



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

戒煙綜合服務中心

戒煙自在 活得精彩

預防復吸手冊

第三版



簡介

這本小冊子為準備戒煙的人士提供了實用的資訊以協助他們戒煙，建議有意戒煙者在戒煙前先參考本冊子。本冊子也可用作參考工具，協助醫療專業人士如醫生、護士、臨床心理學家和輔導員如何應對戒煙者和提供合適的服務。

如有任何疑問或需要專業人士的協助，可致電本中心熱線電話：

2332 8977

內容

這本小冊子的內容是基於醫療專業人士如醫生、護士、臨床心理學家及曾受戒煙培訓的社會工作者、輔導員的臨床經驗而撰寫。這個版本經過多番修訂，並用問答方式編寫，簡單易明。其內容包括以下範疇：

- 吸煙對身體有甚麼害處
- 如何激勵自己戒煙
- 如何準備戒煙
- 尼古丁成癮的原因和戒煙時的身體反應
- 戒煙藥物的應用
- 預防復吸
- 戒煙後的生活態度

東華三院戒煙綜合服務中心簡介：

本中心提供醫藥及輔導並行的戒煙服務，以免費的藥物治療及戒煙輔導協助戒煙。醫生、護士或輔導員會按戒煙者個人的身心健康狀況、生活習慣和吸煙情況進行評估，再根據其尼古丁依賴程度和個人健康狀況制定戒煙計劃。

輔導過程會解釋尼古丁成癮的概念，增強戒煙動機，應對高危情況、正確減壓和商討預防復吸方法。

本中心的療程一般是兩至三個月，包括最少四次個人輔導面談。第一次面談大約需時一小時，戒煙者進行上述評估，並獲提供個人化的戒煙計劃及按需要的醫療評估。



內容

1 理解尼古丁成癮的事實

為甚麼要戒煙？吸煙有甚麼害處？	3
煙草中含有甚麼有害物質？	5
戒煙對身體有甚麼改變？	6
為甚麼戒煙這麼困難？	7
你的煙癮有多深？	9
甚麼是尼古丁退癮徵狀？	10
戒煙過程中身體還有甚麼變化？	10
戒煙藥物有甚麼作用？	11
電子煙對戒煙有何效用？	15

2 準備戒煙

戒煙前需要做甚麼準備？	16
怎樣激發你戒煙的意欲？	17
戒煙輔導有何目的？	18

3 偶吸和復吸

吸煙可減輕壓力？亦可增加集中力？	18
如何控制情緒（一）：了解你的情緒	19
如何控制情緒（二）：學會管理自己的情緒	20
如何做深呼吸練習？	21
有甚麼方法應付吸煙的衝動？	22
如何處理偶吸和復吸？	23
為甚麼會容易復吸？	24

4 戒煙後的注意事項

吸煙和飲酒有甚麼關係？	25
戒煙和體重有甚麼關係？	28
如何控制體重（一）：健康飲食	29
如何控制體重（二）：經常運動	31
吸煙與睡眠有甚麼關係？	32
如何取得支援？	33

5 實用資料

常見問題	34
有用連結	35
參考資料	36
結論	37

為甚麼要戒煙？ 吸煙有甚麼害處？

吸煙的害處

吸煙危害健康，煙草的煙霧含有大量的有害物質。這些有害物質一旦進入人體後，會損害你的身體和免疫系統，久而久之，會增加患上各種癌症、中風和心臟病的風險；亦可引起慢性阻塞性肺病，其症狀包括長期咳嗽和氣促；還有一些和吸煙有關但經常被大眾忽視的疾病如骨質疏鬆症、認知障礙症（腦退化症）及極有可能導致失明的黃斑點病變、抑鬱、免疫系統疾病、乳腺癌、胃酸倒流和性功能障礙等。

二手煙

二手煙對孕婦、嬰兒、兒童和成人都有害，它可影響肺功能，導致心臟病和癌症。二手煙亦可能對嬰兒大腦的成長產生不良影響和加深兒童的呼吸道病情。

三手煙

很多人忽視「三手煙」的影響；三手煙是指煙草殘留下來的化學物質，它通常留在衣服、牆壁、家具、地毯、咕啞，甚至頭髮和皮膚上。即使有足夠的通風，這些物質也可殘留幾個星期甚至幾個月。嬰幼兒在玩耍或爬行時，很大機會接觸到這些化學物質，對神經系統和呼吸系統造成損害。



吸煙對婦女健康的影響

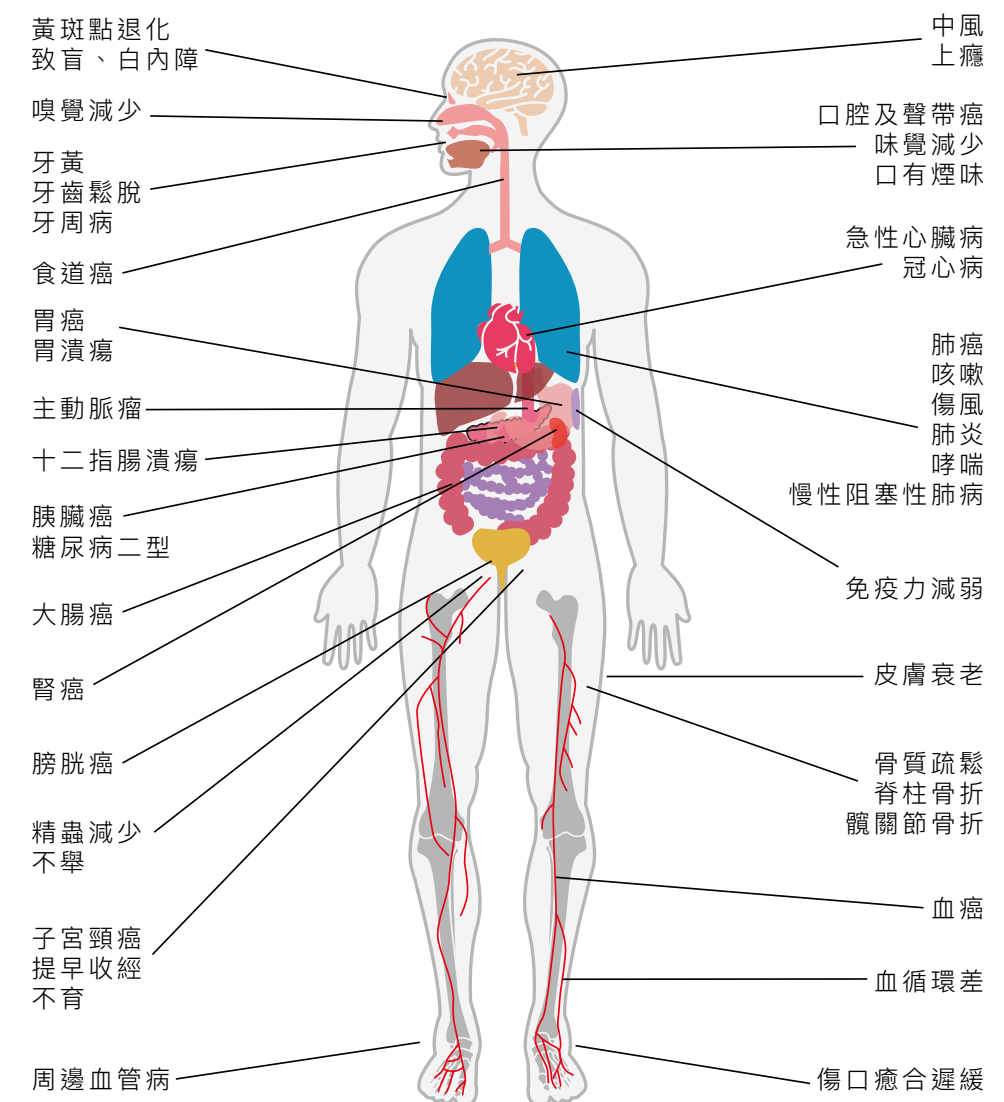
女性吸煙者與男性吸煙者同樣面對嚴重的健康風險，例如癌症和心血管疾病。女性吸煙者如同時使用口服避孕藥，會增加血管內形成血塊的風險，引發心肌梗塞和中風。此外吸煙也增加患子宮頸癌、乳腺癌和外陰癌的風險。

吸煙與早產、低出生體重、胎膜早破、胎盤前置和流產有關。研究還顯示，女性吸煙增加嬰兒猝死綜合症的風險，吸煙婦女不孕的機會也較高。在懷孕期間，孕婦吸煙會對兒童的智力發展有不良影響。最近的一項研究顯示，在懷孕期間吸煙可以增加嬰兒長大後患上精神分裂症的風險。

煙草中的尼古丁能降低雌激素的分泌，從而導致月經失調，吸煙婦女也可能較不吸煙者提早收經；吸煙引起的骨質流失顯著增加骨質疏鬆症的風險。

關鍵信息：
吸煙不僅傷害你自己，還會危及你的家人

下圖是吸煙對身體的影響。由此可見，吸煙可影響身體多個器官。為免身體受傷害，請及早戒煙。



資料來源：

- 1) Hong Kong Council on Smoking and Health : <http://www.smokefree.hk/tc/content/web.do?page=ThirdhandSmoking>
- 2) Department of Health : <http://www.hkmenshealth.com/b5/lifestyle/smoke.aspx>
- 3) U.S. Department of Health and Human Services. A Report of the Surgeon General: How Tobacco Smoke Causes Disease: What It Means to You. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2010.
- 4) Niemelä S, et al "Prenatal nicotine exposure and risk of schizophrenia among offspring in a national birth cohort" Am J Psychiatry 2016; DOI: 10.1176/appi.ajp.2016.15060800.
- 5) <http://www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/full-report.pdf>

