覺到你的味覺和嗅覺都有所改善呢？

72 小時
你的呼吸更為暢順。你有更多的氣力。

2-12 個星期
你整個身體的血液循環都有所改善。
現在你步行和運動都感到更輕鬆。

3-9 個月
你肺部的功能增加了百分之五至十。呼吸問題逐漸消退。
你不再咳嗽，氣促或氣喘。

5 年
現在，你可能患上心臟病的機會只是吸煙者的一半。

10 年
現在，你可能患上肺癌的機會只是吸煙者的一半。
同時，你可能患上心臟病的機會是與從未吸煙者相同。

停止
開始

在英格蘭有數以千計的人士已經戒煙。他們全部都走過同樣的歷程。當你戒煙時亦會經過同樣的步驟。如果你過後而再次吸煙，不要擔心。很多人都要嘗試數次才能成功。好消息是，你取閱此冊子已證明你踏出了第一步。

推遲
作好準備

為戒煙作好準備是要實際去進行的。戒煙並非測試你的意志力，而是要有一個計劃。選擇一個戒煙的日子和方法。明白你為何要吸煙，並有人在旁支持你。

最好的提示

- □ 聯絡你當地的國民保健服務戒煙服務組(NHS Stop Smoking Service)。他們有受過培訓的指導員正等著幫助你。
- □ 鑑定是甚麼促使你吸煙，並預先作好計劃。
- □ 一天一天地進行戒煙，及每天都獎勵自己。
- □ 與朋友一起戒煙，以便能互相支持。
- □ 使用尼古丁替補產品來應付煙癮發作的癥狀。
- □ 避開那些可能引誘你再次吸煙的情況
- □ 留意你省了多少錢 – 並且獎勵自己。
- □ 不停告訴自己你可以做得到。

舊方法
新方法

很多吸煙者都想戒煙，但卻不清楚怎樣做。在本冊中，你會找到四種不同的戒煙方法。選擇其中一種最能配合你生活方式的方法。請記著，你可以隨時混合這些方法使用。

那些使用藥物或專家協助的人士，戒煙成功的機會可增加一倍。

戒煙指導和支持

向當地的 NHS 戒煙服務組尋求受過培訓專家的免費協助。個別的傾談，或與一個小組分享你的經驗。

攜手合作項目 (TOGETHER PROGRAMME)

在重要時刻獲得大量支持，是戒煙能夠成功的關鍵。你只需報名參加攜手合作項目，我們便會在關鍵時刻打電話、寄出短訊和電子郵件給你。

尼古丁替補產品

市面上有很多用來對付尼古丁癮的產品，例如戒煙膠貼、香口膠和吸劑。

戒煙計劃表

我們不贊成單靠意志力去戒煙。不論你選擇甚麼戒煙方法，最好是將你的進展記錄下來。請看第 22 頁你個人的戒煙計劃表。

不能
可以

無法獨自應付？你可以與你當地 NHS 戒煙服務組的指導員單獨面談。無法抽出時間？NHS 戒煙服務組就在你附近，並且很容易到達。無法應付費用？你當地 NHS 戒煙服務組提供的所有支持都是免費的。

如果你有意戒煙，NHS 提供大量支持 – 並且是有效的。

我們會安排你與一位受過培訓的指導員聯絡，這可能是小組形式或個別式的。你可以做的其中一件事，是用一個一氧化碳監察器，檢查你的煙癮有多大，及測量你體內一氧化碳的下降率。

我們亦會提供有關尼古丁替補治療 (Nicotine Replacement Therapy – NRT) 的指導，及哪一種或多種產品合併使用可能對你有用。如果你前往你當地的 NHS 戒煙服務組並使用尼古丁替補產品，其可能成功的機會將比單靠意志力戒煙的機會高出四倍。

分享你的經驗

大多數的戒煙小組每星期會面一至兩小時，為期六至七個星期。你通常在最初兩次會面時，訂出戒煙計劃和作好準備，然後在第三個星期開始完全戒煙。很多人發覺與他人分享經驗很有幫助。

