

# 定下戒煙日期

# 戒煙藥物

本港現有兩類經證實安全有效的戒煙藥物，能舒緩退癮徵狀，令成功率倍增

## 戒煙前一星期

- ◆ 寫下戒煙的原因
- ◆ 決定戒煙的方式

- 大部分戒煙者自行戒煙
- 戒煙藥物可令成功率倍增
- 戒煙輔導配合藥物是最有效的戒煙方法

## 戒煙前一日

- ◆ 棄掉所有煙草產品、煙灰缸及打火機
- ◆ 計劃活動來對抗煙癮

- 喝水、深呼吸、洗臉、咀嚼無糖香口膠、做運動和吃蔬果可分散注意力，舒緩煙癮

## 開始戒煙

- ◆ 向家人和朋友宣布自己正在戒煙，爭取他們的支持和鼓勵
- ◆ 避開吸煙誘惑

- 避免到有人吸煙的地方、避免參與吸煙和飲酒的社交活動
- 如有人把煙遞給你，堅定地告訴對方「我已戒煙！」

## 退癮徵狀

退癮徵狀包括:

- 頭痛、咳嗽、渴望吸煙、食慾增加、情緒變化、難以集中、失眠等
- 在戒煙首個星期較明顯，於2至3星期內慢慢消退

## 毋須處方的戒煙藥物

尼古丁補充劑 - 戒煙貼、戒煙糖和戒煙香口膠等，可單獨或合併使用

### 戒煙貼

- 把戒煙貼貼在清潔乾爽的皮膚上，如胸部、背部、上臂或臀部，並按壓10秒
- 在每天固定時間更換藥貼
- 游泳和洗澡期間也可以繼續使用
- 如藥貼脫落，可用膠布固定
- 必須每天更改黏貼位置，以免皮膚敏感（紅印為正常反應，約1-2天後消退）
- 如有睡眠問題，可於睡前撕下戒煙貼

### 戒煙香口膠

- 慢慢咀嚼約10至15次
- 然後將香口膠置於面頰和牙肉之間，讓尼古丁吸收
- 當味道變淡時，重複以上的步驟，直到無味為止
- 使用前15分鐘避免進食和飲用酸性飲品，如汽水、咖啡及果汁
- 不適合有牙關疾病、口腔炎、喉炎、容易胃痛及配戴活動式假牙的人士

## 須處方的戒煙藥物

瓦倫尼克林 - 另一種非常有效的戒煙藥物，亦有效預防復吸

如使用期間身體不適或有任何疑問  
可徵詢醫護人員意見，或致電戒煙熱線

 **1833 183**

戒煙輔導、資訊及轉介

# 1833 183

戒煙熱線可幫你轉介和預約以下免費戒煙服務：



## 藥物配合戒煙輔導

- ▶ 基督教家庭服務中心 6503 4026
- ▶ 東華三院 2332 8977
- ▶ 基督教聯合社康服務 3156 9012
- ▶ 博愛醫院 2628 1062

- 固定和流動診所
- 給不同種族人士和新移民的戒煙服務
- 可提供郵寄戒煙藥物配合電話轉導

## 中醫針灸配合戒煙輔導

- 固定和流動診所

▶ 博愛醫院  
2607 1222

## 電話戒煙輔導

綜合戒煙熱線 1833 183

- 戒煙輔導、資訊及轉介

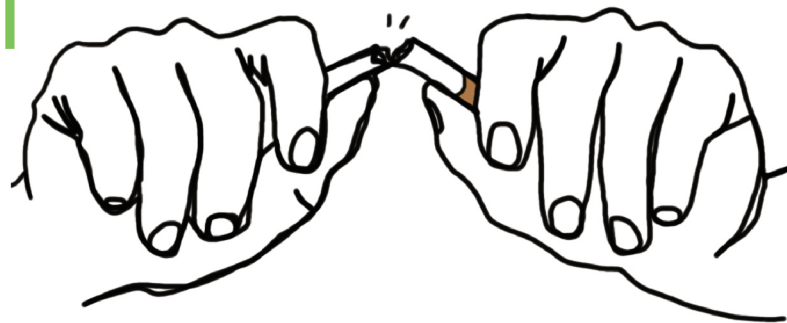
青少年戒煙熱線 3400 3799

- 為25歲或以下人士提供輔導

▶ 香港理工大學

\* 醫院管理局亦提供戒煙服務 2300 7272  
想知多啲戒煙資訊，可瀏覽[www.livetobaccofree.hk](http://www.livetobaccofree.hk)

## 6月 · 戒煙月



## 一星期戒煙藥物試用裝

## 衛生署和社區藥房 推廣戒煙合作計劃



下載戒煙流動  
應用程式

