

無煙
Smoke-free
Women 女性

妳想生活

由無煙開始



香港吸煙與健康委員會
HONG KONG COUNCIL ON SMOKING AND HEALTH

香港灣仔皇后大道東183號合和中心44樓4402-03室

+852 2185 6388 +852 2575 3966 enq@cosh.org.hk

無煙女性宣傳計劃網址：www.smokefree.hk/women

戒煙小貼士

📅 訂立戒煙日

🌱 培養新興趣

☎ 撥打戒煙熱線

🚫 避開慣常吸煙地方

🏃 多運動多飲水

📣 向他人宣佈戒煙

🗑 丟掉所有吸煙工具

登記戒煙服務

展開無煙美麗生活



立即下定決心戒煙，填妥以下資料，並傳真（2575 3966）或電郵（project@cosh.org.hk）至香港吸煙與健康委員會秘書處，以作轉介及跟進。

我承諾於_____年____月____日起，決心戒煙，並同意獲轉介至下列戒煙服務以作跟進。（請選擇一項）

- 香港大學女性戒煙計劃
- 衛生署綜合戒煙熱線
- 東華三院戒煙綜合服務中心
- 博愛醫院中醫戒煙服務
- 青少年戒煙熱線（香港理工大學營運）
- 基督教聯合那打素社康服務
- 九龍樂善堂「愛·無煙」前線企業員工戒煙計劃
- 香港大學青少年戒煙熱線

姓名：_____ 性別：男 女 年齡：_____

每日吸煙數目：_____ 聯絡電話：_____

電郵地址：_____

參加者聲明

- + 本人是吸煙人士並願意接受戒煙跟進服務。
- + 本人明白資料將由香港吸煙與健康委員會轉交至已揀選的戒煙服務作跟進之用。

簽名：_____ 日期：_____

收集個人資料聲明

- + 參加者提供之個人資料，只會作為香港吸煙與健康委員會轉介戒煙個案跟進及統計分析之用；參加者有權要求查詢及更正由香港吸煙與健康委員會持有之個人資料。有關要求，可以書面郵寄至「香港灣仔皇后大道東183號合和中心44樓4402-03室」，向香港吸煙與健康委員會提出。

吸煙與妳的健康

吸煙為身心造成負擔

美麗健康是很多女士所嚮往的。現代女性對美麗的追求不單指對儀表容貌的外在美，更包含讓自己活得獨立、健康、自信、樂觀面對挑戰的內在美。然而，吸煙會嚴重危害女士的身心健康，與妳的理想生活背道而馳。



吸煙可導致頭髮**枯黃**和**早年白髮**

吸煙會令皮膚血管收縮及抑制骨膠原增生，使皮膚**失去彈性**和出現**皺紋**

吸煙會破壞子宮頸細胞的基因，同時會令人類乳頭狀瘤病毒(HPV)加速生長，使女性感染HPV病毒的風險及罹患**子宮頸癌**的機率更高



吸煙會影響荷爾蒙分泌，導致**月經失調或痛經**，更會**提早更年期**平均2至3年

吸煙會**損害生殖系統**，吸煙者的生育能力比非吸煙者低28%，成功受孕的機會亦會減少三分之一

懷孕期間吸煙有機會引發多種併發症，例如：**異位妊娠（宮外孕）、前置胎盤、胎盤早期剝離、早產、流產、嬰兒猝死綜合症（SIDS）**

吸煙的影響可由胎兒發育持續至出生後嬰兒成長：

- + 影響母乳分泌，有害物質會隨著母乳輸送至新生嬰兒
- + 增加心血管系統、骨骼肌肉系統和消化系統等的先天缺陷風險
- + 影響嬰兒的生理成長和智力發展，如身高較矮、閱讀和數學能力較弱



焦油可黏附在牙齒及指甲，令其變得**又黃又黑**

吸煙導致**牙齦腫脹**和**口臭**，並增加患牙周炎的風險

吸煙令女性骨質密度下降，導致骨折和**骨質疏鬆症**發病率大增

研究指出女吸煙者患上骨質疏鬆症的風險比非吸煙者高50%



寵物亦有機會因吸入二、三手煙而患上呼吸系統疾病及癌症

#認識吸煙與情緒的關係

吸煙令大腦對尼古丁上癮，當吸煙者體內的尼古丁不足時，便會受到**煩躁、焦慮、不安**，以及**喜怒無常**等的退癮症狀影響。為了消除不適而**反復吸煙**只會加劇**惡性循環**，引發情緒危機。

