



Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

給不想戒煙的 吸煙人士

for smokers who
who don't want to quit




循序
漸進
戒煙
計劃

同心合力、戰勝癌症
1 888 939-3333 | www.cancer.ca

《循序漸進戒煙計劃》宣傳刊物

1 給不想戒煙的吸煙人士 (冊子)

第1階段




2 給想戒煙的吸煙人士 (冊子)

第2階段




第3階段



第4階段



第5階段



3 如果你想協助吸煙人士戒煙 (單張)

鳴謝:

本冊子根據 Paul McDonald, Ph.D., Thelma Maxwell, R.N., B.N. 和 Kellian Lawrence, Ph.D. 所撰寫的書籍輯錄而成。

加拿大防癌協會特此向Waterloo大學的人口健康研究小組致謝。

加拿大防癌協會更特別多謝 Johnson & Johnson Inc. 的慷慨支持。

簡介: 何謂《循序漸進戒煙計劃》?

吸煙者和他們的家人及朋友均是獨立個體，你的需要是獨一無二的。《循序漸進戒煙計劃》是為吸煙人士和關心他們的人而設。

我是吸煙者，我喜歡吸煙。它有助我鬆弛，還把壓力消除和幫助我好好思考，它是我日常生活的一部分。說實話，我的煙癮已經很多年，那又如何，很多人也一樣。曾幾何時你可以隨處吸煙，現在不能了，我想要抽煙時，感覺像要左閃右避似的!我的家人和朋友時常想「幫」我，常常說是為我好。天啊!我現在又聽見他們說:「這對你無益，你為什麼不戒掉，這並不是難事。如果你愛我便戒煙吧，你想要做的話一定能成功。」其實，我真的不想戒煙，我甚至沒有絲毫想戒掉它，其他所有人則想我戒煙。我十分享受抽煙，還有，我不能想像無煙的我會怎樣；戒煙對我來說是非常困難的事，所以在我嘗試之前已經放棄了。有時愈是多人想「幫」我，便愈想逃避和要抽煙。

如果你是吸煙者，而又不想花時間去戒煙，請放鬆吧，除非你正接受別人的「幫助」或訓斥，這冊子是為你而設的；它可提供支援，而不是妙想天開地把你改變去過著無煙的生活。本冊子是為不想戒煙的你而設。

為什麼我要看這冊子？

本冊子不是想哄你或令你戒煙，它是無條件地提供資訊和支援，沒有訓示、全無壓力、不會批評，祇是給你善意的支持，讓你知道你並非孤獨一人。雖然你吸煙，但是你並非壞人，如果你不願意的話，你並不需要戒煙；其實，若你不願意戒煙的話，要你戒掉將會是很艱難的事。

你可能無意戒煙，你或許沒想過香煙對你和家人的影響，你大概不相信戒煙是可行的；這都沒有問題的。加拿大防癌協會希望能助人戒煙，但是我們也知道你有權作出選擇。本指引不是告訴你要戒煙，它祇是讓你看看自己為什麼要吸煙。

本冊子提供一些值得你思索的事情，也給予實用的提示，或許能助你減輕一些與吸煙有關的壓力。它可助你：

- 應付不停催逼你戒煙的人
- 瞭解你的吸煙習慣
- 索取一些有關戒煙的新知識
- 瞭解吸煙如何影響你周圍的人

為什麼加拿大防癌協會要為不想戒煙的人士製作一本冊子？

加拿大防癌協會不支持吸煙。我們為預防癌症和支援癌病患者而努力，吸煙與癌症有莫大的關係，所以我們部分的工作是協助他人戒煙。你今天可能不想戒煙或在未來日子亦沒有任何計劃戒煙，這是無問題的；但是如果我們錯過了與你分享一些將來可能會令你想到戒煙資訊的機會，那我們便沒有盡好責任了。我們的目標是讓你好好思索。