單獨面談

如果你寧願獲得個別的支持，你可以在大多數地區得到。

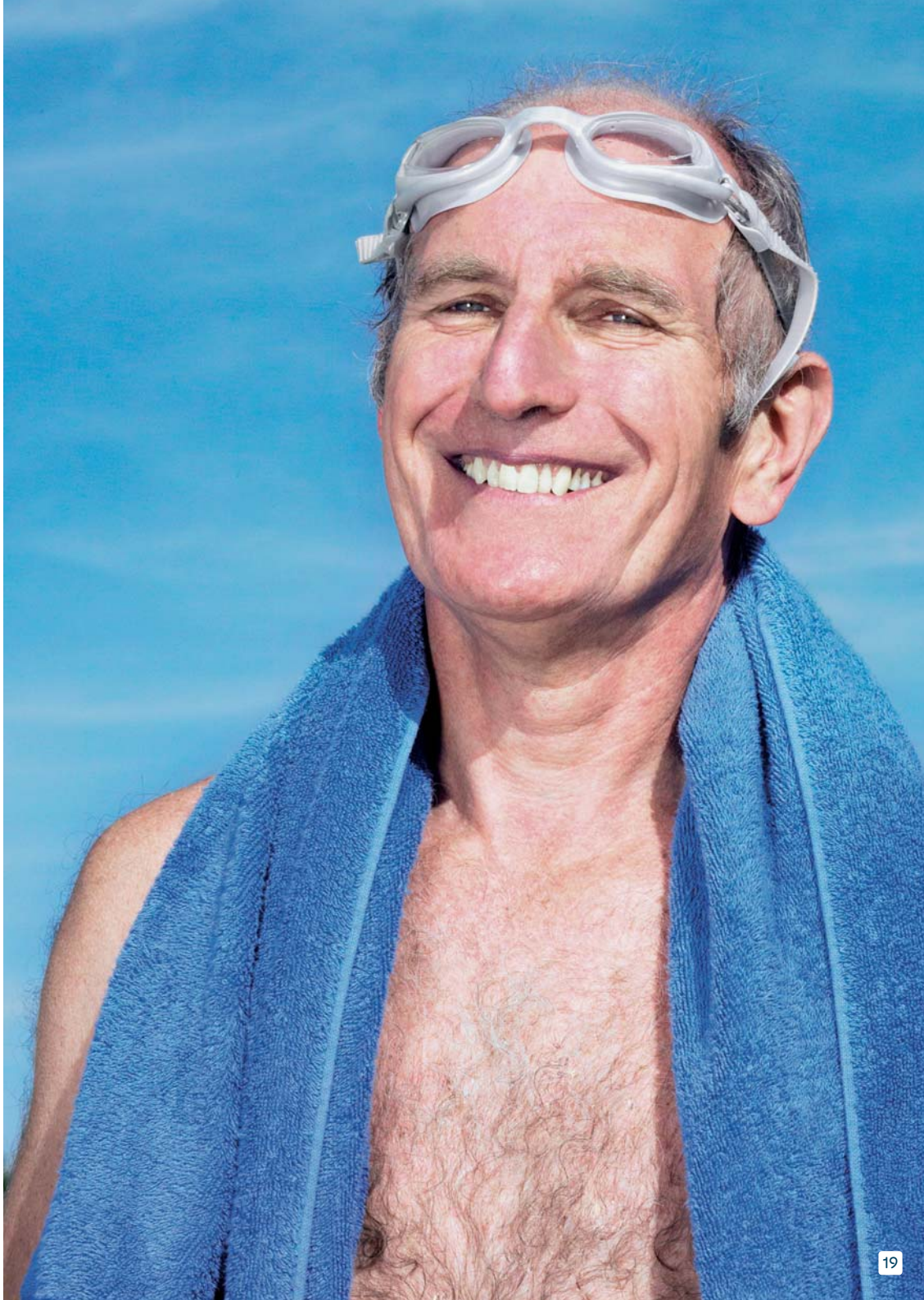
要找出最接近你的
當地 NHS 戒煙服務組：

請致電輔助熱線
0800 169 0 169 英語
瀏覽網站
GOSMOKEFREE.CO.UK
或寄發短訊
GIVE UP 連同你詳細的
郵區編號寄發到 88088

獨自一起

既然你可以參加攜手合作項目，為何要獨自戒煙呢？這個項目是由過往的吸煙者和專業人員創辦，使人們可以在他人支持下戒煙。你甚至可以無需離家外出 – 這項目在關鍵時刻會提供免費的資訊冊子、支援文字短訊、電話和電子郵件。

