

煙草有甚麼禍害？

研究顯示兩個長期吸煙人士中，
一個會因吸煙而提早死亡¹，
更會增加患上以下疾病風險²：



哮喘、肺結核、
氣管及支氣管癌、
慢性阻塞性肺病



冠心病、中風、
主動脈瘤、
末梢血管病



失明、白內障、
老年性黃斑病變



口腔癌、喉癌、
食道癌

有甚麼戒煙方法？



深呼吸有助減壓
減低對煙草的渴望及
分散注意力

多喝水

提高飽肚感及填補
無法吸煙的失落感



聽音樂及多做運動
舒緩退癮症狀

烹調不同健康美食

烹調不同健康美食，
幫助對抗煙癮及控制體重



家人及朋友的支持
戒煙路上一同並肩作戰



戒煙熱線 Quitline
1833183

 exercise.smokefree.hk



Wisemike_hk



無煙大家庭 (@smokefreefamily)

© 2022年香港吸煙與健康委員會版權所有

1. Peto, R., Lopez, A.D. & Boreham, J. (1994). Mortality from Smoking in Developed Countries, 1950-2000. Oxford: Oxford University Press
2. US Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking - 50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014.



煙草終局

0煙害·無煙世代