第一章：	你與想你戒煙的人	1
	新的觀點	1
	祇是針對煙霧，不是你個人	3
第二章：	吸煙與你	4
	我為什麼吸煙？	4
	吸煙幫助我放鬆	4
	戒煙後我會體重增加	5
	當我情緒低落時，吸煙使我振奮	6
	如果我戒煙，別人將認為我向「無煙」	6
	運動投降	
	戒煙與否是我的選擇，我祇是傷害自己，	7
	並沒有危及任何人	
	細說煙中化學物	7
	細說二手煙的禍害	8
	女士的健康關注	9
	男士的健康關注	9
	把嬰兒帶進吸煙者的生命裡	10
	準媽媽	10
	準爸爸	10
	嬰兒	11
第三章：	你與戒煙	12
	現在我不想戒煙	12
	我煙癮太深難於戒除	12
	當我懷孕時將會戒煙	13
	我已吸煙多年，為什麼要戒煙呢？	13
	前瞻	17
	索取更多的資訊	18

你與想你戒煙的人

我不喜歡別人告訴我應該怎樣做；身為吸煙人士，我時常被甚至是不認識的人告誡我哪些是可以或不可以做的事情。我是成年人，我有權選擇我想做或不想做的事，我要是選擇不吸煙，那是因為我覺得這是有利的。

在你的日常生活裡或許有人希望你能戒煙，他們可能已好言相勸、惡意評擊或責備不休，還有些人可能還未採取任何行動或提供任何意見，但是你仍然感覺他們批評你吸煙。

縱使你認為有欠公平，但不准吸煙的政策目前已經存在。可以讓你吸煙的地方愈來愈少，在哪兒可以或哪兒不可以吸煙都要得到批准，這是很惱人的，若為戒煙而爭論不休，那是更糟糕的事。也難怪惹來一些煙民的憤怒或反感。

新的觀點

希望你戒煙的人是真的很關心你，他們可能不曉得這是不能強迫的。事實上，他們給你的壓力反而會阻礙你透徹地想清楚情況，而最終由你自己作出戒煙的決定的可能性。

如果你感覺別人批評你，和不瞭解你的觀點，這便很難溝通了。嘗試向他們講解你的感受，他們可能會有所改變。

若你能想清楚，當你受到壓力或被訓話時，你怎樣反應，為何作出這樣的反應，然後告訴他們，他們可能開始有不同的感受和反應。

我的姐姐曾經不停地逼我戒煙，使我快要瘋了。她不停地掛在嘴邊說多麼的關心我和我的健康，有時候我會反駁，但有時候我會置之不理；每一次我都會變得更生氣和不想聽她的說話。

有一次嘗試向她解釋逼我是沒有用的，我提醒她在夏季發生的一樁兒時往事。那一次她試圖把我推進泳池裡，她以為可以助我克服忌水的障礙，錯了，我向她解釋當她把我推進水裡時，我祇會想到盡快爬出去；我花了很長時間才再敢接近水邊，當我準備好的時候，便決定學游泳。現在我很享受游泳的樂趣，但是我差點兒因為那一次被推進水裡的經驗而對游泳卻步。

她明白之後，再沒有嘮叨我。

如果雙方能嘗試互相體諒，整個情況和感覺都會有很大分別；你可能感到挫敗、生氣和不在乎這些感覺的來由，你祇渴望他們不再嘮叨吧了！這是可以理解的，但是如果他們關心你的話，你也同樣地關心他們。請緊記這一點。