煙草中含有甚麼有害物質？

煙草中的 致癌物質（含有劇毒）



甲醛
防腐液體



苯
汽油添加劑



鉛-210
衛星原料



氯乙烯
水管物料

有毒金屬（致癌物質，可導致死亡，可損害大腦和腎臟）



鉻
不銹鋼



砷
殺蟲劑



鉛
電池



鎘
顏料

有毒氣體 （可以影響你的心肺功能；可以灼傷你的咽喉、肺、眼睛；可以導致昏迷）



一氧化碳
汽車廢氣



氰化氫
化學武器



阿摩尼亞
玻璃清潔劑



丁烷
打火機油



甲苯
油漆稀釋劑

圖一

煙草煙霧中含有 **7,000 多種化學物質**，當中幾百種是有毒的，約 **70 種是致癌物質**。
圖一是煙草中某些化學物質。

二手煙同樣含有毒素，在 **二手煙** 中釋放出的化學物質也能危害健康和導致癌症。
當你吸入二手煙的同時，就已經吸入幾千種有害物質。

資料來源：http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2010/pdfs/key-findings.pdf

戒煙對身體有甚麼改變？

戒煙永遠不會太遲。戒煙後，一些好處很快會呈現，身體機能也逐漸回復正常：





戒煙**二十分鐘**後，血壓、心跳及脈搏會回復至吸最後一支煙前的水平

戒煙**八小時**後，血液中一氧化碳含量下調至正常

戒煙**四十八小時**後，味覺和嗅覺的感應回復正常

戒煙**兩星期至十二星期**後，循環系統改善，肺功能提升

戒煙**一至九個月**後，咳嗽及呼吸短促的情況大大改善

戒煙**一年**後，患上冠心病的機率比吸煙者低 50%

戒煙**五年**後，患肺癌、口腔癌和食道癌的機率比吸煙者少 50%

戒煙**十年**後，患肺癌機會率等同一個非吸煙者

戒煙**十五年**後，患上冠心病機率等同非吸煙者

以下是我們成功戒煙朋友的分享：

條氣好番好多，戒煙前落場踢波十分鐘已經好辛苦，而家踢足半場都無問題呀！

兩個仔嘅鼻敏感好咗，醫藥費慳番好多！

以前怕 BB 會吸到自己 D 二手煙，放工後返屋企都唔會即刻抱佢，依家有曬煙味，BB 攞住我都唔使推開佢。

精神好咗，皮膚靚咗，個人都清新 D，唔駛靠支煙提神。

資料來源：
American Cancer Society Centers for Disease Control and Prevention

關鍵信息：
戒煙永遠不會太遲，當然越早戒煙越好，讓身體盡早復原

為甚麼戒煙這麼困難？

煙草中含有尼古丁，尼古丁是**其中一種最容易令人成癮的物質**，讓人難以擺脫。吸煙時，高濃度的尼古丁大約七秒鐘可到達大腦，令人感到刺激和產生快感，使人渴望繼續吸食更多尼古丁。尼古丁和大腦中的尼古丁受體結合，並釋放許多化學物質（腦介質），例如多巴胺，令人愉快和放鬆。吸食的煙量越多，受體增生的數目便越多。當你停止吸煙或減少吸煙，與受體結合的尼古丁量也會減少，間接降低腦中的多巴胺及其他腦界質，令人產生不舒服的感覺，最終因吸煙的衝動和慾望重複吸食尼古丁，繼而產生依賴及成癮。（參照圖二）



圖二

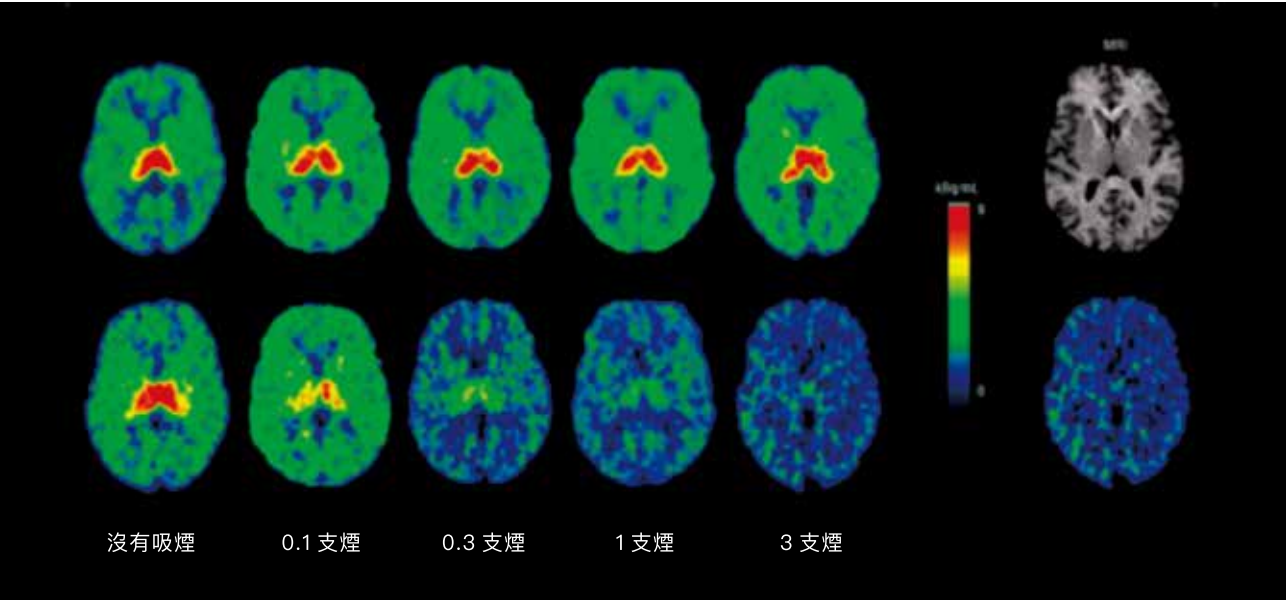
在戒煙過程中，你可能需要一些藥物協助，以舒緩退癮徵狀引起的不適。隨著時間過去，由於缺乏來自煙草中尼古丁的強烈刺激，在大腦中的尼古丁受體數目便會逐漸減少，最後吸煙的慾望就會消失。然而，一些剩餘的受體具有記憶，當戒煙者再接觸煙草產品，這些受體會迅速再被激活，吸煙的慾望將會重新燃點，繼而重新引發煙癮。因此坊間有很多人以為戒煙後吸食一支香煙也無妨，這是一個錯誤的想法。（參照圖三）

關鍵信息：

戒煙成功的兩個重要因素是**避免接觸煙仔**，如停止購買煙仔、拒絕接受別人的煙仔；同時在戒煙過程中**避免處於吸煙環境**。時常提問自己為甚麼要戒煙，煙仔的氣味和目睹別人吸煙往往會燃點你吸煙的慾望，「一支煙啫」的意念必須要從腦海中消除，一口煙也不要再試。

圖三展示了一支煙如何在短時間內填滿幾乎所有的尼古丁受體。戒煙成功的兩個重要因素是**避免接觸煙仔**，如停止購買煙仔或拒絕接受他人的煙仔，以及**避免處於吸煙的環境**。然而，許多吸煙者往往依靠吸煙來應付壓力和處理情緒，他們愈是多吸煙，便愈需要煙仔的舒緩。所以除了**身體依賴**，也有**心理依賴**，吸煙的愉悅感在你腦海形成「獎勵效果」的長期記憶，煙仔的氣味和視覺往往是再次吸煙的觸發點。

請記住，戒煙需要時間、耐心和反覆試練！這可能需要經歷多次失敗才能成功。你需要分析每次失敗的原因，汲取經驗，永不放棄。



圖三

左下第一個腦掃描為沒有吸煙，其後依次為 0.1 支煙、0.3 支煙、1 支煙及 3 支煙。藍色顯示尼古丁與受體結合的濃度。三分一支煙可以使尼古丁佔據百份之七十腦內受體，一支煙可令尼古丁佔據差不多腦內全部受體。

資料來源：
Brody AL, Mandelkern MA, et al. Cigarette Smoking Saturates Brain alpha 4 beta 2 Nicotinic Acetylcholine Receptors. Arch Gen Psychiatry. 2006; 63: 905-917

你的煙癮有多深？

要了解你對尼古丁的依賴程度，請試做以下的尼古丁成癮測試

問題	選項	分數
1. 你起床後幾耐才吸第一支煙？	☐ 5 分鐘或以下	3
	☐ 6 至 30 分鐘	2
	☐ 31 至 60 分鐘	1
	☐ 60 分鐘或以上	0
2. 當你身處非吸煙區內，會否感到難於忍住不吸煙？	☐ 會	1
	☐ 不會	0
3. 你覺得哪一支煙最難放棄？	☐ 早上第一支煙	1
	☐ 其他	0
4. 在起床後數小時內，你吸煙的次數會否較在其他時間頻密？	☐ 會	1
	☐ 不會	0
5. 當你患病至大部份時間臥床時你會否吸煙？	☐ 會	1
	☐ 不會	0
6. 你每日吸多少支煙？	☐ 31 支以上	3
	☐ 21–30 支	2
	☐ 11–20 支	1
	☐ 10 支以下	0
總分		

- 0–3 分

尼古依賴度

輕度
- 4–5 分

尼古依賴度

中度
- 6–10 分

尼古依賴度

嚴重



甚麼是尼古丁退癮徵狀？

吸煙者習以為常地依賴尼古丁，當開始停止吸煙時，身體或會因未能適應而感到少許不適，這些正常的反應稱為退癮徵狀。以下列出一些退癮徵狀：

- 渴望吸煙
- 情緒低落
- 飢餓和食慾增加
- 疲勞
- 頭痛
- 注意力不集中
- 精神緊張
- 急躁和憤怒
- 口乾
- 睡眠問題

當持續不吸煙幾個星期，徵狀會變得較為輕微及較為不頻繁。



資料來源：
Conklin C. A., Perkins K. A., Levine M. D. (2008)
Cognitive-Behavioral Therapy for Smoking Cessation:
A Practical Guidebook to the Most Effective Treatments
(Practical Clinical Guidebooks) New York : Routledge

關鍵信息：

退癮徵狀只持續幾個星期，專業戒煙輔導提供多種應對方法以紓緩期間的不適。

戒煙過程中身體還有甚麼變化？

便秘：
尼古丁是一種神經興奮劑，它可以刺激腸道蠕動。戒煙時，因缺乏尼古丁的刺激，腸胃動力降低，這需要一個調整期來恢復正常。你可以增加額外纖維攝取量如多食水果和蔬菜，多喝水（每天 8 杯），並嘗試多做運動，以增加腸道蠕動。可幸的是，便秘不會持續很長時間，幾個星期沒有尼古丁後，身體會適應變化，回復正常的排便習慣。

