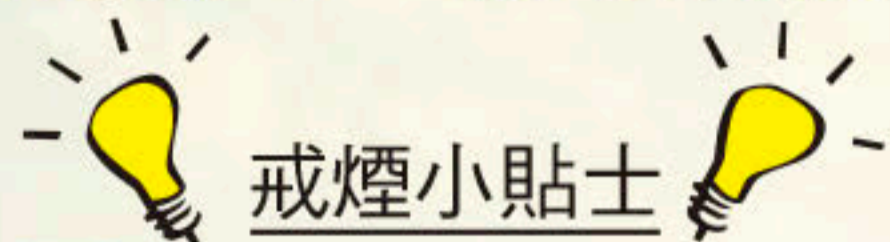


## 戒煙為你節省金錢、保障家人健康

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

## 吸煙與糖尿病



「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，不但會增加患糖尿病的風險，亦會令你的糖尿控制不理想，甚至增加出現糖尿病併發症，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。



## 吸煙與糖尿病

吸煙除了對身體各方面造成損害，還會增加患上二型糖尿病的機會，加速心血管疾病併發症的出現。

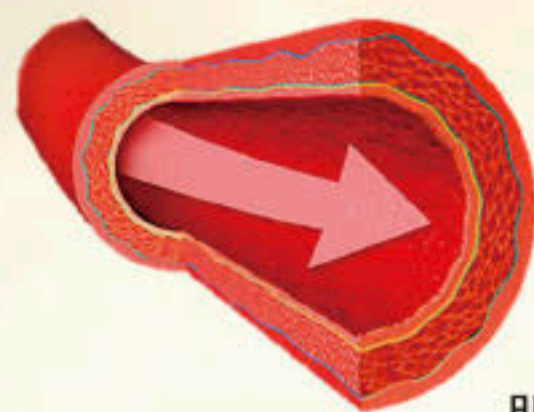
吸煙損害血液循環系統。

吸煙令血液中的膽固醇及纖維蛋白原增加，造成血凝塊阻塞血管。

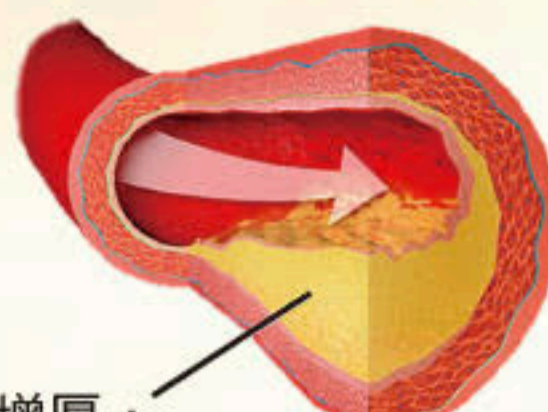
吸煙會影響胰島素分泌或敏感度，影響糖尿病病人的血糖控制。  
注射胰島素的病人因而要增加注射劑量以穩定血糖。

吸煙促使動脈粥樣硬化，阻礙血液流通，導致身體器官及其他部位缺血、缺氧。

正常血管



血管粥樣硬化



肌內壁增厚，  
阻礙血液流通

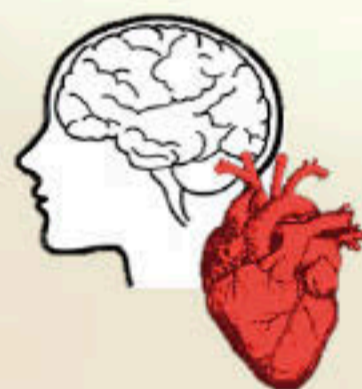
## 血糖長期偏高 可導致的慢性併發症



眼部併發症：視網膜病變、  
白內障、青光眼



腎臟併發症：蛋白尿、腎衰竭



心血管併發症：冠狀動脈栓塞、  
心臟衰竭、腦中風



腳部併發症：神經線損壞和缺  
血，令足部容易受損、潰爛甚至  
壞死，最後導致截肢



男性性功能障礙：吸煙的男士  
出現陽痿的機會比非吸煙者高



吸煙會造成嚴重的後果！



## 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若。

## 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