我們會與你共渡難關。在離你的戒煙日期還有一段長時間之前和之後，我們都會與你聯絡，提供協助、指導和鼓勵。我們還會在三個月後為你提供怎樣保持不吸煙的指導。



艱辛努力
應付自如

在沒有尼古丁的最初幾天往往是戒煙過程中最艱難的日子，因為這是你要抗拒體內煙癮的時候。尼古丁替補產品可以幫助你渡過這難關。你在初期時使用這些產品。當尼古丁癮減退後，你會發覺較為容易克服這習慣的心理方面。

你可以得到多種不同類型的尼古丁替補治療 (NRT) – 而它們是有效的。尼古丁替補治療能幫助你處理退癮癥狀，使你戒煙成功的機會增加一倍。由於它進入你體內的方法是與煙草中的尼古丁的方法不同，因此它使你上癮的機會低很多。尼古丁替補治療並不包含香煙所含的焦油、毒素或一氧化碳，因此它不會導致癌症。

你可以索取尼古丁替補治療的藥方，或自行在藥房購買，並遵照包裝盒上的指示使用。這些產品適合大多數成人，但如果你有心臟或血液循環疾病，或要經常服藥，便須先取得醫生的同意。同樣地，如果你有懷孕，亦應在使用尼古丁替補治療前先徵詢醫生或助產士的意見。

尼古丁香口膠 (NICOTINE GUM)	當你咀嚼香口膠時，透過口腔內的薄膜吸收尼古丁。
尼古丁膠貼 (NICOTINE PATCHES)	大多數吸煙者都覺得尼古丁膠貼有效，並可以全日使用（24 小時膠貼）或只在日間使用（16 小時膠貼）。
小型藥片 (MICROTABS)	這些是含有尼古丁的小型藥片，會在你的舌下溶化。
喉糖 (LOZENGES)	慢慢吮食喉糖將尼古丁釋放出來，這約需 20-30 分鐘溶化。
尼古丁噴鼻器 (NICOTINE NASAL SPRAY)	噴鼻器經鼻膜快速噴入有效的尼古丁劑量。
吸劑 (INHALATORS)	與膠煙大致相同，吸劑釋放出尼古丁噴霧由口和喉嚨吸收。如果還眷念吸煙時由手至口的情況，這可能會適合你。
ZYBAN 藥片 (BUPROPION 鹽酸化物)	除了 NRT 外，還有其他不含尼古丁的產品可以幫助你戒煙，例如 Zyban 。你可以服食 Zyban 藥片兩個月，及應在第二個星期準備停止吸煙。你必須有醫生藥方才能購買此藥。

製造藉口
採取行動

無論你採用甚麼方法戒煙，你會發覺將你的進展記錄下來，可以對你很有幫助。因此，我們設計了一個戒煙計劃表給你填寫。它包括一些有用的自助作業，及由始至終的戒煙步驟。

請使用這個戒煙計劃表來記下你的進展。最好是用原子筆記錄，因為用其他筆可能會使字跡模糊。

第1步驟：想一想

你戒煙首先要做的事情，就是認真地考慮停止吸煙。甚麼事都以此為本。人們通常要經過四個步驟才能永久戒煙，而第1步驟是最簡單的。

你是否已作好準備？

大多數吸煙者都曾考慮戒煙。但你必須認真地想清楚，才能開始戒除煙癮。

請閱讀以下一節，並且逐部填寫每個答案，然後你突然會更清楚要戒煙的原因。

你會得到甚麼好處？

- ☐ 讓自己和家人有更多錢使用
- ☐ 味覺有所改善
- ☐ 覺得食物更美味
- ☐ 日後有更好的健康
- ☐ 無需受到吸煙可能帶來的束縛
- ☐ 有更多時間與子女在一起
- ☐ 更清新環境的家園和更好的健康
- ☐ 更清潔的肺部
- ☐ 減低壓力和焦慮的水平

吸煙消費多少？

請約略地計算一下 – 你可能發覺吸煙的消費要比你想像的更高。

你每週用於吸煙的支出：　　每週 £ ____

乘以 52 計算出一年的支出：　　每年 £ ____

因此，預先想一想
如果你現在不停止吸煙 ...

