

您想從手術中更快康復嗎？
今天就戒煙。

我如何戒煙？

- 去見您的醫生，以幫助您制訂一個對您奏效的計劃。
- 嘗試尼古丁替代療法(NRT)或戒煙藥物，並正確地使用。(NRT包括尼古丁貼片、口香糖、含片、吸入器及口腔噴劑。您不需要有處方。)
- 嘗試行為輔導。研究顯示，將NRT與行為輔導一起使用，可提高成功戒煙的機會。
- 當您不再吸煙時，應要求藥劑師審視您的藥物。您的醫護團隊可能需要調整您的藥物。

我可從哪裏取得更多幫忙？

- 向[BC Smoking Cessation Program](#)(卑詩戒煙計劃)進行登記，以取得免費的NRT。
- 聯絡[VGH Smoking Cessation Clinic](#)*(溫哥華沿岸衛生局戒煙診所)(cessationclinic@vch.ca)，獲得通過電話或視頻提供的免費行為輔導及教育。可供卑詩省居民使用。
- 使用[QuitNow](#)*, 獲得通過電話(1-877-455-2233)、短訊及網上支援(quitnow.ca)提供的免費行為輔導。也設有[Group support sessions](#)(小組互助聚會)。
- 使用[Talk Tobacco](#)*, 通過上網到talktobacco.ca或致電1-833-998-8255，獲得免費的原住民戒煙支援。

*也提供戒電子煙方面的支援

卑詩戒煙計劃(BC Smoking Cessation Program)

該項計劃提供**免費尼古丁替代療法(NRT)**，作為戒煙或戒除吸食其他煙草產品之用。請瀏覽 gov.bc.ca/bcsmokingcessation。

- **誰可以使用該項計劃？**
所有持有卑詩省服務卡(BC Services Card) (或醫療卡(CareCard))的卑詩省居民。
- **該項計劃涵蓋什麼？**

選項1: 尼古丁替代療法

每個日曆年，該項計劃支付最多連續12個星期的一種NRT：尼古丁口香糖、含片或貼片。

- 想取得NRT，請去見您區內的藥劑師。您不需要有處方。

選項2: 戒煙藥物

視乎您的公平藥物補助計劃(PharmaCare)的保障而定，您或許能夠獲得該計劃支付以下戒煙藥物的部分或全部費用：安非他酮(Bupropion, 中文商品名載班(Zyban®))或伐倫克林(Varenicline) (非專利藥物)。

- 向醫生詢問有關戒煙藥物。您需要有處方。
- 致電公平藥物補助計劃，詢問有關藥物方面的保障。

聯絡公平藥物補助計劃

低陸平原：604-683-7151

卑詩省其他地方(免費長途電話)：1-800-663-7100

為何在手術前戒煙是重要的？

當您吸煙或吸入二手煙時，您是吸入超過7,000種有毒化學物質，當中大約70種可致癌。

- 戒煙或減少吸煙可以使手術更安全及幫助您康復得更快。
- 設法在手術前不要吸煙至少4個星期。
- 您愈早戒煙就愈好。您不吸煙的每一分鐘都可以有一定影響。

在手術前戒煙如何有幫助？

- ☑ 您的免疫系統功能將會提高。您的傷口受到感染的風險減低。
- ☑ 您的傷口將會癒合得更快，因為您的身體內有更多氧氣和養分。
- ☑ 您的呼吸、血壓和心率將會改善。
- ☑ 您的肺部和胸腔受到感染的風險將會減低。
- ☑ 您可以早點回家。

我不再吸煙時身體情況會怎樣？

當您不再吸煙，時間長達：

20分鐘	您的血壓會下降至您吸最近一支香煙之前的水平。
8小時	您血液中的一氧化碳含量會下降至正常水平。（一氧化碳是有毒氣體，可在煙草的煙霧和汽車廢氣中找到。吸入一氧化碳是有害的。）
24小時	您有心臟病發作的風險開始下降。
2個星期至3個月	您可以更容易呼吸，因為肺部裏的氣道放鬆。您能夠吸多些空氣入肺部。
1至9個月	您的咳嗽減少，肺部功能提高。
1年	與吸煙者相比，您有心臟病發作的風險減半。

(經溫哥華沿岸衛生局 (Vancouver Coastal Health) 許可改編)

幫助您戒煙的小貼士

不再吸煙或減少吸煙可能不容易。做一些事情來取代吸煙，可能會有不同或奇怪的感覺。這是需要練習的。繼續努力！

4個以D開頭的字詞	更多有幫助的小貼士
<ul style="list-style-type: none">☑ 拖延 (Delay) 煙癮很多時會在3至5分鐘後消退。設法訓練身體等待。☑ 喝水 (Drink water) 不要馬上吸煙，改為慢慢喝點冷水。☑ 轉移注意力 (Distract) 列出一些要讓您的心思和雙手忙碌而可做的事情。想想您喜歡做的活動(例如散步、聽音樂)。☑ 深呼吸 (Deep breaths) 它可幫助您放鬆，那麼您就不會想到吸煙。	<ul style="list-style-type: none">☑ 改變處境 不要去那些會讓您想起吸煙的地方。☑ 積極樂觀地考慮問題 如果您已不再吸煙，想想您為此付出了多少。盡您所能，繼續努力。☑ 求助 找朋友、家人或醫護人員談談。☑ 繼續嘗試 很多人已成功戒煙，您也可以做得到。可能要嘗試超過一次。不要放棄。

(經安省癌症護理機構 (Cancer Care Ontario) 許可改編)