咳嗽痰多：
在戒煙初期，某些人會痰多咳嗽，這是常見的。吸煙會破壞呼吸系統纖毛，纖毛防止有害顆粒進入呼吸道，停止吸煙後，這些纖毛重新開始工作。咳嗽表示你的身體開始清理呼吸道積聚的痰。這種現象只是暫時性，可以通過多喝水來紓緩。

頭暈：
在戒煙後的首一兩天，你可能會覺得有點頭暈，這是因為一氧化碳急劇下降和更多的氧氣將由血液輸送到大腦。大腦需要時間適應這些變化，不久徵狀就會消失。

頭痛：
頭痛是在戒煙後的最初幾天常見的徵狀，因為當尼古丁和一氧化碳降低，血管得以放鬆，加上血含氧量提升，身體需要幾天時間適應。

睡眠障礙：
睡眠障礙是常見的退癮徵狀。戒煙最初幾天，睡眠狀況可以受到不同的影響：有些人會難以入睡或睡眠時間較短；有些人可以睡足 20 小時，但仍覺得疲累。不用擔心，這些情況不會持續很長時間。在這期間你應盡量避免飲用含咖啡因的飲料如咖啡，睡前幾個小時前可去散步，準備睡覺前可洗個熱水澡，並喝一杯熱牛奶，兩三週後睡眠便會回復正常。

體重增加：
戒煙後，味覺和食慾會有所改善，因此有些人會發胖。你必須做一些運動和限制你的卡路里攝取量，避免進食高卡路里的食物，特別是煎炸和高脂食物。

戒煙藥物有甚麼作用？

大部份吸煙者都誤以為使用戒煙藥後會令他們不再喜歡吸煙，甚至以為繼續吸煙的話會引起不適，從而討厭吸煙。事實上，藥物的效用並非如此，戒煙藥物的作用是在戒煙過程中減少退癮徵狀及緩解因退癮所引起的不適；戒煙藥物也有助於減輕對煙草的渴求，但不能使你討厭吸煙。

市面上有不同類型的戒煙藥物療法，分別是尼古丁替代療法和非尼古丁替代療法。

關鍵信息：

戒煙藥物僅有助於緩解退癮徵狀，心理依賴和渴求需透過心理輔導處理。

尼古丁替代療法

尼古丁替代療法是一種安全而有效的戒煙方法。該藥物含有比煙草低劑量的藥用尼古丁，但不含煙草具有的有害化學物質及致癌物質。藥用尼古丁不會被迅速吸收，所以不會過度刺激大腦，但其尼古丁份量足以減少退癮徵狀。接受藥物治療一段時間後，尼古丁受體逐漸大幅減少，大腦的「成癮中心」對煙草的依賴也逐漸減退。這時候，尼古丁替代藥物的劑量可以慢慢減少，最終會被停用。尼古丁替代療法的形式包括貼片、香口膠和口含糖。

這些產品大多已推出超過 20 年，並已證實在正確使用下絕對安全，尼古丁替代療法能增加 50% 至 70% 的戒煙成功率。由於尼古丁替代療法的尼古丁吸收速度和劑量比吸煙少，在正確使用下不會引起上癮。使用這些產品前，應尋求專業人士或醫生的意見。

兩種療法透過不同的機制，減少戒煙期間出現的退癮徵狀及舒緩其不適感。根據 2013 年的考科藍文獻回顧 (Cochrane Review)，這兩類藥物可以增加戒煙成功率。吸煙所產生的心理依賴與日常某些活動或行為聯繫，如飲酒、開車、聚會、看電視、打麻將等。心理輔導有助處理這類心理依賴。有研究顯示，藥物治療加上心理輔導比單獨使用藥物產生更佳的戒煙效果。

重要注意事項：

1. 不建議有不穩定型心絞痛、嚴重心律失常或最近有心肌梗塞、中風或曾進行冠狀動脈成形手術（俗稱通波仔）等人士使用這些產品。對於其他醫療禁忌，請尋求專業人士意見。
2. 雖然這些產品的尼古丁含量比煙草少得多，**餵哺母乳或孕婦**應考慮以心理輔導作為戒煙的首選方法。
3. 當開始使用尼古丁替代療法，應停止使用煙草產品。
4. 按照醫護人員或輔導員的指示用藥。
5. 不要用超過建議的用量。

關鍵信息：

適當使用尼古丁替代療法，既安全又有效。

尼古丁戒煙香口膠

尼古丁戒煙香口膠是尼古丁替代療法的其中一種，它被咀嚼時會釋出尼古丁，然後尼古丁會透過口腔的黏膜層傳送到大腦。有別於咀嚼普通香口膠，尼古丁香口膠不應該被持續咀嚼，否則尼古丁會被吞入而不能通過口腔的黏膜內層吸收上腦。（見下圖的使用方法）



治療過程：

劑量和使用的次數取決於每日吸煙量和對尼古丁依賴程度，整個療程一般為期 8-12 星期。

使用方法：

尼古丁香口膠的使用方法和普通的香口膠不同，須正確使用方才有效（參考下圖）。常見的錯誤用法是吸煙者不停地咀嚼尼古丁香口膠。

注意事項：

1. 如使用不當，可能會減低療效和誘發胃部不適。
2. 副作用包括口腔潰瘍、喉嚨痛、打嗝、消化不良等。
3. 酸性物質：（如咖啡和果汁）均會影響尼古丁吸收，使用戒煙香口膠前十五分鐘應避免飲用酸性飲品及食用酸性食物。
4. 當開始使用尼古丁香口膠就應停止吸煙。



尼古丁戒煙糖

尼古丁戒煙糖是尼古丁替代療法的其中一種，透過口腔黏膜吸收尼古丁傳送到大腦。同樣須正確使用方有效。

治療過程：

劑量和使用次數取決於每日吸煙量和對尼古丁依賴程度，整個療程一般為期 8-12 星期。

使用方法：

戒煙糖要放置在嘴內，慢慢吸吮直到有尼古丁強烈的味道，便停止吸吮，把戒煙糖停置在牙齦與臉頰之間。動作周而復始直到味道變淡，再重複吸吮戒煙糖，直到它完全溶解。偶爾可以將戒煙糖從一邊移動到嘴的另一邊，整個使用過程大約需時 20 - 30 分鐘。不可咀嚼或直接吞食戒煙糖，否則可能引致胃部灼熱或消化不良。
(參考下圖)



注意事項：

使用戒煙糖前十五分鐘應避免食用酸性食物或飲用酸性飲品。當開始使用戒煙糖，就應停止吸煙。

常見的副作用包括喉嚨痛和打嗝。



尼古丁戒煙貼

尼古丁戒煙貼是尼古丁替代療法的其中一種，低劑量尼古丁透過皮膚滲透到血液。戒煙貼備有多種劑量，使用前應先諮詢專業醫護人員或輔導員，以決定合適的劑量。當開始使用戒煙貼，就應停止吸煙。

治療過程

劑量取決於每日吸煙量和對尼古丁依賴程度，整個療程一般為期 8-12 星期。

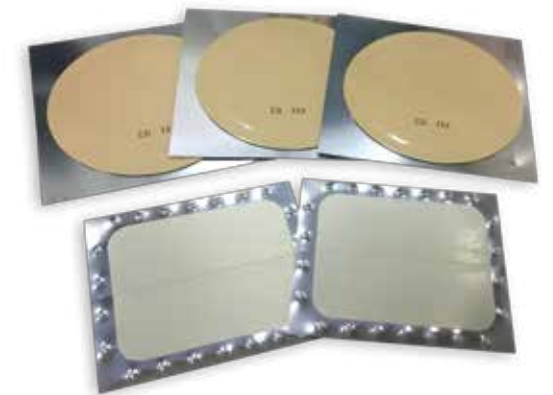
使用方法：

1. 貼在較少毛髮、清潔乾爽的皮膚上，如手臂、背部和腹部等。每天替換新的戒煙貼並貼在另一個新的位置，切勿在附貼位置塗上潤膚品。
2. 16 小時時效的尼古丁戒煙貼應在晚上睡覺前移除。
3. 如戒煙貼脫落，應補用一塊全新的貼。如戒煙貼經常容易脫落，可以用外科用膠布交叉貼在戒煙貼上固定。