讓他們知道你明白他們對你吸煙的感受，謝謝他們對你健康的關注，和提醒他們祇有你自己才能決定是否戒煙。向

他們解釋他們愈是催逼你戒煙，你便愈不高興；建議如果他們能「放鬆點」，你便沒有那麼反感，而有一天當你準備就緒，你可能真的想到要戒掉它！

祇是針對煙霧，不是你個人

管制吸煙是為所有使用該地方的人士的安全而施行。如果你認為他人不尊重你的吸煙權益，請考慮以下三點：

- 你有權在適當的地方吸煙。
- 其他人有權擔心你和他們的健康。
- 人們有權使他居住的社區變得更安全和健康。

當你和他人的權益有衝突時，彼此尊重而不動怒是較容易解決事情，若演變成爭執是於事無補的。

吸煙與你

你為什麼吸煙？

你是聰明、理智的人，你做某些事情是因為你的選擇。你的決定當然是好的，與此同時，你也知道吸煙對你有害，那為什麼你選擇吸煙呢？接著的數頁會列出一些原因，當你閱讀時，請想想你的答案。

吸煙幫助我放鬆

每一次燃點香煙時，我像築起一度牆，把我從生活中壓迫著我的東西分隔開，就像我的私人煙霧隔離板。即使還未真的一煙在手，但祇要想到吸煙來應付這些壓力時，已足以令我想多抽一根了。

很多吸煙人士真的認為吸煙使他們放鬆。其實，吸煙令你的心跳加快、呼吸急促和血壓上升。

若不是香煙使你平靜，那為什麼你吸煙時會感到放鬆呢？

你感覺鬆弛了是因為：

- 香煙終止了因尼古丁癮而引起的強烈渴求。
- 停一會抽口煙讓你暫停工作。
- 吸煙使你忘記憂慮。
- 你喜歡吸煙，所以看似平靜下來。

縱使你可能感到放鬆了一會兒，其實日積月累下來，你身體的壓力水平會增加。

戒煙後我會體重增加

害怕體重增加是多年來的戒煙障礙。期後我其中一位同事戒煙了，我們談及她為何沒有增加體重，她給了我如何在戒煙時保持體重不會上升的提示。我發現值得一試，這是兩個月前的事。現在我工作時帶些小吃，午餐後出外散步，我甚至查詢泳池的開放情況，以便每月能多些游泳；開展一個新的生活模式，有助我堅持實踐，而我並沒有增加體重，我感覺十分好。

很多人擔心，一旦戒煙，體重便會增加，有些人停止吸煙後便增重5至10磅；當然有些仍然吸煙的人士，他們的體重也會增加。

戒煙對健康的益處遠勝體重增加幾磅後引起的煩惱。

當我情緒低落時，吸煙使我振奮

我是需要工作的單親媽媽，有三個小孩、一隻狗、也要支付租金。我的工作時間很長，所以一天裡有很多時候需要些東西來支持下去。當我吸煙時，我感到很好；燃點香煙就像把煩憂停止，差不多像獎賞一樣。我的姐姐沉迷於朱古力 (克巧力)，她說它能給她快感和令她感覺良好，所以她每一天都以朱古力 (克巧力) 獎勵自己。我也喜歡朱古力 (克巧力)，但我寧願吸煙，那有何不可呢？這是我近期為自己做的唯一事情，而且不會增肥的。

事實上吸煙是能令你有短暫的快感，但是長此下去，它帶來的傷害將會遠比益處為多。你的身體最終會開始減低你正常的活力水平，以適應那短暫的快感。所以，吸煙人士較大機會出現抑鬱；戒煙使你減低患上抑鬱的機會，而實際上還可以增加你的精力。

如果我戒煙，別人將認為我向「無煙」運動投降

勸喻你戒煙的訊息實在多至令你更想吸煙。如果你現在還未準備好放棄抽煙，這是可以理解的。吸煙與否全是你的選擇。

戒煙與否是我的選擇，除了傷害自己我沒有危害任何人

如果你統計一下吸煙引起的所有禍害，那清單可能令你驚訝。當然吸煙與否是你的選擇，以下也是一些不容忽視的事實。

細說煙中化學物

煙霧含有尼古丁和超過4,000種其他化學物，至少40種是含高毒素和致癌的；由於有些毒素極為強烈，任何分量都是危險的。抽一根或兩根煙均對你有害，而且你愈抽得多，對健康的危害便愈大。在煙草中的尼古丁是導致上癮的原因。