在未來三年內，你會花去：　　£ ____

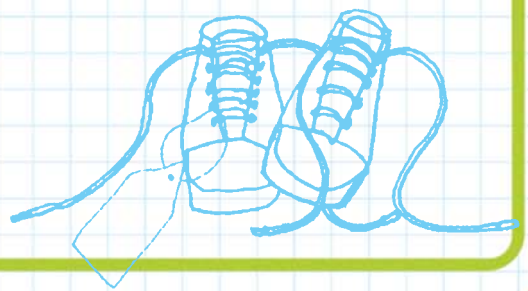
在五年內：　　£ ____

在十年內：　　£ ____

列出你戒煙的五個最重要的理由如下：

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

將你省下來的錢作其他用途。新鞋子。新廚房。
或者週末渡假 ...



你最初為何開始吸煙？

現在你正計劃戒煙，你可以回想一下最初是甚麼原因使你開始吸煙的。以下這些原因你熟悉嗎？

- ☐ 看起來年長一些
- ☐ 較為有型
- ☐ 模仿朋友或家人
- ☐ 使自己感到成熟
- ☐ 較硬朗
- ☐ 會被他人接受
- ☐ 好奇心
- ☐ 只是喜歡這樣做

還有其他原因嗎？

這些原因中還有哪些仍適用呢？

不論你是為了甚麼原因開始吸煙，這些是否你繼續吸煙的好理由呢？

有甚麼會使你繼續吸煙呢？

吸煙通常是一種習慣。可能你通常會在日間某些時間點起香煙 —即一些‘引發’的因素。最好是知道它們是甚麼，及想出處理的方法。

你在何時最想吸煙呢？

- ☐ 起床時
- ☐ 電話傾談時
- ☐ 飲酒時
- ☐ 看電視時
- ☐ 在社交場合時
- ☐ 飯後
- ☐ 與朋友或家人一起時
- ☐ 看報紙時

還有其他嗎？

為何要戒煙

吸煙的原因	戒煙的原因

戒煙的原因是否看來較為有力？若是的話，請繼續閱讀下去。若否的話，你尚未準備好戒煙。

第 2 步驟：
作好預備

戒煙的第二個步驟完全是有關作好準備。你已詳細認真考慮清楚，現在是開始為這重大事項計劃的時候了。

瞭解你為何吸煙

要瞭解你於何時吸煙及有甚麼引發的原因，請在一至二天時間內填寫這個計劃表。

你在甚麼時間吸煙	你當時正在做甚麼	你有多少慾念要吸煙 (1-10)

處理你的引發原因

以下是應付困難時刻的一些方法：

- □ 保持忙碌
- □ 想想其他事情
- □ 慢慢深呼吸數次
- □ 出外散步，或步行到另一個房間
- □ 飲一杯水
- □ 與朋友傾談此事
- □ 重溫你戒煙原因的清單
- □ 嘗試用一些尼古丁替補產品或 Zyban 藥片

你自己可能亦有其他辦法 – 請在此寫下。

為戒煙作好準備

在你停止吸煙那天，你便會開始改善自己的生活。
請用以下的清單幫助你作好準備。

1 避開引誘

- □ 選擇一個你不會有很大壓力的日子來停止吸煙
- □ 不要攜帶任何香煙、火柴或打火機
- □ 不要飲酒

2 尋求支持

- □ 致電你當地的 NHS 戒煙服務組
- □ 與朋友和家人傾談
- □ 與一位成功戒煙者傾談
- □ 與另一位想戒煙的人士一起戒煙
- □ 致電 NHS 戒煙輔助熱線 0800 169 0 169 英語

