



City of
Hope®

癌症研究與治療中心



戒菸計劃

煙草 — 有害且有毒

香煙和電子煙等煙草產品含有有毒化學物質，會導致癌症、心臟病和中風等疾病。尼古丁具有高度的成癮性，可加劇抑鬱症和焦慮症。

每年，吸煙導致 480,000 多人死亡，包括二手煙導致的死亡。二手煙會對您的家人和寵物造成同樣的健康危害。

煙草使用帶來的健康風險

COVID-19 風險增加

脫髮和頭髮損傷

早衰和皺紋，銀屑病

口腔癌和喉癌

鼻腔和鼻竇腫瘤，嗅覺受損，牙週疾病，牙漬和/或掉牙

肺癌和 COPD

心臟病發作的風險翻倍
冠心病
高血壓和心血管疾病

肝癌

胰腺癌

膀胱癌和腎癌

2 型糖尿病

免疫系統弱化

延遲傷口癒合並增加感染風險

某些類型的血癌（白血病）

中風機率提高 2 至 4 倍
睡眠問題

失智症和阿爾茨海默病的風險增加

視力下降，例如白內障或與年齡相關的黃斑變性

骨骼脆弱

椎間盤退行性疾病、骨質疏鬆和類風濕關節炎

胃潰瘍

胃癌

克羅恩病、憩室病和侵襲性息肉

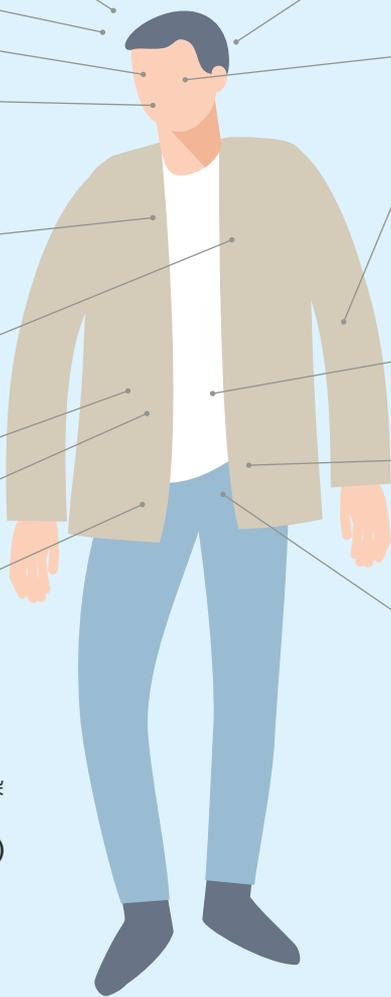
結腸直腸癌

男性：陽痿

女性：異位妊娠、唇齶裂和早產

懷孕困難

宮頸癌



戒煙的好處

透過戒煙，您可以消除：

7,000+ 化學物質和致癌物，包括氰化氫、甲醛、鉛、砷、苯、放射性物質、一氧化碳和氨



逐漸戒煙

20 分鐘

血壓和脈搏恢復正常。

24 小時

心臟病發作的風險開始降低。

14 天

促進循環；肺中的氣道放鬆。

1-9 個月

咳嗽減輕；肺開始更好地工作。

戒煙的好處立即顯現。您的身體感覺更好, 運轉更好。

戒煙後重獲自由。食物味道更好, 空氣聞起來更新鮮, 您也可以省錢。



1 年

吸煙相關心臟病或中風的風險減半。

5 年

中風風險和從未吸煙的人相同。

10 年

肺癌的死亡風險大大降低。

戒煙是癌症治療的重要組成部分。

戒煙永遠不會太晚！

您的藥物和治療（例如手術、放射療法、化學療法、免疫療法或移植）將更好地發揮作用。



您將恢復得更快並且減少併發症。確診癌症後戒煙的人壽命更長，治療效果更好，副作用更少，恢復得更快並且生活品質得到改善。



可以降低癌症復發或患上新癌症的風險。

即使在瀕臨死亡時，戒煙也可以改善生活品質。



雖然戒煙很難，但並非不可能。

City of Hope 戒煙專家將隨時提供協助！

我們對電子煙和蒸汽煙的瞭解

蒸汽煙最初是作為一種更安全的吸煙替代品推出的。但是，它不一定更安全，並且具有其獨特的毒性風險。此外，許多吸蒸汽煙的人也吸煙，從而成為雙重使用者。這將與蒸汽煙相關的物理和化學傷害與吸煙的毒性疊加，例如，電子煙或蒸汽煙產品使用相關的肺損傷 (EVALI) - 從而增加風險。此外，蒸汽煙也被認為是戒煙的一種方法。但是，使用蒸汽煙戒煙的證據很弱，再次面臨雙重使用的風險。因此，FDA 和科學家都不建議將蒸汽煙作為替代品或戒煙工具。最近，結合有針對性的青少年廣告，使用口味誘人的電子煙的兒童大幅增加。此外，有些產品的尼古丁含量非常高，非常容易上癮。和以往的一樣，最新研究表明，吸蒸汽煙的年輕人成為吸煙者的可能性是其他人的 3 倍。這會損毀在減少青少年吸煙方面取得的進展—事實上，它可能會造就新一代的煙草受害者。



6 步戒煙法

1

確定您戒煙的原因並下定決心。

設定戒煙日並制訂計劃。

2

3

做好準備以克服煙草使用的誘發因素和習慣。