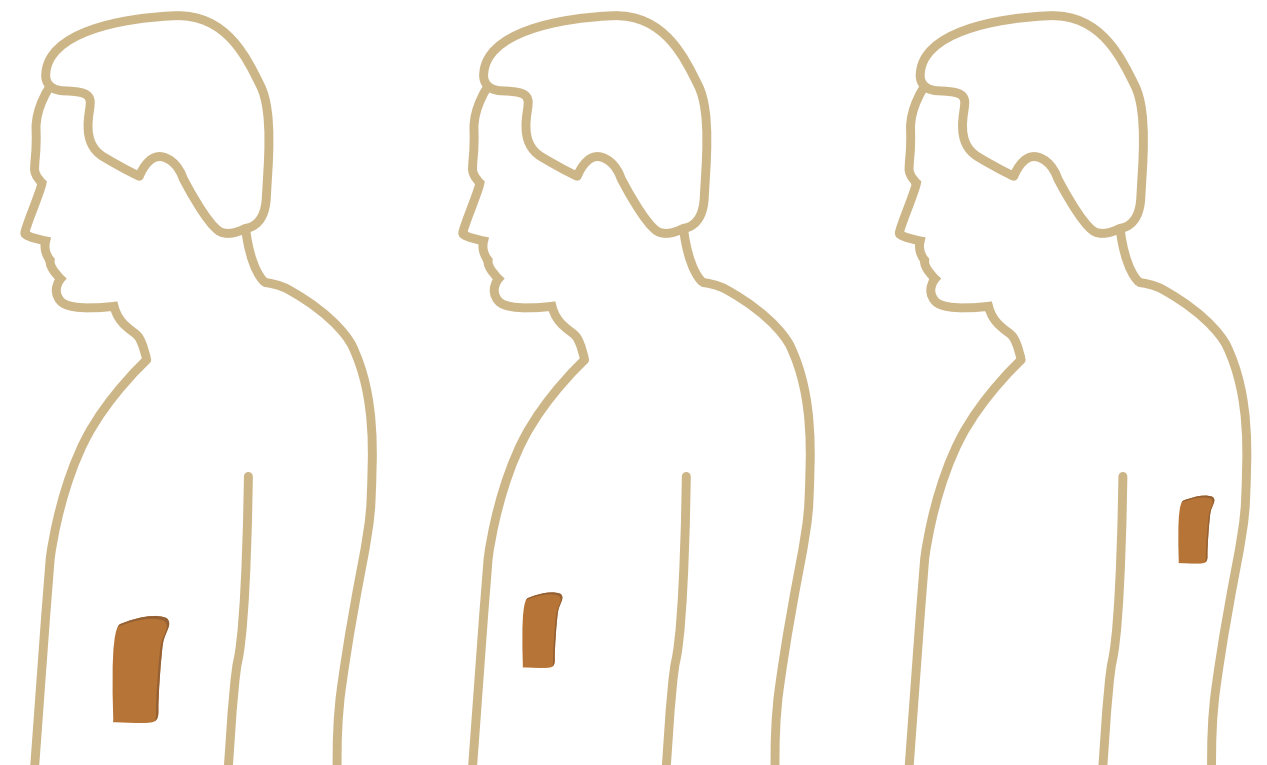
注意事項：

尼古丁戒煙貼可引起局部皮膚過敏，局部紅斑是常見的現象。如無嚴重痕癢，徵狀於一兩天內消退的話，可以繼續使用。如皮膚嚴重發紅發癢便應立即停止使用，並通知醫生或輔導員。貼上戒煙貼後請以清水洗手。

使用戒煙貼時不要吸煙。



每天轉換附貼位置以免產生皮膚敏感。



非尼古丁替代療法

非尼古丁替代療法所採用的藥物均屬口服藥物，須經醫生臨床評估後處方。如考慮使用，需要向你的主診醫生進一步查詢。

（一）瓦倫尼克林

瓦倫尼克林是非尼古丁替代療法的其中一種，是一種無成癮處方藥，須在醫生監督下使用。這種藥物透過阻斷尼古丁受體和增加腦內的某些化學物質的分泌以緩解退癮徵狀，整個療程為期 12 星期。



注意事項：

1. 不建議下列人士使用瓦倫尼克林：
 - 末期腎病人
 - 18 歲以下人士
 - 懷孕和餵哺母乳的婦女
2. 精神病患者使用瓦倫尼克林後有可能出現異常行為、抑鬱或有自殺的念頭
3. 嚴重但罕見的過敏反應包括嚴重皮膚敏感如出水泡、呼吸困難，需要緊急治療。

（二）丁胺苯丙酮

丁胺苯丙酮是非尼古丁替代療法的其中一種，是一種無成癮處方藥，須在醫生監督下使用，因它可引起異常的精神症狀和血壓上升。這種藥物透過增加腦內的某些化學物質以減輕退癮徵狀和降低對吸煙的渴求，整個療程為期 12 星期。躁鬱症、腦部曾受嚴重創傷、腦中風、羊癇症、厭食症或暴食症患者並不適用此藥物。



綜合治療

吸食高煙量的戒煙者，可先考慮用逐漸減煙的方法先減煙量，然後在專業人士的指導下因應需要綜合使用長效（尼古丁戒煙貼）和短效（尼古丁香口膠或口含糖）的尼古丁替代藥。

電子煙對戒煙有何效用？

由於電子煙的安全成疑，也沒有長期的科研證據證實其成效；電子煙所含的液體沒有嚴格的標準質量監控。

在 2014 年，世界衛生組織（WHO）煙草控制大會的世衛組織框架公約一份報告指出沒有足夠證據確定電子煙能夠幫助吸煙者戒煙，建議消費者不要使用電子煙。報告同時指出一些吸煙者試圖用電子煙取代煙仔，往往變成同時吸食煙仔和電子煙。

事實上，電子煙所產生的霧氣粒子非常微小，由 184 至 270 納米（即十億分之一米）不等，其中有百分之四十能直接到達肺部深處，對肺部構成潛在的影響和傷害。另外一些研究發現一些高熱能的電子煙還會釋出有害物質如丙二醇、甘油和致癌物質如甲醛、乙醛等，因此電子煙並不適宜用來戒煙。

建議戒煙者諮詢醫生或戒煙服務中心，以經過考證的方式戒煙。



資料來源：

Cahill K, Steven S, Perera R, Lancaster T. Pharmacological interventions for smoking cessation: An overview and network meta-analysis. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2013, Issue 5. Art No: CD009329

關鍵信息：

不建議用電子煙戒煙，其他戒煙藥物在正確使用下是有效的。

戒煙前需要做甚麼準備？

吸煙不單是一種習慣，更是一種成癮行為，在改變吸煙行為的過程可能會既困難又漫長，戒煙者在戒煙前應該做好心理準備。你的戒煙動機和承諾是非常重要的，在你採取任何行動前，可嘗試做下列事情：

1. 試想想甚麼情況下你會吸煙？
2. 想想為甚麼這時候你要戒煙？
試列舉幾個原因
3. 吸煙會給你甚麼好處？
試想想如果你持續吸煙對你及家人有甚麼害處？
4. 準備好尋求專業人士、家人和朋友的幫助
5. 好時機是成功的關鍵，避免在面對巨大壓力或遇到令你極度沮喪的事情時戒煙；如未能避免，可在定下戒煙日前先尋求醫生或專業人士協助處理情緒問題，以增加成功率。
6. 如你已定下戒煙的日子，你必須在當日扔掉所有煙仔、煙灰缸和打火機
7. 如果你經常飲酒，便要減少飲酒量



關鍵信息：

戒煙前做足心理準備，丟棄所有煙仔或煙草製品和停止購買煙草製品

怎樣激發你戒煙的意欲？

你可以嘗試回答以下問題以激發你的戒煙意欲。

請列出三個令你戒煙的重要原因：

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

請在另一張紙上抄下這些原因並張貼在當眼處。

如果你繼續吸煙，你覺得會有甚麼惡果？ _____

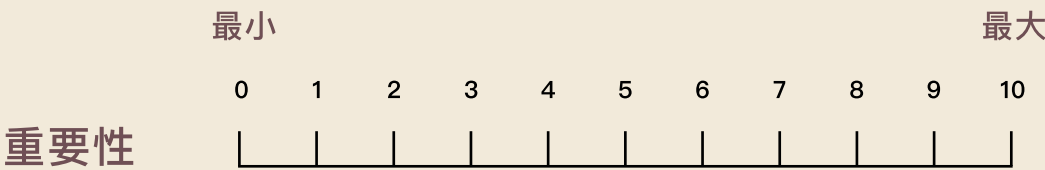
如果成功戒煙，你的生活將變成怎樣？ _____

如果要戒煙，下一步會做甚麼？ _____

你的意願和決心是成功戒煙的重要因素。試按自己的情況，圈出以下最能代表你的數字，以評估戒煙的重要性和信心。

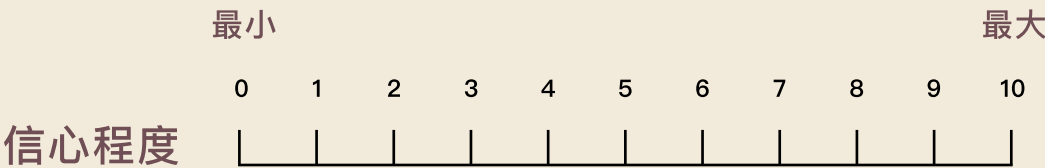


成功戒煙對你有多重要？（0 表示重要性最低，10 表示重要性最高）



如你的評分是“x”， 試簡述為甚麼評分不低於“x”分

你有多大信心可以從此不再吸煙？（0 表示信心最小，10 表示信心最大）



如你的評分是“y”， 試簡述為甚麼評分不低於“y”分

如你正在考慮戒煙，趕快行動吧！

致電東華三院戒煙熱線：**23328977**

關鍵信息：

尋找因由有助激發你的戒煙意欲

戒煙輔導有何目的？

許多人認為戒煙只需靠個人意志，**忽略尋找戒煙輔導的重要性**。不少人在未有專業指導的情況下錯誤使用過高或過低劑量藥物、使用方法不當或過早停用藥物。

有研究顯示，使用戒煙藥物配合戒煙輔導比單靠用戒煙藥物戒煙的成功率更高。

戒煙輔導員會向戒煙者解釋尼古丁成癮的成因，使用動機式晤談法 (Motivational Interviewing) 激發戒煙者內在戒煙動機，幫助戒煙者意識他們的戒煙障礙，讓戒煙者了解如何正確使用藥物，同時教導戒煙者如何應付壓力、負面情緒和如何預防復吸。

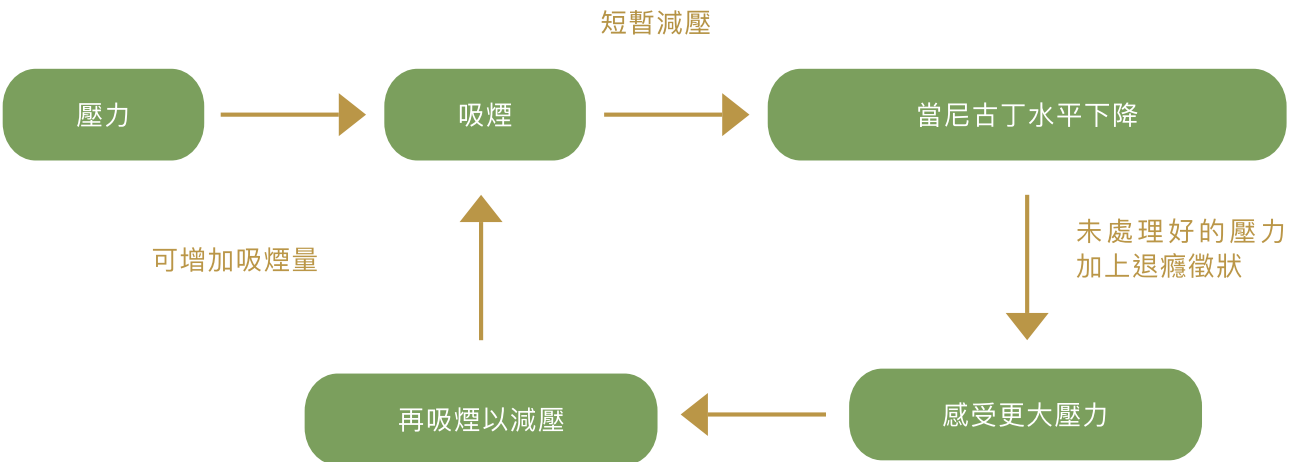


資料來源：
Lundahl B, Burke BL. The effectiveness and applicability of motivational interviewing: a practice-friendly review of four meta-analyses. J Clin Psychol. 2009; 65: 1232-1245