大部分吸煙者每吸一根煙便大約吸入1毫克的尼古丁，每天5毫克的劑量已足夠使大部分人上癮。每吸一口煙，你不但吸入更多尼古丁和有毒致癌化學物到身體裡面，而且也把它們釋放到周圍的空氣中。

很多存在於煙霧裡的化學物也在有害工業廢物中發現呢！它們包括：

- 乙烯基氯化物
- 丙酮（油漆清除劑）
- 砷（一種毒藥）
- 氫氰化物（毒氣室使用之毒物）
- 阿摩尼亞（漂白劑）
- 放射同位素輻射
- 臭樟腦
- 殺蟲劑
- 鉛
- 一氧化碳（汽車廢氣）

細說二手煙的禍害

現在所有人都知道二手煙是危害健康的。未熄掉的煙蒂所釋放的二手煙，含有極高濃度的化學物；你所呼出之煙霧也相當危險，但是你知不知道究竟有多危險呢？

小孩較成年人呼吸急促和體重較輕，所以二手煙對他們的影響比成年人更甚，他們的健康會較沒有吸入二手煙的小孩出現更多問題。他們有更大機會出現以下情況：

- 出生後一年內需要住院治療的機會較多
- 較多嚴重過敏
- 呼吸問題如哮喘、支氣管炎和肺炎
- 慢性的耳部感染
- 眼睛變紅、痕癢、常常淚汪汪的
- 頭痛
- 過度活躍的行為
- 閱讀和數學能力出現問題
- 注意力不集中
- 上課出席率差

當他們長大後出現嚴重的心臟和肺部問題的機會較大。

吸入二手煙的成年人會較高風險出現心臟病發、中風、患上癌症、和像肺氣腫、哮喘或支氣管炎等肺部疾病。

很難相信你如此喜愛的東西會真的傷害他人，但是二手煙危害健康是鐵一般的事實。它可以從一個房間飄至另一個房間，有時甚至無跡可尋。雖然你或許不想戒煙，但是你可以選擇當有其他人，尤其是小孩在家裡或車廂時不吸煙；有愈來愈多的吸煙人士為了保障他人，而不在他們身旁抽煙。

女士的健康關注

吸煙女士要特別關注的是：吸煙會增加更年期的問題和導致更年期提早來臨，還有一些有關懷孕、生育和嬰兒等個別的健康關注，會刊載在下一頁。

男士的健康關注

你可能覺得奇怪，吸煙竟然會影響你的性健康，例如：吸煙男士的健康精子可能較少，而且勃起功能也可能較差，因為吸煙導致動脈和靜脈出現脂肪積聚，這會減少血液流往陰莖。而尼古丁在陰莖組織積聚也可能難以維持勃起狀況，吸煙的最壞情形是引致陽萎。

有些人或許這樣想：「我到現時為止都沒有任何問題。」其實因吸煙而引起的傷害，不是一朝一夕就會出現。例如：如果一位男士在青少年和20幾歲時大量吸煙，在他30和40幾歲時便大有機會出現性功能障礙了。戒煙將有助預防這種傷害。

