



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

# 無煙老友記計劃

Elderly Smoking Cessation Promotion Project

# 戒煙

## 有心唔怕遲！



## 「無煙老友記」計劃

香港現時十五歲以上人士每日吸煙率為10.2%，相當於637,900名吸煙人士，其中26.3%為60歲或以上。香港吸煙與健康委員會為鼓勵年長人士建立無煙健康生活，自2012年起推出「無煙老友記」計劃，包括舉辦健康講座、長者中心探訪、社區宣傳活動及媒體廣播等，向長者講解吸煙的禍害、澄清有關戒煙的謬誤並鼓勵他們戒煙。



## 長者吸煙的健康風險

根據香港大學公共衛生學院的研究顯示，現在吸煙長者及曾經吸煙長者的死亡風險均較高，而**現在吸煙長者死於肺癌、慢性阻塞性肺病及心血管疾病的風險分別增加421%、501%及63%**。65歲以上的吸煙長者中，**每兩個就有一個死於吸煙**；在85歲或以上的吸煙長者中，每四個就有一個死於吸煙。所以戒煙可以大大減低患上各種疾病的風險。

# 戒煙的好處



由停止吸煙那一刻起，身體機能即逐步改善：

**20** 分鐘

血壓、心跳及脈搏下降至正常水平

**12** 小時

血液中的一氧化碳含量下調至正常水平

**2** 星期至 **3** 個月

患上心臟病的機會率開始下降，  
而肺功能亦開始改善

**1-9** 個月

咳嗽、氣喘問題明顯改善

**1** 年

患上冠心病的機率比吸煙人士低一半

**5-15** 年

中風的機會減低至跟非吸煙人士一樣

**10** 年

因肺癌而死亡的機會比吸煙人士低一半，  
而患上其他癌症，例如口腔癌、喉癌、  
食道癌等機會亦降低

**15** 年

患上冠心病機率等同非吸煙人士

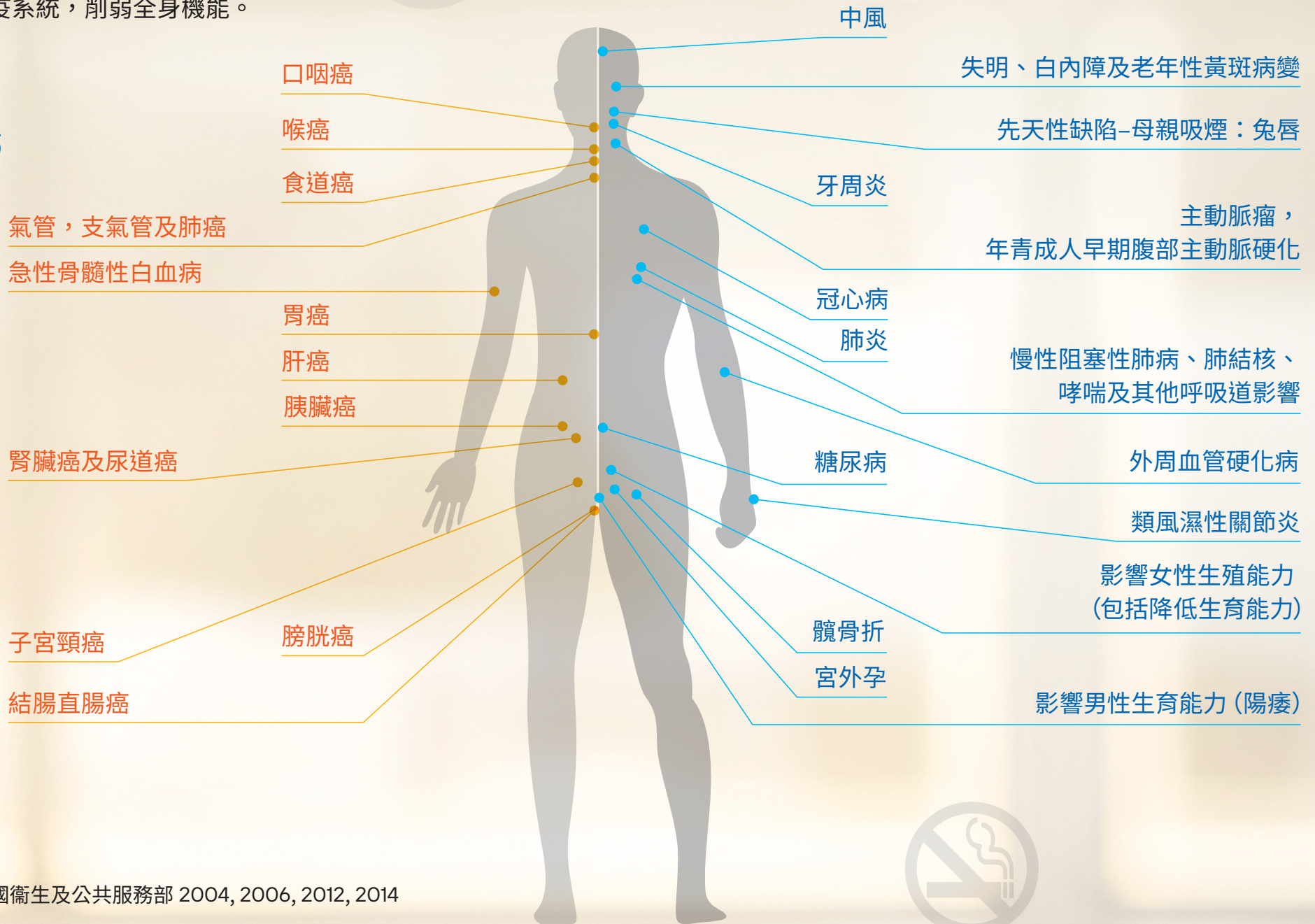
# 吸煙可引致的疾病



吸煙影響免疫系統，削弱全身機能。

● 癌症

● 慢性疾病



# 戒煙承諾書



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）
- 衛生署綜合戒煙熱線
  - 東華三院戒煙綜合服務中心
  - 醫院管理局戒煙輔導服務，地區：\_\_\_\_\_
  - 博愛醫院中醫戒煙服務

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選之戒煙服務作跟進之用。

簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

## 收集個人資料聲明

香港吸煙與健康委員會根據《個人資料(私隱)條例》以合法及公平方式收集及處理有關個人資料。參加者提供的資料將作為「無煙老友記」計劃的統計分析及日後跟進戒煙情況之用。

# 長者戒煙常見的問題



**Q：如果我已經吸煙多年，戒煙會否引起嚴重疾病例如肺癌、心臟病等？**

請放心，戒煙只會讓身體機能恢復。只要您保持堅定的意志，拒絕吸煙，**患上嚴重疾病的機會將會大大減低**。想身體健康，戒煙是必要的！

**Q：如果我只是間中吸一支煙，就不會影響健康？**

吸煙會即時影響您的健康，所以不要以為間中吸一支煙就無相干！煙草在燃燒時會釋出包含**焦油、尼古丁和一氧化碳**等有害物質的煙霧。這些煙霧含有 7,000 多種化學物質，當中**超過 70 種物質**更是**致癌物**！這些毒素一旦進入身體，就會**即時破壞各個器官，嚴重損害您的健康**。

## 戒煙貼士



訂立戒煙日



多飲水



做運動



培養新興趣



打戒煙熱線



向他人宣佈戒煙

# 戒煙服務

衛生署成立**綜合戒煙熱線 1833 183**，提供一站式免費的戒煙服務。

## 按 1 字 **衛生署綜合戒煙熱線**

由註冊護士提供專業戒煙輔導，亦設有 24 小時電腦來電處理系統，為使用者提供戒煙資訊和戒煙藥物資訊。

## 按 2 字 **東華三院戒煙綜合服務中心**

分別於灣仔、觀塘、將軍澳、荃灣、沙田及屯門設立戒煙診所，為戒煙者提供全面及一站式的戒煙服務。

## 按 3 字 **醫院管理局戒煙輔導服務**

由曾接受特別訓練的註冊護士及藥劑師提供具備實證成效的治療及輔導模式，為吸煙人士戒除煙癮。

## 按 4 字 **博愛醫院中醫戒煙服務**

有 37 間流動及固定中醫診所，覆蓋港九新界超過 100 個地點，提供免費中醫針灸戒煙服務。

## 按 5 字 **香港大學青少年戒煙熱線**

對象是 25 歲以下的青少年。

## **九龍樂善堂「愛·無煙」前線企業員工戒煙計劃**

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。熱線電話：2272 9890

## **基督教聯合那打素社康服務**

提供戒煙服務予少數族裔人士及新移民。所有本地居民亦可參加。熱線電話：3156 9012/2344 3019