吸煙可減輕壓力？可增加集中力？

以吸煙舒緩壓力只是一個假象。吸煙者一般比不吸煙者更常遇到壓力。以吸煙減壓，其實是引發更多壓力的惡性循環，因為體內的尼古丁在吸煙後二小時急促下降，繼而產生更多焦慮感。如不轉用其他有效的減壓方法，壓力便周而復始。相反，有研究顯示戒煙可長遠減輕焦慮和抑鬱。

吸煙可以集中注意力是另一個假象。雖然尼古丁可以短暫提升注意力，但當停止吸煙，體內的尼古丁水平便急促下降，讓你無法集中，吸煙者很容易墜入靠吸煙幫助集中注意力的惡性循環。事實上，煙草的有毒物質減低血液帶氧量，令大腦未能獲得足夠的氧氣，導致吸煙者不能集中精神。



資料來源：
Allen Carr. The Easy Way to Stop Smoking. Gobooks & Sitak Group
Parrott AC. Does cigarette smoking cause stress? American Psychologist, Vol 54(10), Oct 1999, 817-820.
Taylor. G et al. Change in mental health after smoking cessation: systematic review and meta-analysis. BMJ 2014;348:g1151 doi: 10.1136

如何控制情緒 (一)：了解你的情緒

許多吸煙者依賴吸煙舒緩自己的負面情緒，例如悲傷、焦慮、憤怒或承受巨大壓力。
負面情緒常見表現：

情緒	思想	身體反應	行為
憤怒	- 被不公平對待 - 不被尊重 - 被利用	- 面紅耳熱 - 呼吸急促 - 心跳加速 - 緊張	- 發脾氣 - 與人爭執 - 破壞物件 - 吸煙
焦慮	- 覺得最壞的事情將會發生 - 自己不能應付 - 處於危機之中	- 緊張 - 出汗 - 手震 - 呼吸急促 - 不能集中 - 發熱	- 逃避產生焦慮的情況 - 吸煙
悲傷	- 覺得自己沒用 - 認為無希望 - 覺得自己失去很多	- 失眠 - 胃口改變 - 記憶力衰退，難以專注 - 疲倦	- 重複負面思想 - 減少或逃避社交活動 - 做甚麼也提不起勁 - 吸煙

請選擇下列哪些情況會誘使你吸煙（可選擇多項）
☐寂寞 ☐生氣 ☐緊張 ☐悲哀 ☐無聊 ☐其他：_____

- 請注意：
- 1. 正面和負面的情緒反應都正常地存在日常生活中。
 - 2. 如果我們能夠有效地處理負面情緒，能將其轉化為正能量。相反，若我們以不當方式處理這些負面情緒，它有機會引發情緒問題。



如何控制情緒 (二)：學會處理自己的情緒

留意有甚麼情況會觸發負面情緒，然後尋求正面的應對策略，放開過去不要再回望，以感恩的心態留意生活上的事，欣賞你所擁有的；放開過去，例如嘗試把你的想法和感受，以及你一直想採取的行動以書信形式寫給自己或傷害過你的人。讀出這封信後，將它撕碎或焚燒。

負面情緒 = 要抽煙？
吸煙雖然可以短暫舒緩負面情緒，但實際上不能解決問題。**你需要的不是吸煙，而是知道如何管理自己的情緒。**

失落時不要尋找煙仔，而是做一些讓你感到愉快的事情或嘗試用下列正確方法處理負面情緒：

處理情緒的不良方法	處理情緒的正確方法
不健康的行為 飲酒或濫用藥物 埋首工作 避免與親友接觸 憤怒或使用暴力 反應過激	有效方法 鬆弛練習 / 深呼吸 / 瑜珈 / 冥想 / 定期運動 / 接納自己 / 調節期望 妥協
負面思想 覺得自己無用和感到絕望 將問題歸咎於家人或怪責自己	自我鼓勵思想 不好的事情將會過去 我可以選擇感到快樂 上次做得到，今次也可以做得到 多些正面的自我激勵
	安排令你愉快的活動 均衡飲食 建立支援網絡 好好休息或放假 做一些放鬆或你喜歡的事情 培養興趣

關鍵信息：
當你有負面情緒時，不要吸煙！你可選擇其他處理方法！

如何做深呼吸練習？

深呼吸練習能放鬆身心，舒緩緊張和其他情緒問題。
請按照下面的步驟開始放鬆！

關鍵信息：

深呼吸練習可以幫助減壓和放鬆



- (一) 找一個舒適的地方坐下或躺下
- (二) 鬆開過緊的衣飾，如衣領，皮帶和領帶
- (三) 把手放在小腹上，閉上眼睛，專注於你的呼吸
- (四) 通過鼻子深深、慢慢地吸氣，然後閉氣，再由一數到三，跟着慢慢呼氣
- (五) 將注意力放在手掌，感受雙手在小腹上隨隨升降
- (六) 當吸氣時，感受冷空氣由鼻孔進入身體；呼氣時，感受暖空氣離開你的身體
- (七) 重複上述動作 15 分鐘
- (八) 將注意力集中在下腹部的動作，以避免分心

如何應付煙癮和吸煙的渴求？

戒煙時，往往仍會有吸煙的慾望，你可考慮三個主要處理方法：

- 1 預計甚麼情況會誘發吸煙慾望，做好準備應付這些高危情況；
- 2 避免去吸煙場所；
- 3 採取適合自己的應對技巧，和煙仔保持距離。

試看看在以下甚麼情況會令你有吸煙的衝動，請在格中加上 ☒。

生活習慣因素	情緒因素	外在環境因素
☐ 起床後	☐ 有壓力時	☐ 煙味
☐ 進餐後	☐ 情緒低落時	☐ 看見打火機
☐ 飲咖啡 / 茶	☐ 感到緊張時	☐ 與吸煙朋友一起
☐ 駕駛車輛	☐ 生氣時	☐ 與朋友一起飲酒
☐ 講電話	☐ 吵架時	☐ 見到有人吸煙
☐ 打遊戲機時	☐ 感到傷心時	☐ 被邀請吸煙
☐ 釣魚時	☐ 感到孤獨時	☐ 打牌時
☐ 等待（巴士 / 朋友）時	☐ 感到高興時	☐ 唱卡拉 OK 時
☐ 獨處時	☐ 感到放鬆時	☐ 其他：_____
☐ 工作小休	☐ 其他：_____	
☐ 獨自飲酒時		
☐ 完成工作		
☐ 上洗手間		
☐ 睡覺前		
☐ 其他：_____		

關鍵訊息：

許多吸煙者在某些情況下不自覺地多吸煙。你應該意識這些情況，然後盡量避免，以防止復吸。

有甚麼方法應付吸煙的衝動？

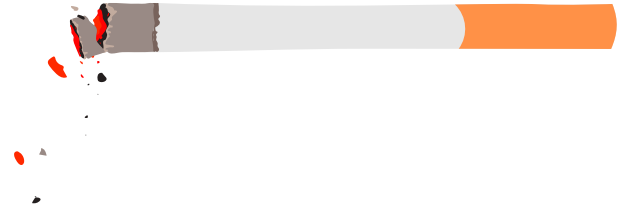
拖延，轉移，停一停想一想是三個重要的應對技巧。戒煙初期，偶發的吸煙衝動和渴求是非常普遍。然而，這些衝動大約維持**三分鐘**，便會自行消失。

當你有吸煙衝動和慾望，嘗試用以下的方法避免吸煙：

拖延	不要拿起煙仔！思考可以做其他東西以打發大約五分鐘的時間，這些吸煙的衝動會自行消失。
轉移	- 做其他事情分散注意力 - 集中精神於工作上 - 打電話給一個願意聆聽的朋友 - 深呼吸 - 飲水 - 咀嚼香口膠 - 散步 - 離開吸煙的場所 思考分散注意力： 如計劃旅行或有趣的活動和想一件令你快樂的事
停一停，想一想	選擇吸煙還是無煙生活？ 您戒煙的原因及戒煙對您的好處 - 健康的身體 - 快樂的家庭 - 正面的形象 - 其他：_____ 吸煙對您的禍害 - 臭煙味影響自己的身體及形象 - 成功戒煙一段時間，一口煙足以令您前功盡廢 - 吸煙對自己及身邊人的傷害 - 其他：_____ 其他鼓勵性的想法： - 很多人支持我 - 想一想已停煙的時間 - 吸煙的渴求只是持續三分鐘，我可以應付到 - 吸煙不能解決我的問題

關鍵信息：

因吸煙衝動只持續幾分鐘，當有吸煙衝動時，不要立即拿起煙仔，做其他事情分散注意力或拖延，也可停一停、想一想。



如何處理偶吸和預防復吸？

偶吸是在戒煙過程中偶然吸食一支或兩支煙仔，然後再沒有持續吸食；復吸是指回復吸煙習慣。在戒煙期間特別是在面對壓力的情況下，許多戒煙者均會經歷吸煙的衝動和渴求。你應認清一些「魔鬼想法」，下面是「魔鬼想法」的例子和處理方法：

魔鬼想法

我只需要一支煙而已！

辛苦工作了一天後，我想吸一支煙。

我非常依賴煙草，我很難保持不吸煙。

我已經失手吸了一支煙，不如就此放棄，繼續食完這包煙

積極想法

這會浪費你之前戒煙的努力。你大腦中的尼古丁受體有記憶，即使食一支煙也會重燃你的尼古丁癮。

經過一天辛苦的工作後，你值得獎勵自己，例如一頓豐富的晚飯，一份小禮物或看一套電影，而不是吸一支煙。

吸煙的衝動只持續約三分鐘，做一些事情來分散這種衝動。想吸煙不等於一定要吸煙。

即使你偶有失手，不要放棄。這等於參與一場足球比賽；當失去一球，並不意味著輸掉了比賽。振作起來，繼續戰鬥！

我的魔鬼想法是：

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____

我的積極想法是：

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

偶吸通常在一些高危情況發生（例如和朋友飲酒）。一旦失手偶吸，吸煙者應及時處理，以免問題惡化甚至演變成復吸。



處理偶吸的小貼士

假如你吸了幾口或一支煙，你應當怎樣處理呢？

立即弄熄你的煙仔，並把它扔掉

你應視此次偶吸為失誤，這並不意味著失敗

即使你感到內疚，也不必灰心，更加不要放棄

回想一下你戒煙的原因，盡可能離開現場，然後找朋友傾談

告訴自己這是你最後一支煙，不要放棄整個戒煙計劃。在大腦尼古丁受體未完全復活之前，盡快恢復戒煙。

從錯誤中學習，想想今次為何會失手偶吸。當下次遇到類似情況，你便會懂得如何正確應對。

資料來源：
Brandon, T. H., Collins, B.N., Juliano, L.M., & Lazev, A. B. (2000). Preventing relapse among former smokers: A comparison of minimal interventions through telephone and mail. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68, 103-113.