3 不斷提醒自己為何要戒煙

- □ 從來都不會‘只是一支煙’
- □ 因為你要能夠控制自己
- □ 因為戒煙後你將會健康很多
- □ 戒煙後，你會富有很多

4 在第一週

- □ 保持忙碌
- □ 改變日常習慣
- □ 只使用禁止吸煙的地方
- □ 多吸新鮮空氣

戒煙日計劃表

日/日期　　月　　年

想想誰將會支持你：

第 3 步驟：停止吸煙

你選擇了停止吸煙的日子，而這正是這一天。你是否準備好踏出這重要的一步？如果你需要別人幫助你，請隨時致電 NHS 吸煙輔助熱線。

看著自己日漸改善

如果你現在有使用一氧化碳監測器（NHS 戒煙服務組可供應），請在這寫下測試結果，以顯示你身體的恢復有多快。

日期	一氧化碳測試結果

第 4 步驟：
保持不吸煙

現在你到了戒煙整個過程中最關鍵的步驟 – 即是保持永不再吸煙。我們明白你需要盡量多的協助，因此你會在這一節中找到一些幫助你克服煙癮的提示和指導。

應付退癮癥狀

很多人再次開始吸煙，原因是他們覺得無法應付退癮癥狀。最初幾天可能絕不輕鬆，但事實上這些癥狀是身體開始復原的跡象。

尼古丁替補產品會幫助你減低退癮癥狀，使戒煙較為容易。

癥狀	原因	應付方法
強烈地渴望吸煙	你的腦部失去了尼古丁的刺激	在最初幾天最渴望吸煙，過幾星期後煙癮會逐漸減退。請參看第 31 頁的應付方法。
咳嗽，口乾	你的肺部正在清除焦油	癥狀很快會改善。熱飲會有幫助。
肚餓	你的新陳代謝正在改變，而停止吸煙後覺得食物更美味	吃一些生果和蔬菜，咀嚼香口膠和飲大量清水
便祕或腹瀉	這些都是你的身體回復正常的一部分，並會逐漸適應下來	如上 – 吃生果、蔬菜和飲大量清水
難於入睡	這可能是由於尼古丁正離開你的身體	這應不會維持超過兩至三週。減少咖啡和茶，及設法多吸收新鮮空氣和做運動。
昏睡	有更多氧氣到達你的腦部，而不是一氧化碳	這癥狀應在幾天後消失
情緒波動，注意力減退，煩躁不安	這些是尼古丁退癮癥狀，並會逐漸消失	告訴家人和朋友，並要求他們支持你。請參看第 38 頁的應付方法。

處理壓力

你可能需要一段時間才能習慣不吸煙，及讓新習慣開始感到自然。如果你曾用吸煙作為減壓的方法，現在正是找尋其他方法的時候，例如：

- □ 誠實地告訴自己究竟是甚麼事情困擾著你
- □ 嘗試不同的做事方式
- □ 與一位你信任的人士傾談問題
- □ 排列事情的先後次序，並作出實際可行的計劃來辦妥它們
- □ 每天為你自己做一件事情
- □ 抽時間鬆弛一下，及設法有充足的睡眠
- □ 請記著，在戒煙後，你會感到較小壓力和較易應付

應付困難的處境

翻看在第 29 頁使你吸煙的各項原因。若可能的話，最好是避開這些情況。但是，單是回想一下和清楚瞭解這些原因亦可以幫助你應付。

如果你以前曾嘗試戒煙，則必須從你的錯誤中學習，及此次嘗試一些新方法。

若我又再想吸煙，我一定要：

倒退
重新開始

如果你倒退而再次吸煙，不用擔心。人們通常要嘗試四至五次才能永遠戒煙。下次你再嘗試戒煙時，可以汲取這次經驗來幫助你。

人們為何再開始吸煙

人們放棄戒煙是有很多原因的，但其中最常見的原因是：

- 以為他們可以只‘吸一支煙’
- 沒有作好準備，或考慮引發他們吸煙的原因
- 沒有找到處理壓力的其他方法
- 體重增加
- 認為他們是前吸煙者而不是非吸煙者

緊急指導

如果你只是吸了一支煙：

- 重溫你要戒煙的決定
- 將所有香煙丟進垃圾桶內
- 離開使你開始吸煙的環境 – 到戶外去，或到另一個房間
- 打電話給一位朋友或 NHS 戒煙輔助熱線，電話 0800 169 0 169 英語
- 不要讓它使你前功盡廢

你已成功
戒煙

一旦你永遠戒了煙，你會回顧及難以相信你為了吸煙而花去的所有時間、金錢和人力。不再吸煙意味著你已找回了真實的自己。

欲索取這份小冊的凸字或大字體版，
請致電 0800 169 0 169