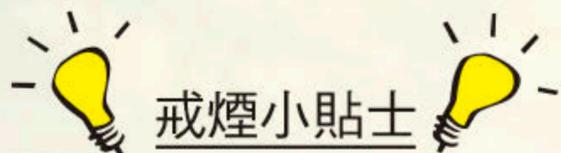


戒煙為你節省金錢、保障家人健康

免受二手煙及三手煙的影響、

身上也不再佈滿煙味，並可建立健康形象!

立即戒煙，你做得到!



戒煙小貼士

1. 宣告

將戒煙這個好消息告知身邊的人，以得到他們的支持和鼓勵

2. 拖延

每次想抽煙的時候盡量拖延數分鐘，回想自己戒煙的原因

3. 深呼吸

有助放鬆自己

4. 多喝水

避免酒精和含咖啡因的飲品

5. 分散注意力

例如與人傾談、洗臉、做運動及一些有助減壓的事



戒煙輔助藥物

部份吸煙人士需要戒煙輔助藥物協助戒煙。使用戒煙輔助藥物可舒緩退癮徵狀，協助吸煙人士慢慢適應戒煙過程。

參加戒煙輔導服務，能提升成功戒煙的機會。

戒煙輔導服務



歡迎你到醫院管理局港島東聯網「無煙新天地」戒煙輔導服務中心接受戒煙輔導服務。由專業戒煙輔導員為你訂立合適的戒煙方案，並按個人的情況定期跟進；亦視乎情況處方藥物協助戒除煙癮。

「無煙新天地」戒煙輔導服務中心



東區尤德夫人那打素醫院
柴灣樂民道3號專科門診大樓地庫二樓東翼
電話：2595 7162



柏立基夫人普通科門診診所
北角七姊妹道140號一樓
電話：3487 8814



貝夫人普通科門診診所
灣仔皇后大道東282號鄧肇堅醫院
社區日間醫療中心地庫高層
電話：3553 3116



柴灣普通科門診診所
柴灣康民街1號地下
電話：2556 0261



西灣河普通科門診診所
西灣河太康街28號一樓
電話：3620 3314



筲箕灣賽馬會普通科門診診所
筲箕灣柴灣道8號一樓
電話：2560 0211



環翠普通科門診診所
柴灣環翠邨第12座地下
電話：3487 8814



東華東院普通及專科門診部
銅鑼灣東院道19號東華東院主座地下
電話：3487 8814



北南丫普通科門診診所
南丫島榕樹灣大街100號地下
電話：2982 0213



坪洲普通科門診診所
坪洲聖家路1號A地下
電話：2983 1110

港島東聯網「無煙新天地」熱線：3487 8814

更新日期：2017年12月



港島東醫院聯網
家庭醫學及基層醫療服務

吸煙與高血壓



「壓力大、無聊、想提神」可能是你吸煙的藉口，但煙草內的有害物質，不但會增加患高血壓的風險，亦會令你的血壓控制不理想，甚至增加出現高血壓併發症，包括心血管疾病的機會!