如何拒絕誘惑？

當有人遞煙給你：

- 1. 以堅定和毫不猶豫的語調說：「多謝，我唔食，我戒咗煙啦！」
- 2. 轉移話題，找藉口離開或提議吃些東西。
- 3. 避免模稜兩可的答覆和回應。
- 4. 不用覺得「唔好意思」，因為你正為自己和你的家人努力。

關鍵信息：

偶吸在戒煙過程中是常見的，想想今次為何會失手偶吸，從錯誤中學習。當下次遇到類似情況，便會懂得如何應對，並記著成功的法則：一口煙也不要再試！



為甚麼會容易復吸？

許多吸煙者都將戒煙失敗歸咎於意志力薄弱。事實上，**尼古丁依賴是一種成癮問題**，很多時候單靠意志力未必能成功戒煙。

吸煙行為只是問題的冰山一角。吸煙只是表面的行為，其根本原因如工作壓力、家庭衝突、生活苦悶和心情欠佳等等往往被忽視。許多吸煙者靠吸煙處理生活壓力等問題。

當吸煙與某些生活事情或情緒建立了互為影響的關係時，每每在某些情況下或有某些情緒時，自然聯想到吸煙。即使已有一段長時間沒有吸煙，再出現這些情況仍可能**觸發你對吸煙的回憶**，所以你必須認清這些可導致復吸的高危情況，以便應對。建立一個新的健康生活方式，培養積極的

生活態度，並以不同的方式處理壓力，這樣可以大大減低復吸的機會。

成功戒煙後，很多戒煙者還會念念不忘吸煙帶來的短暫暢快感。當遇上外在環境的引誘或心情不佳時，便會想起吸煙。這種記憶能保留在腦中一段頗長時間，因此**培養一個新的習慣和新的應對策略**去處理這些情況是非常重要的。

恆常運動是避免復吸的其中一個最佳方法。運動如瑜伽、舞蹈、拳擊、跑步和行山等，能使大腦產生多巴胺，令人放鬆、減低壓力，並令人心境開朗。你也可以發掘一些休閒活動如繪畫、攝影、播放音樂、藝術和工藝等以平衡生活壓力。總括而言，你要蛻變一個「新的我」，以替代舊有的生活方式。

關鍵訊息：

戒煙後，你要建立新的生活方式和採用新的應對壓力方法以避免復吸。長遠而言，吸煙只會增加壓力。

吸煙和飲酒有甚麼關係？

根據研究，飲酒是誘發復吸的其中一個主因，因為：

- 很多吸煙人士視飲酒為生活娛樂
- 酒精可以削弱戒煙人士的意志力，讓人忘記戒煙原因
- 飲酒的環境有利於吸煙
- 飲酒容易令人吸更多煙

酒精有甚麼害處？

長期飲酒可導致肝硬化、因腦部萎縮而引致記憶力和學習能力衰退、改變睡眠模式、誘發胰腺炎、擴張性心肌病等。此外，吸煙和飲酒已公認跟口腔癌、咽喉癌和食道癌有相互作用。累積的研究證據顯示酒精與胰腺癌、前列腺癌和皮膚癌（黑色素瘤）亦可能有因果關係。

資料來源：
Central health education unit of Department of Health
J. Connor. Alcohol consumption as a cause of cancer. Addiction. 2016.
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/add.13477/epdf>



酒精攝取量有否上限？

根據 National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) 的飲酒指引：

	65 歲或以下 健康男士	65 歲或以下 健康女士	你的平均飲量：
每日	不多於 4 單位	不多於 3 單位	每日平均 ____ 單位
	和	和	和
每星期	不多於 14 單位	不多於 7 單位	每星期平均 ____ 單位

不同酒類的酒精含量（標準酒量單位）

洋酒類	標準酒量單位
一杯 30 毫升的烈酒（威士忌、氈酒、伏特加）	1
一杯 60 毫升的加度葡萄酒（雪利酒、馬德拉酒、波特酒）	同酒類的酒精含量 1
一杯 120 毫升的餐酒	1.5
一杯 350 毫升啤酒	1.5
一杯 500 毫升啤酒	2
中國酒類	標準酒量單位
一杯 250 毫升雙蒸酒	6
一杯 250 毫升三蒸酒	8
一杯 250 毫升高粱	12

上列標準酒量單位只是估計的平均數，它可能隨著不同的品牌和酒精濃度而有所不同。每個人對酒精都有不同的反應，即使你偶然豪飲，它仍然損害你的健康。

- 提示：
1. 理性和有節制地飲酒
 2. 減少去飲酒的場所
 3. 停止飲酒



如何改變飲酒習慣？

在戒煙時，你需要減少飲酒量。下列方法可幫助改變飲酒的習慣：

- 1. 記錄你每日飲酒的份量（單位）及時間，了解甚麼場合會豪飲。
- 2. 每星期計劃飲酒的日子及份量，並為自己設定一個上限。
- 3. 飲酒宜淺嚐，切勿大口地喝。
- 4. 間斷飲用酒精飲品及非酒精飲品，例如水或果汁。
- 5. 在飲酒前先吃點東西以減慢吸收酒精的速度並降低酒精吸收。
- 6. 避免身處飲酒高危情況。
- 7. 學會控制飲酒的衝動，時常提醒自己改變飲酒習慣的原因。
- 8. 當有人邀請你飲酒時，堅決並禮貌地拒絕。

如果你難以遵照以上建議或已經沒法控制自己的飲酒問題，你可以尋求專業人士協助或致電東華三院遠酒高飛輔導熱線：28849876

關鍵信息：

在戒煙時，你需要減少你的飲酒份量

資料來源：
Central health education unit of Department of Health. Helping Patients Who Drink Too Much : A Clinical Guide; NIH Pub No. 013769 Betnerda, MD: the Institute 2005



戒煙和體重有甚麼關係？

味覺及嗅覺在戒煙後會有所改善，食慾也會隨之增加。戒煙人士有時會用零食代替吸煙，所以戒煙人士的體重在戒煙後有可能上升。某些戒煙人士在沒有節食或做運動的情況下可增加約十磅；戒煙時，最好能經常運動和控制飲食。

如何控制你的體重？

體重控制之前，先了解自己的身體質量指數 (BMI)，看看你是否超重。

世衛體重指標（亞太區）

BMI (kg/m2)	體重類別	BMI (kg/m2)	健康風險
>=30	二級肥胖	>=27.5	患上心臟病、高血壓、中風、糖尿病的風險增加
25 – 29.9	一級肥胖	23 – 27.4	
23 – 24.9	過重		
18.5 – 22.9	理想體重	18.5 – 22.9	
<18.5	體重不足	<18.5	增加患上營養不良的疾病及骨質疏鬆的風險

攝取卡路里 > 消耗卡路里 => 增加體重 ↑

所以，要控制體重，你必須：

- 1. 減少攝取過多熱量（健康飲食）
- 2. 增加你的卡路里消耗（經常運動）

資料來源：
WHO expert consultation (2004). Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. Lancet 363: 157-163.

