

男士們，請注意

吸煙何止令你垂頭喪氣

# 吸煙害處極多

吸煙引致肺癌、呼吸系統疾病、心臟病、中風 — 很多人也知道。  
但吸煙令男士陽痿、牙周病，甚至多種癌症、末梢血管疾病 — 你又知多少？

## 不可不知...

**吸煙可引致陽痿** — 煙草內的尼古丁會影響循環系統，導致陰莖充血不足及不能維持勃起。

**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、胰臟癌及腎癌等。

**吸煙導致牙周病** — 一般人只知，吸煙會令牙齒變黃及引起口臭，但其實它更會削弱口腔組織的免疫力，並導致牙周病，結果出現牙肉萎縮、發炎，甚至令牙齒脫落！

**吸煙導致末梢血管疾病** — 煙草的有害物質會令四肢的末梢血管出現病變，使血管堵塞的機會增加。若遇上損傷，傷口會因血液供應不足而使癒合速度減慢，還可能出現發炎、變黑、甚至壞疽而需要截肢。

**吸煙禍及家人** — 二手煙不但引致咳嗽、咽喉痛、頭痛，更會引致肺癌、心臟病、誘發哮喘、使孕婦早產及流產機會增加。

為自己，為家人 及早行動，立即 **戒煙**



戒煙達人

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



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**

衛生署控煙辦公室

查詢：2961 8823 傳真：2575 8944

網址：[www.tco.gov.hk](http://www.tco.gov.hk)

# 愈早戒煙，好處愈多。

## 愈早戒煙好處愈多

### 遠離疾病 健康再現

- \* 減少患上各種癌症的機會
- \* 減少患上心臟病及中風的機會
- \* 肺功能改善，減少慢性支氣管炎徵狀及哮喘發作的機會
- \* 味覺和嗅覺功能改善

### 保護家人 改善形象

- \* 身上和衣物上再無煙味
- \* 去掉牙齒及手指上的煙漬
- \* 建立一個健康、清新的形象
- \* 確保家人能在無煙的環境下生活
- \* 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

衛生署綜合戒煙熱線：

**1833 183**



戒煙達人

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



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



[www.tco.gov.hk](http://www.tco.gov.hk)