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

無煙老友記計劃

戒煙唔怕遲 幾時都有益處！

致電戒煙熱線

1833183

我承諾為自己、
為家人戒煙！

戒煙原因：_____

開始戒煙日期：_____

免費戒煙服務 1833183

戒煙熱線 1833183 提供一站式戒煙服務。吸煙者可尋求熱線及其他戒煙服務機構的協助，令戒煙事半功倍。

按 1：衞生署綜合戒煙熱線
由護士提供戒煙輔導，亦設有 24 小時來電處理系統提供戒煙資訊

按 2>1：東華三院戒煙綜合服務中心
2332 8977
分別於本港多個地區提供全面及一站式的戒煙服務

按 2>2：基督教聯合那打素社康服務
3156 9012
向少數族裔及新移民提倡一站式戒煙服務

按 2>3：博愛醫院「無煙新里程」戒煙輔導服務
2628 1062
由註冊護士提供戒煙輔導、戒煙藥物資訊及舒緩退癮徵狀技巧

按 2>4：博愛醫院中醫戒煙服務
2607 1222
以針灸及耳穴治療配合專業戒煙輔導，服務覆蓋超過 200 個地點

按 2>5：東華三院戒煙服務（中醫）
3517 7622
提供一套完整的戒煙服務，包括中醫針灸、耳穴及輔導

按 2>6：基督教聯合那打素社康服務 中醫針灸戒煙計劃
2152 0183
提供中醫針灸戒煙服務，於九龍及新界共有六間診所

按 2>7：香港大學中醫藥學院
8100 2863
透過中醫藥療法，包括針灸、中藥、生活指導等方式協助戒煙

按 2>8：青少年戒煙熱線（由香港理工大學營運）
3400 3799
為 25 歲以下的青少年而設

按 2>9：醫院管理局戒煙輔導服務
2300 7272
各區均設有戒煙輔導服務中心，按醫管局門診服務費用收費

戒煙 TIPS

訂立戒煙日

多飲水

做運動

向他人宣佈戒煙

培養新興趣

致電戒煙熱線

吸煙與長者常見疾病

一支煙含有逾7,000種化學物質，當中超過70種是致癌物，其中包括「三大殺手」焦油、尼古丁及一氧化碳。吸煙會引致多種癌症、心血管疾病、呼吸系統疾病、生殖系統疾病等，包括多種長者常見疾病。

高血壓：吸煙導致心跳加速及血管收縮，繼而令血壓上升。

中風、冠心病：吸煙會令血管壁受損、加速冠狀動脈硬化，增加中風或患上冠心病等心血管疾病的風險。

慢性阻塞性肺疾病：吸煙會令支氣管內積聚有毒物質，引發慢阻肺病。本港約九成患者是吸煙人士，常見病徵包括咳嗽、多痰、氣促等。

糖尿病：吸煙者患上二型糖尿病的風險比非吸煙者高約三成至四成。另外，無論患有任何類型的糖尿病，吸煙會令病情或注射胰島素的劑量更難控制。

類風濕性關節炎：吸煙會觸發自體免疫反應，即身體的免疫系統攻擊自身的組織（包括關節），增加患上或惡化類風濕性關節炎的風險。

白內障：吸煙時，煙霧會損害眼睛的水晶體，有害物質亦會降低血液的抗氧化能力，抑制去除受損蛋白質的能力，提高患上白內障的風險。

二、三手煙危及家人

接觸二手煙會即時刺激眼睛，導致頭痛、咳嗽、喉部疼痛、暈眩和惡心等；長遠增加患癌、心臟病及中風等的風險。三手煙（即吸煙後殘留的化學物）能依附在髮膚、牆壁、家具等表面數周甚至數月亦無法清除。

配偶：相比與不吸煙男性結婚的女性，配偶吸煙的女性平均壽命短四年。吸煙者的配偶因吸入二手煙而患肺癌的機會比一般人高三成。

孕婦：二手煙會危害孕婦及未出生的嬰兒的健康，孕婦發生宮外孕、流產和早產等風險增加。

兒童：二手煙導致肺部發育遲緩，患上呼吸系統疾病、中耳炎和初發哮喘的風險增加。接觸二、三手煙的兒童身高較矮、閱讀和數學能力較弱。

嬰幼兒：暴露於二手煙的嬰兒更容易死於嬰兒猝死綜合症。嬰幼兒會四處爬動，容易近距離接觸到三手煙。

寵物：寵物會因吸入二、三手煙而患上呼吸系統疾病及癌症，尤其貓狗會舔毛或舔物品，直接吞下有害物的機會更高。

為了自己、伴侶、子女及兒孫的健康，立即戒煙，做個無煙健康樂齡人吧！

長者戒煙常見的問題

煙齡較長的長者或受到坊間有關吸煙與戒煙的謬誤影響，不但低估吸煙對身體的害處，甚至誤以為戒煙會引致嚴重疾病，因此未能下定決心戒煙。

香港60歲或以上吸煙長者約
17.3萬人

Q：若已吸煙多年，戒煙會否引起嚴重疾病？

戒煙只會讓身體機能恢復，大大減少患上嚴重疾病的機會。年長或長期吸煙者並不會因為戒煙而令健康惡化。

Q：若只是間中吸一支煙，就不會影響健康？

煙草在燃燒時釋出的毒素一旦進入身體，就會即時破壞各個器官，嚴重損害健康，所以不要以為間中吸一支煙就無相干！

Q：淡煙、薄荷或果味煙比較少害？

世界上根本沒有安全少害的捲煙！因為淡煙、薄荷或果味煙味道較易接受，反而令人吸得更深，增加有害物質停留肺部的時間。

Q：不依靠戒煙輔助藥物，還能成功戒煙嗎？

戒煙輔助藥物有助戒煙，但決心才是成功戒煙必然要素。很多成功戒煙者不使用藥物亦能以個人意志戒掉煙癮。

戒煙的好處

重拾自信

節省金錢

愛護家人

重拾健康

保護環境

香港大學公共衞生學院研究顯示，在65歲或以上吸煙長者中，每兩個就有一個死於吸煙。然而，無論年紀多大或煙齡多長，戒煙永遠不嫌遲。與吸煙的長者比較，**已戒煙的長者**因全部死因（即死於不同原因）、肺癌和心臟病而**死亡的風險下降28%、53%及27%**。

戒煙時，身體可能會出現短暫的「退癮徵狀」，如疲倦、易怒及失眠等。不用擔心！這反映身體正在排走尼古丁，**退癮徵狀一般會在戒煙的首七日內較明顯，然後逐漸減退，並在一個月內消失**。

由停止吸煙那一刻起，身體機能即逐步改善：

1天起

血壓、心跳、血液中的一氧化碳含量下降至正常水平

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

©2026年香港吸煙與健康委員會版權所有 • 2026年9月版

FSC www.fsc.org MIX Paper | Supporting responsible forestry FSC® C176382