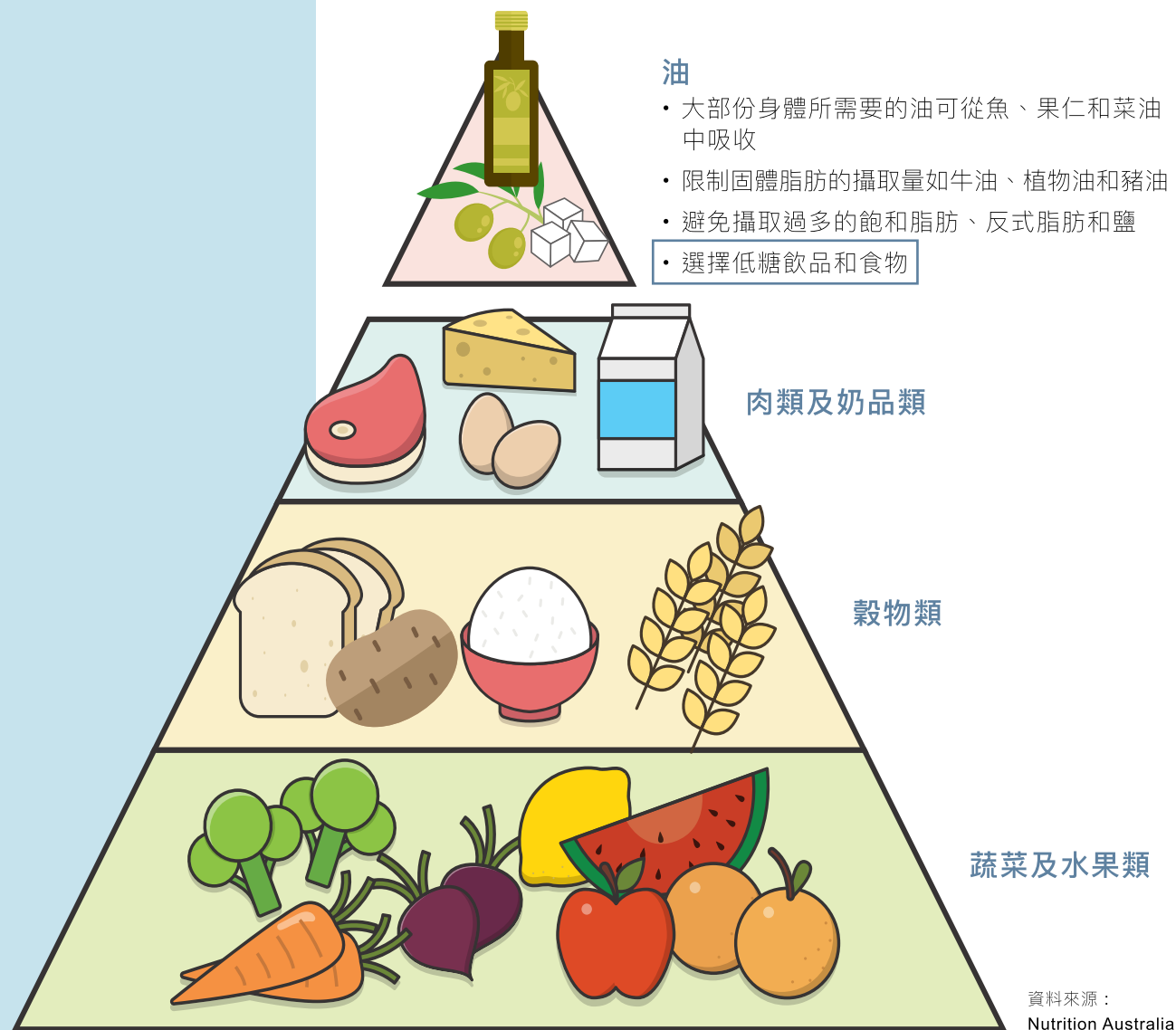


如何控制體重？ (一)：健康飲食

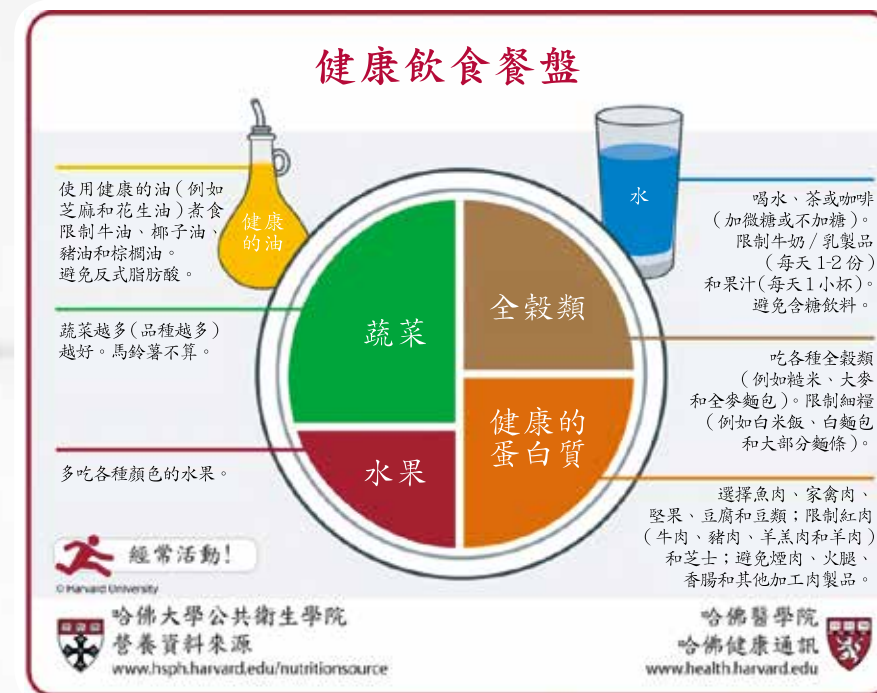
在選擇食物時，請參考新的食物金字塔（圖四）
和由哈佛大學公共衛生學院倡議的健康飲食餐盤（圖五）

新的食物金字塔

- 建議每日攝取 5-7 份水果和蔬菜
- 建議每日攝取 3-5 份碳水化合物
- 平衡每天飲食份量和運動量



(圖四)



(圖五)

Copyright © 2011, Harvard University. For more information about The Healthy Eating Plate, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard School of Public Health, www.thenutritionsource.org, and Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu

註：一份等於八安士（一杯）；健康的植物油：如橄欖油、芥花籽油、大豆油、玉米油、葵花籽油、花生油等。

此外，應改變你的飲食習慣，例如：

- 定時飲食
- 晚上不要吃零食
- 慢慢一小口地進食，控制食量
- 當感到飽肚時，停止進食
- 避免用煎炸方式烹煮



貼士

戒煙期間，可以選擇哪些健康零食？

不含糖份的香口膠、糖和粟米片，還有青瓜、甘筍條和餅乾

資料來源：
Department of Health, Central Health Education Unit
www.thenutritionsource.org, and Harvard Health Publications.

如何控制體重？(二)：經常運動

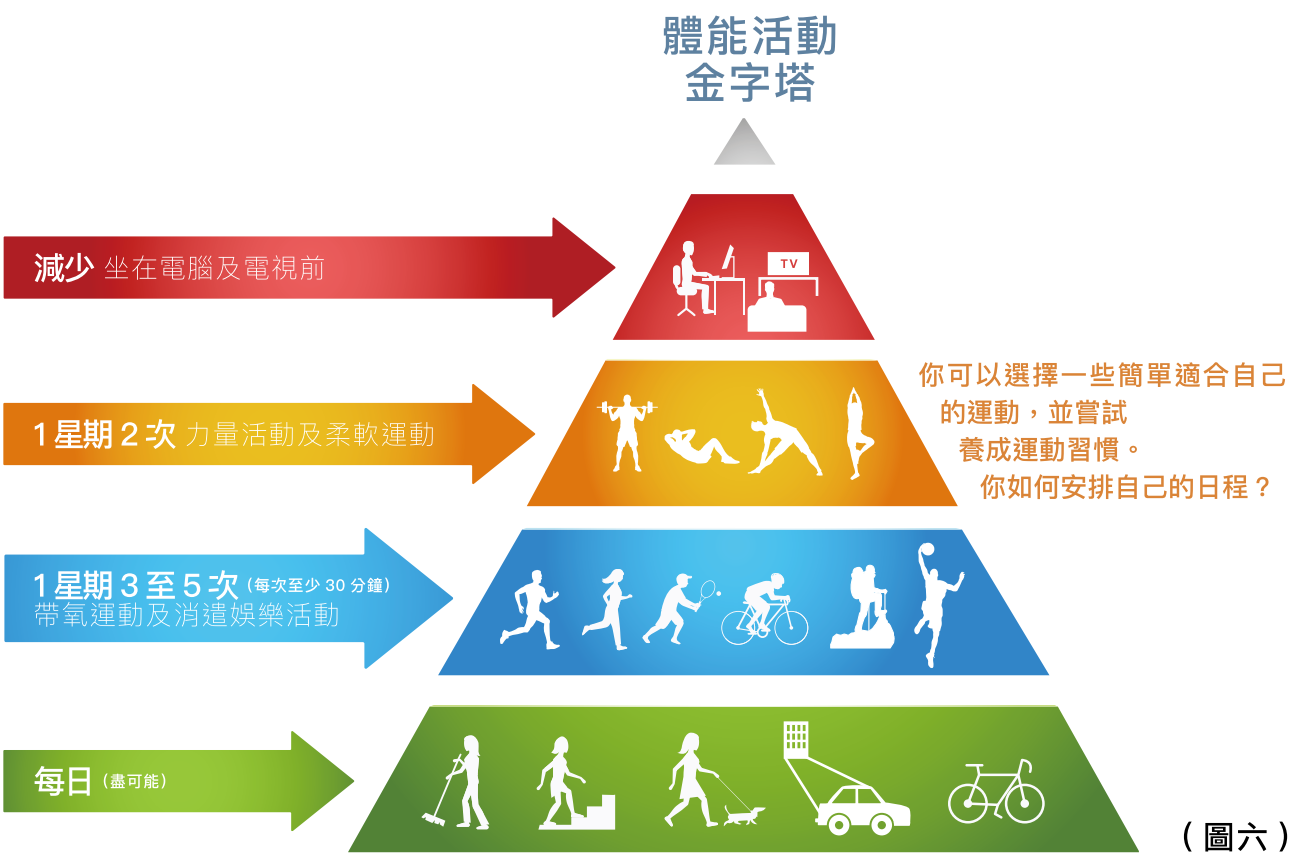
經常運動如何幫助戒煙？

一些研究顯示，運動可以幫助改善心情和減低壓力 (Dimeo, 2001)。它可以增加為我們帶來愉快感和良好感覺的一種腦介質——多巴胺 (Dietrich, 2004)。戒煙時經常運動亦能舒緩退癮徵狀，轉移和減低吸煙的慾望，又可以增強免疫系統和控制體重。

了解更多：http://www.ehow.com/facts_5507276_dopamine-exercise.html#ixzz2k28LpcXZ

體能活動金字塔

Corbin 和 Pangrazi 於 1998 年曾提出「體能活動金字塔」，把鍛煉活動分為四大類 (圖六)：每天可進行的活動，如急步行；每週可以做至少三次的活動，如緩步跑；每週可以做兩次的活動，如瑜珈和阻力訓練；久坐及靜止活動則應盡量減少。



資料來源：
Corbin, C. B., Pangrazi, R.P. (1998). Physical Activity Pyramid Rebuffs Peak Experience. American College of Sports Medicine.
Dietrich, A., & McDaniel, W. F. (2004). Endocannabinoids and exercise. British Journal of Sports Medicine, 38, 536-541
Dimeo, F., Bauer, M., Varahram, I., Proest, G., & Halter, U. (2001). Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: A pilot study. British Journal of Sports Medicine, 35, 114-117.
http://weighactiveandhealthy.blogspot.hk/2011_08_01_archive.html

