



衛生局 戒煙諮詢門診

CONSULTA-EXTERNA DE DESABITUAÇÃO TABÁGICA

經研究證實，煙草煙霧中含有超過4000多種化學物質，其中很多是帶有毒性的，有些是帶放射性的，已確知有超過40種能致癌。吸煙是引起心腦血管疾病、癌症、慢性阻塞性肺部疾病等多種疾病的危險因素，嚴重危害健康。世界衛生組織指出，每年超過四百萬人死於煙草相關的疾病，預計2030年該數目將上升至一千萬。

衛生局為服務市民，保障市民健康，於2006年11月24日於「黑沙環衛生中心」正式成立「戒煙諮詢門診」，進一步加強推動戒煙服務。

由吸煙引致的疾病：

- | 癌症：肺癌、口腔癌、喉癌、食道癌、胃癌、胰臟癌、腎癌、膀胱癌、子宮頸癌、血癌
- | 循環系統疾病：心臟病、中風、動脈粥樣硬化、動脈瘤、末梢血管疾病
- | 呼吸系統：肺炎、慢性阻塞性肺病、哮喘、咳嗽、多痰
- | 生殖系統：陽痿、不育、影響胎兒發育、早產、小產、懷孕期間的各種併發症
- | 其他：骨質疏鬆、胃潰瘍、皮膚老化、牙周病等
- | 長期吸入二手煙，同吸煙者一樣，都會嚴重影響身體的健康。

戒煙的好處：

- l 減少因吸煙而患上各種疾病的機會
- l 保障家人免受二手煙的毒害
- l 不再滿身煙味，重新建立一個健康的形象
- l 省下買煙的金錢
- l 戒煙後，身體在短時間內便開始回復正常
 - n 戒煙 2 星期至 12 星期後，循環系統改善，肺功能提升
 - n 戒煙 1 至 9 個月後，咳嗽、呼吸短促的情況大大改善
 - n 停止吸煙的 1 年內，心臟病發作的風險就會少 50%
 - n 戒煙 5 年後，肺癌死亡率比普通吸煙者少 50%
 - n 戒煙 10 年後，肺癌死亡率大約等同一個非吸煙者
 - n 戒煙 15 年後，患上冠心病機率等同非吸煙者

戒煙諮詢門診提供的服務：

- l 戒煙諮詢門診主要是提供戒煙諮詢及協助想戒煙的人士進行戒煙。
- l 戒煙是一種知易行難的事，戒煙者除了要處理尼古丁的煙癮之外，尚要克服吸煙的心癮，戒煙診所提供的戒煙服務，內容包括療程前的評估、療程中的研討輔導、協助戒煙者克服吸煙的心癮及煙癮、藥物評估及完成療程後的跟進輔導並訂下戒煙計劃。
- l 醫生和護士會在療程開始前，先為戒煙者作詳細評估，內容包括戒煙者的身體狀況、吸煙習慣、對尼古丁的依賴程度、戒煙意向及原因、是否適合和需要使用尼古丁替補療法，例如戒煙香口膠、戒煙貼，幫戒煙者解決戒煙期間可能出現的尼古丁退癮徵狀，減少身體的不適，達到成功戒煙的目的。

門診的服務對象：

- l 所有想戒煙的澳門市民都可以免費接受戒煙門診的服務。
- l 想了解吸煙及戒煙資訊的澳門市民。

預約方式：

- l 需要服務的市民可以透過衛生中心或仁伯爵醫院的醫生轉介。
- l 也可以自行到所屬的各區衛生中心掛號處預約。
- l 我們亦歡迎致電戒煙諮詢門診熱線 84906617 直接進行預約或查詢。

戒煙諮詢門診的地址：

黑沙環中街 18 地段，黑沙環衛生中心 2 樓。

黑沙環衛生中心電話：2841 3178

戒煙諮詢門診熱線：8490 6617