透過使用適當的戒煙輔助工具和/或藥物作好準備抵抗煙癮。

4

5

保持物品乾淨清新以擺脫吸煙暗示信號。

尋找額外協助和支援來戒煙。

6

您的健康護理服務提供者和 City of Hope 戒煙計劃在您嘗試戒煙時可以成為寶貴的資源。

如果我嘗試戒煙但未成功怎麼辦？

大多數人都嘗試過多次戒煙。有時，複吸和成功之間只差一步。永不言敗！

透過研究，我們已經學會了如何使戒煙更容易，更有效。如果您的配偶、家人或密友使用煙草，請務必告知醫生。我們的服務以及您對使用戒煙工具和策略的承諾，可以協助您實現無煙生活的目標。

諮詢是否適合進行肺癌篩檢

肺癌篩檢快速、簡便、無痛且具有成本效益。它能夠早期發現肺癌，從而挽救生命。目前或以前的吸煙者可能有資格進行肺癌篩檢。請聯絡我們獲得更多資訊。

City of Hope 將戒煙 排定為癌症治療的第四大支柱



作為美國國家癌症研究所 (NCI) 癌症登月計劃的一部分, NCI 發起了癌症中心戒煙倡議 (C3I)。

NCI 癌症登月 C3I 戒菸計劃小組致力於建立一個由健康護理服務提供者、研究人員、病患、家庭和不同社區組成的社群, 以支援戒菸, 將其作為所有病患癌症治療的標準組成部分, 並將其作為健康促進和保障安寧的優先要務。它是除了手術、放療和化療之外, 最佳癌症護理的第四大支柱。

C3I 戒煙計劃提供煙草使用評估、面對面和/或遠端醫療個人諮詢以及針對複吸的快速行動計劃。我們將為您提供適當的克服戒斷症狀/煙癮的戒煙藥物, 打破誘發吸煙的習慣的行為策略, 提高成功幾率的策略性問題解決以及社交支援。

免費的虛擬戒煙支援小組

我們將使戒煙變得更容易和成功。

- CityofHope.zoom.us
每週一下午 3 時 (英語)
會議碼: 95674191143, 密碼: 40510
每週二下午 6 時 (英語)
會議碼: 97570111353, 密碼: 91010
每週一下午 6 時 (西班牙語)
會議碼: 94025375714, 密碼: 91010
- 請致電 626-218-9114 獲得中文戒煙指導和支援服務!

學習、分享和關心 — 誠邀戒煙者和前吸煙者!

更多資源

Kick It California, 包括戒煙熱線、文字訊息和免費資料:

網址: kickitca.org

- 英語: 800-300-8086
- 西班牙語: 800-600-8191

傳送簡訊 “Quit Smoking” 或 “Quit Vaping” 至 66819
Mande “Dejar de Fumar” o “No Vapear” to 66819

亞洲煙民戒煙熱線 asiansmokersquitline.org

- “普通話和粵語 800-838-8917
- 韓語 800-556-5564
- 越南語 800-778-8440

Smokefree.gov 提供 SmokefreeTXT 和移動應用程式, 例如 Quit Plan、QuitGuide 和 quitSTART。



立即聯絡 City of Hope 的戒菸計劃!

電話: 626-256-4673 轉89114, 或 626-535-3983
電子郵件: smokingcessation@coh.org

瀏覽我們的網站 CityofHope.org/tobaccocessation。



癌症研究與治療中心

病患、家屬和社區教育
支援醫學部門
希望之城C31 戒菸計劃

CityofHope.org/chinese