煙草的禍害



每支煙有逾**7,000**種
化學物質及
最少**70**種致癌物

尼古丁
刺激中樞神經，令人
上癮，同時令心跳加
速及血管收縮。

一氧化碳
減低血液的帶氧能
力，阻礙正常的血
液循環。

吸煙與血壓

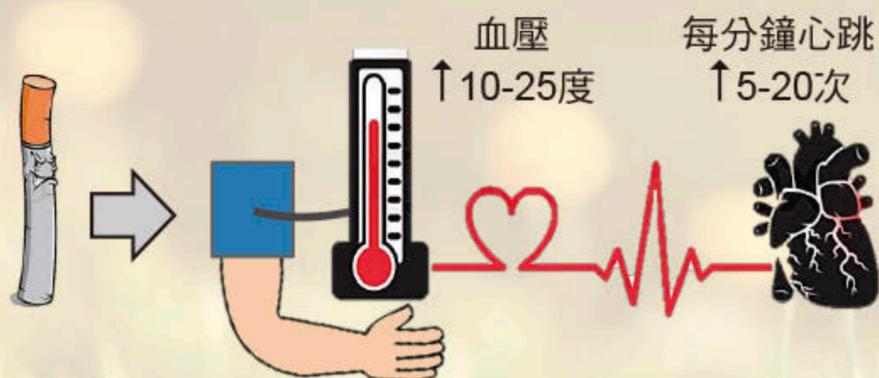
吸煙除了對身體各方面造成損害，亦增加患上高血壓的風險。

對於已患有高血壓的人士，吸煙更會加快出現高血壓併發症及心血管疾病的機會。

長期吸煙會令你...

1. 血管收縮，血壓上升

煙草中的尼古丁會刺激中樞神經，同時釋出兒苯酚胺，令血管收縮，導致血壓上升10-25度，心跳每分鐘加快5-20次。



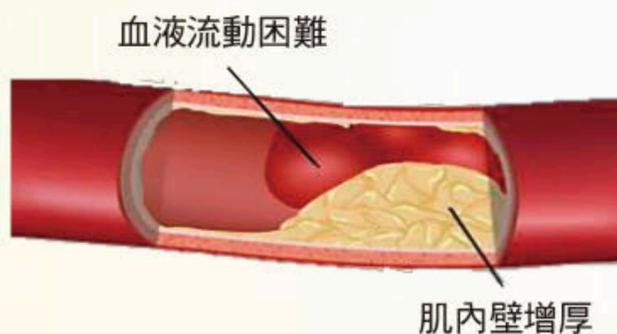
2. 影響高血壓藥物的功效

吸煙會減低降血壓藥物的功效，因此服用劑量需要增加。



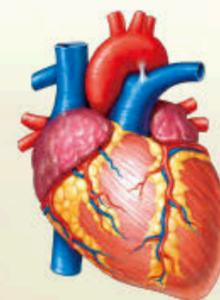
3. 增加動脈硬化的機會

動脈長期收縮會導致平滑的肌內壁增厚，形成動脈硬化。



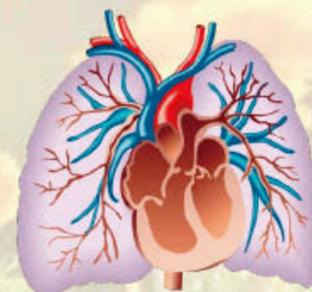
4. 降低血液帶氧功能

煙草中的一氧化碳會減低紅血球攜帶氧氣到心臟的能力，導致供應給心肌的氧份不足，令心臟功能受損。



5. 增加患上心血管疾病併發症的機會

長期吸煙會令血液內的壞膽固醇和脂肪沉積淤塞動脈，形成**粥樣硬化**，阻礙血液流通，誘發嚴重併發症，如**中風**，**心肺功能衰竭**等。



戒煙的迷思

戒煙會令體重增加 ❌

戒煙後味覺會得到改善，進食意欲也會增加，但只要保持均衡飲食和配合適量運動，便能控制體重。

間中一支煙不會有影響的 ❌

煙草裡的尼古丁會刺激中樞神經，令人上癮。而煙草裡的其他有害物質亦會嚴重影響身體健康。因此「**一支都嫌多**」！

戒煙會令身體變差 ❌ ?

戒煙不會令你加快患上嚴重疾病，反而讓你的身體機能逐漸恢復。

隨著戒煙時間增加，患上嚴重疾病的機會降至與非吸煙者相近。

戒煙的好處

只要你停止吸煙...



20分鐘後：血壓、心跳及脈搏下降至正常水平

12小時後：血液中的一氧化碳含量下降至正常水平

1年後：患**冠心病**的機會比吸煙者低一半

5-15年後：**中風**的機會減低至與非吸煙者相近

15年後：患**冠心病**的機會減低至與非吸煙者相近