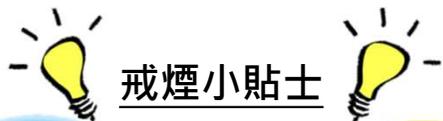


戒煙為你節省金錢、保障家人健康

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. 深呼吸

有助放鬆自己

4. 多喝水

避免酒精和含咖啡因的飲品

5. 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



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



柴灣家庭醫學診所*

柴灣康民街1號地下
電話：2556 0261



環翠家庭醫學診所*

柴灣環翠邨第12座地下
電話：2897 5527



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

吸煙與糖尿病



「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，不但會增加患糖尿病的風險，亦會令你的**糖尿控制不理想**，甚至增加出現糖尿病併發症，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。



吸煙與糖尿病

吸煙除了對身體各方面造成損害，還會增加患上二型糖尿病的機會，加速心血管疾病併發症的出現。

☹️ 吸煙損害血液循環系統。

☹️ 吸煙令血液中的膽固醇及纖維蛋白原增加，造成血凝塊阻塞血管。

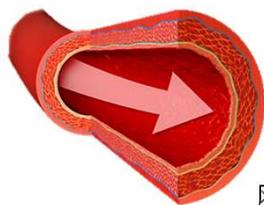
☹️ 吸煙會影響胰島素分泌或敏感度，影響糖尿病病人的血糖控制。

注射胰島素的病人因而要增加注射劑量以穩定血糖。

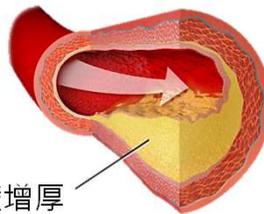


☹️ 吸煙促使動脈粥樣硬化，阻礙血液流通，導致身體器官及其他部位缺血、缺氧。

正常血管



血管粥樣硬化



肌內壁增厚
阻礙血液流通

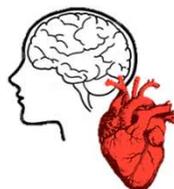
血糖長期偏高 可導致的慢性併發症



眼部併發症：視網膜病變、白內障、青光眼



腎臟併發症：蛋白尿、腎衰竭



心血管併發症：冠狀動脈栓塞、心臟衰竭、腦中風



腳部併發症：神經線損壞和缺血，令足部容易受損、潰爛甚至壞死，最後導致截肢



男性性功能障礙：吸煙的男士出現陽痿的機會比非吸煙者高



吸煙會造成嚴重的後果!

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若。

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