我可以一星期
進行兩次以下活動：

我一星期
可以做至少三次以下活動：

我每天
可以做以下活動：

吸煙與睡眠有甚麼關係？

吸煙會破壞睡眠的基本結構：

睡眠階段大致分為淺層睡眠和深層睡眠。吸煙者比起不吸煙者會較多時間處於淺層睡眠，相對地較少時間處於深層睡眠，導致睡眠質量比較差。欠缺睡眠可能會增加吸煙的慾望，以彌補精神不足，因此在戒煙期間，良好的睡眠質素可以減低

對尼古丁的渴望。此外，一些戒煙者抱怨戒煙後引致失眠，因失眠是常見的退癮徵狀之一，此情況可能會持續二至三週，之後睡眠便會回復正常模式。以下是幫助入睡的方法：

1 安靜的睡眠環境：舒適的床、柔和的燈光和溫度。



2 睡覺前，做些放鬆身心的活動：浸溫水浴、聽輕音樂、做鬆弛練習等。



3 睡前避免飲酒。雖然酒精可幫助入睡，但它其實是一種興奮劑，會破壞睡眠質素。



4 睡前避免飲含咖啡因的飲料。



5 睡前可飲用一杯溫熱的牛奶。溫奶能助人體產生腦介質——血清素 (serotonin)，它是一種腦神經的傳訊物質，告訴我們的身體現在是晚上，應睡眠休息。你可以在牛奶中添加少許蜜糖。



6 冥想：在床上，靜靜地躺著閉目養神、通過集中注意身體每處的肌肉，嘗試有意識地放鬆每節肌肉。



7 如果你躺在床上超過 20 分鐘仍未能入睡，繼續躺在床上只會令你更加擔心，反而該起床做一些放鬆的活動，例如瑜伽或單調的活動。切勿使用發光裝置如手提電話或電子屏幕。



9 避免白天午睡，它可以影響睡眠及清醒的正常模式和週期。



8 定期運動，但要避免接近睡前做運動。



10 建立一個正常和有規律的生理時鐘，每天都大致同一個時間睡眠或起床。



如何取得支援？

當你戒煙時，你不是孤立無助，你可以隨時尋求他人的幫助：

- 1) 告訴你的家人或朋友關於你的戒煙計劃，希望能得到他們的支持。
- 2) 了解你在何種高風險情況下吸煙，讓你的家人和朋友可以在這些情況下幫助你
- 3) 結識一些想戒煙的朋友，以互相支持。
- 4) 尋求專業人士的幫助，如醫生、護士或戒煙輔導員。
- 5) 參加我們的服務並參與預防復吸活動，如無煙友愛足球隊及馬拉松隊。

資料來源：
Phillips, BA et al. "Cigarette smoking and sleep disturbance." Arch Intern Med 1995; 155:734.
Zhang, L et al. "Cigarette smoking and nocturnal sleep architecture." Am J Epidemiol 2006; 164:529

關鍵信息：

失眠是其中一種戒煙初期正常的退癮徵狀，幾週後便會消失

實用資料

常見問題

聽說戒煙後反而容易生病，是真的嗎？

這不是真的！研究顯示，戒煙減低患肺癌和冠心病的風險。有些時候吸煙者因長期吸煙而引致一些已存在的隱性疾病；戒煙後剛好發作，因而被誤解為戒煙會引發一些疾病。

單單用戒煙藥物可以幫我戒煙嗎？

戒煙藥物有助舒緩退癮徵狀，心癮則需以戒煙輔導處理。有研究顯示，藥物治療加上輔導大大提高戒煙成功率。

如果正在用尼古丁替代療法，可否繼續吸煙？

強烈建議你不要這樣做，因為使用尼古丁替代療法的目的是要令身體適應處於低尼古丁水平，使你的大腦能夠避免受到煙仔的強烈刺激，從而使一些尼古丁受體隨着時間而減少，最終令你不再需要吸煙。如果你還在吸煙，它違背了使用尼古丁替代療法的目的，而你的大腦仍然受高濃度的尼古丁刺激，因而減低成功戒煙的機會。

戒煙後可能會發胖？

戒煙後，有些人可能會因此發胖。最好的應對方法是依從健康的飲食指引，減少每日的熱量攝取和經常做運動來控制體重。

如我在戒煙期間偶吸，是否代表失敗？

不是！你應立即停止吸煙，不要存「今天繼續吸，明天才戒」的心態，這樣很容易會導致復吸。



有用連結

東華三院戒煙熱線：2332 8977

東華三院戒煙綜合服務中心

<http://icsc.tungwahcsd.org/index.html>

衛生署控煙辦公室

<http://www.tco.gov.hk/>

香港吸煙與健康委員會

<http://www.smokefree.hk>

衛生署健康教育資源中心

<http://www.change4health.gov.hk>

Mayo Clinic — Nicotine Dependence Education Program

http://mayoresearch.mayo.edu/mayo/research/ndc_education/index.cfm

Quit Victoria

<http://www.quit.org.au/>

United States of Agriculture Department—Centre for Nutrition Policy and Promotion

http://www.choosemyplate.gov/foodgroups/downloads/MyPyramid_Getting_Started.pdf

WHO Tobacco Free Initiative

<http://www.who.int/tobacco/en/>

Nutrition Australia

<http://www.nutritionaustralia.org/national/resource/australian-dietary-guidelines-recommended-daily-intakes>



參考資料：

Abrams, D.B., Niaura, R., Brown, R.A., & Emmons, K.M., Goldstein, M. G., Monti, P.M. (2003). The Tobacco Dependence Treatment Handbook: A Guide to Best Practices, New York: the Guildford Press.

Allen Carr. The Easy Way to Stop Smoking. Gobooks & Sitak Group.

Brandon, T. H., Collins, B.N., Juliano, L.M., & Lazev, A. B. (2000). Preventing relapse among former smokers: A comparison of minimal interventions through telephone and mail. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68, 103–113.

Brody AL, Mandelkern MA, et al. Cigarette Smoking Saturates Brain alpha4 beta2 Nicotinic Acetylcholine Receptors. Arch Gen Psychiatry. 2006; 63: 905–917.

Cahill K, Steven S, Perera R, Lancaster T. Pharmacological interventions for smoking cessation: An overview and network meta-analysis. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2013, Issue 5. Art No: CD009329.

Conklin C. A., Perkins K. A., Levine M. D. (2008). Cognitive–Behavioral Therapy for Smoking Cessation: A Practical Guidebook to the Most Effective Treatments (Practical Clinical Guidebooks). New York : Routledge.

Corbin, C. B., Pangrazi, R.P. (1998). Physical Activity Pyramid Rebuffs Peak Experience. American College of Sports Medicine.

Dietrich, A., & McDaniel, W. F. (2004). Endocannabinoids and exercise. British Journal of Sports Medicine, 38, 536–541.

Dimeo, F., Bauer, M., Varahram, I., Proest, G., & Halter, U. (2001). Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: A pilot study. British Journal of Sports Medicine, 35, 114–117.

Fiore MC, Jaén CR, Baker TB, et al. Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update. Clinical Practice Guideline. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services. Public Health Service. May 2008.

Healthy Eating Plate. Harvard TH Chan School of Public Health. The Nutrition Source. Harvard University. 2011. (For more information about The Healthy Eating Plate, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard School of Public Health, www.thenutritionsource.org, and Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu.)

Lundahl B, Burke BL. (2009). The effectiveness and applicability of motivational interviewing: a practice–friendly review of four meta–analyses. J Clinic Psychol. 65, 1232–1245.

McBride, C.M., Curry, S.J., Grothaus, L.C., Nelson, J.C., Lando, H., & Pirie, P.L. (1998). Partner Smoking Status and pregnant Smoker's perceptions of support and likelihood of Smoking Cessation. Health Psychology, 17, 63–69. (CBT).

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Helping Patients Who Drink Too Much: A Clinician's Guide. NIH Pub No. 05–3769. Bethesda, MD: the Institute, 2005.

Nutrition Australia, food pyramid. 2015.

Parrott AC. Does cigarette smoking cause stress? American Psychologist, Vol 54(10), Oct 1999, 817–820.

Phillips, BA et al. (1995). Cigarette smoking and sleep disturbance. Arch Intern Med, 155,734.

Taylor. G et al. Change in mental health after smoking cessation: systematic review and meta-analysis. BMJ, 348:g1151 doi: 10.1136.

U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2004.

U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke: A Report of the Surgeon General: Secondhand Smoke: What It Means To You. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2006.

U.S. Department of Health and Human Services. A Report of the Surgeon General: How Tobacco Smoke Causes Disease: What It Means to You. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2010.

WHO expert consultation (2004). Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. Lancet 363: 157–163.

Zhang, L et al. (2006). Cigarette smoking and nocturnal sleep architecture. Am J Epidemiol. 164,529.

結論

要成功戒煙，用藥不是唯一的方法。你需要有強烈的動機，並知道你在甚麼高風險的情況下吸煙；同時要準備在沒有香煙的情況下應對壓力和處理情緒，要建立新的生活模式去改變舊有的壞習慣。請銘記戒煙法則：一口煙也不再吸！我們明白你想在這場「戰爭」中勝出和不想花血汗錢去摧毀自己的健康，我們會協助你贏得勝利，我們的工作人員會提供輔導和戒煙藥物，幫助你防止復吸，找回自我。我們希望這本手冊能幫助你戒煙，並祝你和你的家人可以享受健康快樂的無煙生活。



戒煙自在 活得精彩

預防復吸手冊 第三版

東華三院戒煙綜合服務中心
2018 年 8 月出版

ISBN: 978-988-78788-0-3

東華三院戒煙綜合服務中心版權所有



東華三院戒煙熱線

 2332 8977

 5507 5506

灣仔總服務處

香港灣仔駱克道194-200號東新商業中心17樓

觀塘服務處

九龍觀塘成業街7號寧晉中心20樓G室

將軍澳服務處

新界將軍澳坑口培成里10號明德邨明德商場地下14A

沙田服務處

新界沙田鄉事會路138號新城市中央廣場第2座17樓1705室

荃灣服務處

新界荃灣眾安街68號荃灣千色匯1期16樓1601室

屯門服務處

新界屯門屯喜路2號屯門栢麗廣場22樓2216室

 網址：<http://icsc.tungwahcsd.org>

 自助戒煙網站：<http://smokefree.tungwahcsd.org/>

 電郵：icsc@tungwah.org.hk

 smokefreehk 

