

你的心臟與吸煙

吸煙會加大你患心臟病和心臟病發作的風險

吸煙損害你的心臟

吸煙損害向心臟供血的冠狀動脈（大血管）。

它會使動脈變窄，它還會加大血栓形成或動脈堵塞的風險，從而導致心臟病發作。

假如你有過心臟病發作，再次發作的風險會更高。

吸煙還會導致：



高血壓



癌症



中風



陽痿



血循環障礙



妊娠問題（例如流產）

吸煙對你周圍的人也不好，吸進別人吐出的煙霧會加大他們患心臟病或其他健康問題的風險。

水煙槍和電子煙 - 真相

水煙槍

- 無法安全替代吸捲煙
- 釋放有毒物質進入你的肺部
- 和吸捲煙一樣有同樣的健康風險
- 甚至那種誘人的水果味對你也有害處
- 吸一小時水煙相當於吸100-200只捲煙

電子煙

電子煙對健康短期和長期的影響及安全性仍是未知數，可能有害。

一定要向你的醫生或保健服務提供者請教戒煙的辦法。



戒煙為什麼對你的心臟有好處

戒煙是你保護心臟安全的最好辦法。

你一旦戒煙，你的身體便開始自我修復；一年後，心臟病發作的機會可減少一半。

提示

- ✓ 撥打Quitline電話13 78 48尋求支援或請你的保健服務提供者為你轉介服務。
- ✓ 向你的醫生、護士或藥劑師詢問尼古丁替代治療辦法或其他辦法。
- ✓ 定好一個戒煙的日期。
- ✓ 不要放棄，戒煙很難，需要做多次努力。
- ✓ 讓你的家人和朋友支持你。

你正在吃藥嗎？

吸煙和戒煙對你正在吃的藥有影響，一定要與你的藥劑師或醫生談你的用藥問題。

需要支援和建議

撥打Quitline電話 13 QUIT (13 78 48)

訪問www.quit.org.au

尋求短信支持，訪問
www.quit.org.au/QuitTxt



需要心臟健康資訊

Heart Foundation (心臟基金會)的健康資訊服務處提供心臟健康和支援服務的資訊。撥打1300 36 27 87 和我們一位健康專家談話。



需要翻譯

假如你需要翻譯，撥打131 450 並要求轉接 Heart Foundation 或Quitline。



© 2016 澳大利亞國家心臟基金會 ABN 98 008 419 761

使用條件：本資料僅為普通資訊和教育目的製作，它不構成醫學建議。假如你有或懷疑有健康問題，請諮詢你的保健服務提供者。以上健康資訊由Heart Foundation (心臟基金會)提供，編制時有科學依據。資訊來源有多種，包括但不限於與第三方合作的成果以及第三方根據許可證的要求提供的資訊。

儘管在編制本資料內容時實施了謹慎，但澳大利亞國家心臟基金會、其雇員和相關方對因依賴該內容而蒙受的任何損失或損害、或對其準確性、有效性和完整性概不負責。

本資料會出現在第三方的計畫或材料之中 (包括但不限於展示袋或廣告品)，這不代表澳大利亞國家心臟基金會對這些第三方的機構、產品和服務 (包括他們的資料或資訊) 予以認可或推薦。個人或機構使用澳大利亞國家心臟基金會的資料或資訊時自己承擔風險

本資料所有內容均受版權保護，有關使用許可的問詢可聯繫：
copyright@heartfoundation.org.au

CON-178 Cantonese