

# 戒煙為你節省金錢、保障家人健康 免受二手煙及三手煙的影響、 身上也不再佈滿煙味，並可建立健康形象！ 立即戒煙，你做得得到！

## 戒煙小貼士

### 1. 宣告

將戒煙這個好消息告知身邊的人，以得到他們的支持和鼓勵

### 2. 拖延

每次想抽煙的時候盡量拖延數分鐘，回想自己戒煙的原因

### 3. 分散注意力

例如與人傾談、洗臉、做運動及一些有助減壓的事

### 4. 多喝水

避免酒精和含咖啡因的飲品

### 5. 深呼吸

有助放鬆自己

## 戒煙輔助藥物

部份吸煙人士需要戒煙輔助藥物協助戒煙。使用戒煙輔助藥物可舒緩退癮徵狀，協助吸煙人士慢慢適應戒煙過程。

參加戒煙輔導服務，能提升成功戒煙的機會。

## 戒煙輔導服務



歡迎你到醫院管理局港島東聯網「無煙新天地」戒煙輔導服務中心接受戒煙輔導服務。由專業戒煙輔導員為你訂立合適的戒煙方案，並按個人的情況定期跟進；亦視乎情況處方藥物協助戒除煙癮。

### 「無煙新天地」戒煙輔導服務中心



#### 東區尤德夫人那打素醫院\*

柴灣樂民道3號專科門診大樓地庫二樓東翼  
電話：2595 7162



#### 環翠家庭醫學診所\*

柴灣環翠邨第12座地下  
電話：2897 5527



#### 柴灣家庭醫學診所\*

柴灣康民街1號地下  
電話：2556 0261



#### 筲箕灣賽馬會家庭醫學診所\*

筲箕灣柴灣道8號一樓  
電話：2560 0211



#### 西灣河家庭醫學診所\*

西灣河太康街28號一樓  
電話：3620 3314



#### 北角柏立基夫人家庭醫學診所\*

北角七姊妹道140號一樓  
電話：2561 6161



#### 灣仔貝夫人家庭醫學診所\*

灣仔皇后大道東282號鄧肇堅醫院  
社區日間醫療中心地庫高層  
電話：3553 3116 / 3487 8814



#### 東華東院家庭醫學診所

銅鑼灣東院道19號東華東院主座地下  
電話：2162 6022

\*中心提供全日制服務

有關中心詳情，可請瀏覽醫院管理局網頁：  
<http://www.ha.org.hk/goto/sccp>

戒煙輔導熱線 - 「無煙熱線」：2300 7272

港島東聯網「無煙新天地」熱線：3487 8814



更新日期：2025年10月



## 港島東醫院聯網 家庭醫學及基層醫療服務

# 吸煙與高血壓



「壓力大、無聊、想提神」可能是你吸煙的藉口，但煙草內的有害物質，不但會增加患高血壓的風險，亦會令你的**血壓控制不理想**，甚至增加出現高血壓併發症，包括心血管疾病的機會！

## 煙草的禍害



每支煙有逾7,000種化學物質及最少70種致癌物



### 尼古丁

刺激中樞神經，令人上癮，同時令心跳加速及血管收縮。

### 一氧化碳

減低血液的帶氧能力，阻礙正常的血液循環。



## 吸煙與血壓

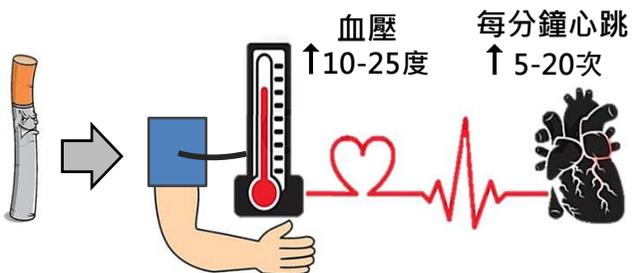
吸煙除了對身體各方面造成損害，亦增加患上高血壓的風險。

對於已患有高血壓的人士，吸煙更會加快出現高血壓併發症及心血管疾病的機會。

### 長期吸煙會令你...

#### 1. 血管收縮，血壓上升

煙草中的尼古丁會刺激中樞神經，同時釋出兒苯酚鈹，令血管收縮，導致血壓上升10-25度，心跳每分鐘加快5-20次。



#### 2. 影響高血壓藥物的功效

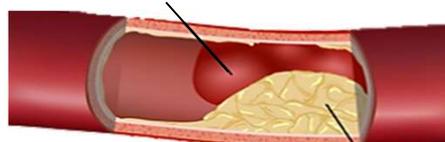
吸煙會減低降血壓藥物的功效，因此服用劑量需要增加。



#### 3. 增加動脈硬化的機會

動脈長期收縮會導致平滑的肌內壁增厚，形成動脈硬化。

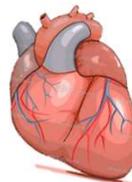
血液流動困難



肌內壁增厚

#### 4. 降低血液帶氧功能

煙草中的一氧化碳會減低紅血球攜帶氧氣到心臟的能力，導致供應給心肌的氧份不足，令心臟功能受損。



#### 5. 增加患上心血管疾病併發症的機會

長期吸煙會令血液內的壞膽固醇和脂肪沉積淤塞動脈，形成粥樣硬化，阻礙血液流通，誘發嚴重併發症，如中風，心肺功能衰竭等。



## 戒煙的迷思

戒煙會令體重增加 ❌

戒煙後味覺會得到改善，進食意欲也會增加，但只要保持均衡飲食和配合適量運動，便能控制體重。

間中一支煙不會有影響的 ❌

煙草裡的尼古丁會刺激中樞神經，令人上癮。而煙草裡的其他有害物質亦會嚴重影響身體健康。因此「一支都嫌多」！

戒煙會令身體變差 ❌

戒煙不會令你加快患上嚴重疾病，反而讓你的身體機能逐漸恢復。

隨著戒煙時間增加，患上嚴重疾病的機會降至與非吸煙者相近。

## 戒煙的好處



只要你停止吸煙...

20分鐘後：血壓、心跳及脈搏下降至正常水平

12小時後：血液中的一氧化碳含量下降至正常水平

1年後：患冠心病的機會比吸煙者低一半

5-15年後：中風的機會減低至與非吸煙者相近

15年後：患冠心病的機會減低至與非吸煙者相近