研究還指出吸煙人士的氣味會令兩性失卻「性趣」。

把嬰兒帶進吸煙者的生命裡

準媽媽

身為吸煙的女士，你或許較難受孕，你也可能在懷孕期間出現較多毛病。

懷孕時吸煙可能導致以下情況：

- 流產（在嬰兒出生前失掉了）
- 嬰兒早產
- 較難分娩和難產

嬰兒出生後媽媽抽煙的話，便可能較少乳汁。她還會把尼古丁和其他化學物從母乳傳入嬰兒的體內。

準爸爸

很多人都知道當婦女懷孕時便不應吸煙，但是你知不知道你的二手煙可能導致伴侶懷孕時出現問題呢？如果一位婦女在懷孕期間吸入二手煙：

- 她便較有可能早產或流產（在嬰兒出生前失掉了）
- 她可能較難分娩和難產

嬰兒出生後，與吸煙人士共住的婦女可能較少母乳，還會把尼古丁和其他化學物從母乳傳入嬰兒的體內。

嬰兒

嬰兒的父母吸煙會使他們較有可能出現以下情況：

- 較健康新生嬰兒體重為輕
- 暴躁、不安和容易嘔吐
- 肺炎或其他嚴重的肺部問題

還有，一些研究指出吸入二手煙的嬰兒可能較高機會死於SIDS（嬰兒突然夭亡綜合症 sudden infant death syndrome）。

戒煙與你

我常被問及什麼時候戒煙，你知道嗎？我現在不戒煙有我的理由，不要再煩我。

現在我不想戒煙

很多人仍未準備好放棄他們的吸煙習慣，這還未是時候。可是，你永遠不會知道什麼才是適當的時候；與此同時，不妨開放一下自己的思維。

我煙癮太深難於戒掉

尼古丁是一種很容易上癮的物質，但是有方法可以戒掉的，你可以學習簡單的方法來克制你對尼古丁的渴求。還可利用被稱為尼古丁替代療法的多種醫學治療，例如：貼片、尼古丁香口膠（口香糖）和吸入器；其他藥物也可能有幫助。這些產品有些是不用處方的。

除了尼古丁癮之外，吸煙的動作也是一種非常難改的習慣。要放棄在飯後、享用咖啡或講電話時吸煙是很難的。

當我懷孕時就會戒煙

大部分婦女都知道吸煙會危害她們還未出生的嬰兒，她們對自己承諾當懷孕時將會戒煙。但是有一難題，戒煙是很艱難的事，而懷孕不會使它變得容易些。

你現在可能沒有原因要戒煙，這是無問題的。但是如果你曾想過要懷孕的話，或許你會想參閱以下的情況，因為現在戒煙可能比將來才進行來得容易些。

我已吸煙多年，為什麼要戒煙呢？

很多吸煙人士感覺體格強健，也頗健康，這很好。但是無數的研究指出吸煙所引致的健康問題，可能在多年後才湧現；例如：吸煙導致癌症、肺病、心臟病、血液循環變差和潰瘍等，吸煙人士還較非吸煙人士容易患感冒。無論你吸煙多少，你的健康仍然會出現問題。

我們知道你有權選擇吸煙，但是經過充分瞭解和深思熟慮而作出的選擇是很重要的。你已知道吸煙為你帶來的益處，同時認識一些戒煙的益處，這將有助你作出適合你的決定。

戒煙可以帶來很大的改變，有些益處需要時間才能發現，而其他益處則差不多立竿見影。例如：

一天後

你的肺部功能會好轉和沒有那麼氣喘，你上樓梯會較容易。

兩天後

你的味覺和嗅覺恢復了，你會因為肺部要把黏液排洩出來而使咳嗽較頻密。

一星期後

你手部和腳部的血液循環將會改善，而你的四肢將不會感到那麼冰冷。

半年內

你將發現咳嗽、鼻竇阻塞和氣促減少了。

一年後

你因為心臟病發而死亡的危機會減少一半。

就算與吸煙有關的疾病已經出現了，你仍然會因戒煙而受惠，曾經心臟病發的吸煙人士，與沒有戒煙的人士比較，他們戒煙後將會把再度病發的危機減半。

戒煙還有很多其他的益處

- 你將感到一切操控自如。
- 你的口氣、衣服和家裡清新了。
- 你將較容易呼吸。
- 你的子女將更健康。
- 你將會更安靜、輕鬆和精力充沛。
- 你將會為子女和朋友立下良好典範。
- 你將節省更多的金錢。

