

留住青春， 及早戒煙。

愈早戒煙好處愈多

遠離疾病 健康再現

- * 戒煙12小時後，血液中一氧化碳含量下降至正常。
- * 戒煙2至12星期後，循環系統和肺部功能改善。
- * 戒煙10年後，患上肺癌機會率為吸煙者的一半。
- * 戒煙15年後，患上冠心病機會率等同非吸煙者。

保護家人 改善形象

- * 保障家人免受二手煙的毒害
- * 留住青春，改善儀容
- * 不再滿身煙味，重新建立一個健康、清新的形象
- * 身體機能、生活質素得以改善
- * 減少妊娠併發症的機會
- * 更可省下購買煙草產品的金錢

戒煙小貼士

訂下戒煙日期

*

評估可能遇到的障礙，預備對策

*

爭取家人、朋友
及戒煙伙伴的支持

*

棄掉所有煙草產品、
煙灰缸和打火機

*

盡量遠離有人吸煙的地方

*

保持堅定的意志和決心



女士們，請注意

吸煙何止損害你的美貌

吸煙害處極多

一直以來，有不少女士以為吸煙可以使她們看來更「獨立」和「有型」，部分女士甚至以為吸煙能幫助她們減肥，但事實上吸煙根本不能減輕體重，更會嚴重損害健康和影響儀容。

部分吸煙者以為選擇低焦油或低尼古丁含量的煙草產品對健康的危害較少，但其實所有煙草產品同樣可以致命。假如吸煙者誤以為這些煙草產品比較安全便增加吸用分量，反而令禍害加深。

眾所周知，吸煙能引致肺癌、呼吸系統疾病、心臟病、中風等致命疾病，但原來吸煙的禍害遠不止於此。

妳可知道...

吸煙影響內分泌系統 — 吸煙使女性提早出現更年期，也會增加患上不育的機會，更有研究指出吸煙會增加女性患上經痛和經期紊亂的機會。

吸煙影響儀容 — 吸煙使牙齒和指甲變黃，加速皮膚老化，令眼角和嘴角提早出現皺紋，使吸煙者看起來比真實年齡老得多。

吸煙導致癌症 — 吸煙除了會導致肺癌外，更已被證實可引致口腔癌、喉癌、舌癌、食道癌、胃癌、膀胱癌、胰臟癌、腎癌和子宮頸癌等。

吸煙和二手煙影響胎兒發育 — 孕婦吸煙或吸入二手煙，會影響胎兒發育，並使嬰兒出生體重過輕。吸煙的婦女亦較容易罹患胎盤前置、胎盤早期脫離、早產、甚至自然流產和死胎等。

怎樣可減少患上以上疾病的機會？答案只有一個——立即戒煙！

為健康，為儀容 及早行動，立即**戒煙**



衛生署控煙辦公室
Tobacco Control Office
Department of Health



衛生署綜合戒煙熱線：1833 183

網址：www.tco.gov.hk



免費戒煙流動應用程式
Free Quit Smoking Mobile App

戒煙達人



衛生署控煙辦公室

查詢：2961 8823 傳真：2575 8944