吸煙並不能真正解決煩惱或減壓！只要放開心態，嘗試改變一下生活方式，總會找到吸煙以外最適合自己的減壓方法。



#妳知道嗎？

香港現時女性吸煙率為3.2%，即約有105,700名女性吸煙

戒煙妳不孤單

尋求戒煙支援

為了活得更健康、更自信、更美麗，立即戒煙吧！大部分吸煙人士可以單靠意志成功戒煙，倘若妳在戒煙過程中感到困難或需要更多支持，可向戒煙機構尋求專業的戒煙輔導。

香港大學女性戒煙計劃

☎ 3917 6658 / 6752 6266

- + 為有意戒煙女士而設
- + 資深護士顧問提供度身訂造的電話輔導

衛生署綜合戒煙熱線

☎ 1833 183 (按1字)

- + 由註冊護士提供專業戒煙輔導
- + 24小時提供戒煙資訊和戒煙藥物資訊

東華三院戒煙綜合服務中心

☎ 1833 183 (按2字) / 2332 8977

- + 服務結合醫療及輔導，針對個人的吸煙情況提供合適的戒煙計劃

醫院管理局戒煙輔導服務

☎ 1833 183 (按3字) / 2300 7272

- + 因應戒煙者的情況提供藥物協助戒煙

博愛醫院中醫戒煙服務

☎ 1833 183 (按4字) / 2607 1222

- + 以針灸及耳穴治療配合專業戒煙輔導及電話跟進

青少年戒煙熱線

☎ 1833 183 (按5字) / 3400 3799

- + 由香港理工大學護理學院營運，為25歲或以下的青少年吸煙者提供免費電話戒煙輔導服務及免費耳穴按摩服務

基督教聯合那打素社康服務

☎ 3156 9012

- + 向少數族裔及新移民人士提供免費戒煙服務

九龍樂善堂「愛·無煙」前線企業員工戒煙計劃

☎ 2272 9890

- + 協助機構建立「無煙工作間」、訂立企業無煙政策、提供無煙教育活動以及戒煙輔導服務

香港大學青少年戒煙熱線

☎ 2855 9557 / 5111 4333

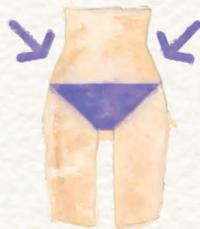
- + 透過朋輩電話戒煙輔導員為25歲或以下的青少年吸煙者提供免費電話戒煙輔導

女士戒煙迷思

摒除謬誤 拒絕煙草禍害

戒煙會令人增加體重，是真的嗎？

吸煙會令胃口變差，予人吸煙能控制體重的錯覺。然而煙草中的有害物質會損害消化系統，不但令人消瘦、更會嚴重削弱身體機能，所以吸煙絕對不是健康的減肥方法！戒煙後，味覺和嗅覺都會逐漸恢復，食慾因而增加。不過體重上升只是暫時性的，只要保持適量運動和良好的飲食習慣，便可以保持健美體態。



只在廚房吸煙，便不會影響家人？

二、三手煙可嚴重損害家人健康，對兒童的影響尤甚。二手煙的有害物可殘留在物件表面長達數月，即使開風扇和開窗都無法消除。



電子煙及加熱煙不難聞，有害物質含量較少，對自己和他人影響較少？

電子煙及加熱煙同樣會釋出多種有害物質如尼古丁、甲醛、乙醛等。即使釋出的有害物質較少，亦不同於對健康造成的風險和危害較少！無味並不等於無害，反而令人對其掉以輕心，長時間暴露在二、三手煙危害中而不自知。



我不是吸煙者，平時也只是在朋友聚會時才使用水煙，應該沒有問題吧？

水煙同屬煙草產品，使用時會釋放出大量有害物質，如焦油、一氧化碳、重金屬及致癌物質！而煙草中的部分有害物質是沒有安全水平的，有研究指吸水煙一小時涉及的煙霧吸入量相當於吸食一支煙的100至200倍，吸食後身體的一氧化碳水平也是一支煙所導致的至少四至五倍。於食肆室內範圍使用水煙者更有機會違反禁煙區法例。