除了獲得這麼多其他的益處，女士在懷孕前或在懷孕初期戒煙，還可減低流產或懷有不健全嬰兒的機會；那些繼續

堅持無煙的女士更可減少餵哺母乳的問題和改善嬰兒的健康。再者，生育後維持不吸煙可以減輕你的壓力和改善你的睡眠。

如果你現在感覺很健康，而你想保持這狀況，戒煙便可能有幫助。

對很多人而言，戒煙是一項循序漸進的任務，你需要經歷戒煙的5個階段。

不考慮戒煙 (第1階段)

這大多是現在的你，本冊子是為幫助這階段的人而設。

考慮戒煙 (第2階段)

戒煙還是不戒煙呢？分析你對戒煙的關注和學習方法去克服它。

準備戒煙 (第3階段)

你準備戒煙了，例如：你減少吸煙的數目或轉購你不喜歡的牌子。

決意戒煙 (第4階段)

你真的要戒煙了。你可能需要面對一些戒煙的徵狀。

終生維持不吸煙 (第5階段)

你為維持終生不吸煙而鍛練技巧和建立自信。

第2至第5階段收錄在另一本名為《給想戒煙的吸煙人士》的冊子裡。

階段和小冊子簡介

階段	冊子
不考慮戒煙 (第1階段)	《給不想戒煙的吸煙人士》
考慮戒煙 (第2階段)	《給想戒煙的吸煙人士》
準備戒煙 (第3階段)	
決意戒煙 (第4階段)	
終生維持不吸煙 (第5階段)	

前瞻

當你開始閱讀本冊子時，你還未想到要戒煙；或許現在你會起碼想想將來會戒煙。無論如何，你可能想思考以下的事情：

- 我對吸煙有何感受？
- 吸煙對自己和別人有何影響？
- 我對其他希望我戒煙的人有何感受？
- 我是否想戒煙呢？
- 如果我選擇戒煙，將有什麼支援？

有一天，甚至可能是今天，你這位吸煙人士就想要戒煙，慢慢地你甚至可能決定嘗試戒煙呢。

《給想戒煙的吸煙人士》提供了很多實用的資料，為正在考慮戒煙而又想找尋成功和快捷方法的人士而設。

《循序漸進戒煙計劃》共分為5個階段。本冊子是第1階段，其他階段收錄在《給想戒煙的吸煙人士》。請聯絡本冊子背頁其中一條「戒煙熱線」，拿取所需冊子參閱。

索取更多的資訊

如果你想瞭解多一點有關如何戒煙，或你想索取更多在你社區內有關的資源和計劃的資料，請致電

1 888 939-3333 與我們其中一位諮詢專員聯絡，或電郵 **info@cancer.ca** 或瀏覽我們的網址 **www.cancer.ca** 。

現在加拿大全國均有「戒煙熱線」，由受過訓練的戒煙專員透過電話提供免費、保密的服務。請參閱本冊子背頁，致電你所屬地區的免費長途電話。

本冊子全賴你對加拿大防癌協會的鼎力捐助，
和 Johnson & Johnson Inc. 的無限量資助。

請致電以下其中一個省份的戒煙熱線免費長途電話：

卑詩省

1 877 455-2233

亞爾伯達省

1 866 332-2322

沙省、緬省、安大略省、紐賓士域省、諾華斯高沙省

1 877 513-5333

魁北克省

1 866 527-7383

愛德華皇子島

1 888 818-6300

紐芬蘭及拉布拉多省

1 800 363-5864



Canadian Cancer Society **Société canadienne du cancer**

同心合力、戰勝癌症

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

這是加拿大防癌協會印製的一般性防癌資訊，並非用以取代專業醫療人員的意見。此中文譯本若與英文原文有任何差異，一切均以英文原文為準。

本冊子資料內容可隨意複印，毋須本會批核，但必須註明為加拿大防癌協會2007《給不想戒煙的吸煙人士 - 循序漸進戒煙計劃》。

© Canadian Cancer Society 2007 | Translated 2007 | 211-995