

吸烟和你的心脏

你吸烟的话会加大得心脏病和心脏病发作的风险

吸烟损害你的心脏

吸烟损害向你心脏供血的冠状动脉（大血管）。

它会使动脉变窄，它还会加大动脉堵塞的风险，从而导致心脏病发作。

假如你有过心脏病发作，再次发作的风险会更高。

吸烟还会导致：



高血压



癌症



中风



男性不孕



循环问题



妊娠问题（即流产）

吸烟对你周围的人也不好，吸进别人吐出的烟雾会加大他们出现心脏问题或其它问题的风险。

水烟枪和电子烟 - 真相

水烟枪

- 无法安全替代吸卷烟
- 释放有毒物质进入你的肺部
- 和吸卷烟一样有同样的健康风险
- 甚至那种诱人的水果味对你也有害处
- 吸一小时水烟相当于吸100-200只卷烟

电子烟

电子烟的短期和长期健康影响及安全性仍是未知数，可能有害。

一定要向你的医生或保健服务提供者请教戒烟的办法。



戒烟为什么对你的心脏有好处

戒烟是你保护心脏安全的最好办法。

你一旦戒烟，你的身体便开始自我修复；一年后，心脏病发作的机会要减少一半。

提示

- ✓ 拨打Quitline电话13 78 48寻求支持或请你的保健服务提供者为你转介服务。
- ✓ 向你的医生、护士或药剂师询问尼古丁替代治疗办法或其它办法。
- ✓ 定好一个戒烟的日期。
- ✓ 不要放弃，戒烟很难，需要做多次努力。
- ✓ 让你的家人和朋友给你支援。

你在吃药吗？

吸烟和戒烟对你吃药会有影响，一定要向你的药剂师或医生请教吃药的问题。

需要支持和建议

拨打Quitline电话 13 QUIT (13 78 48)

访问www.quit.org.au

寻求短信支持，访问
www.quit.org.au/QuitTxt



需要心脏健康信息

Heart Foundation (心脏基金会) 的健康信息服务处提供心脏健康和支持服务的信息。

拨打1300 36 27 87 和我们一位健康专家谈话。



需要翻译

假如你需要翻译，拨打131 450 并要求转接 Heart Foundation 或Quitline。



© 2016 澳大利亚国家心脏基金会 ABN 98 008 419 761

使用条件：本资料仅为普通信息和教育目的制作，它不构成医学建议。假如你有或怀疑有健康问题，请咨询你的保健服务提供者。以上健康信息由Heart Foundation (心脏基金会) 提供，编制时有科学依据。信息来源有多种，包括但不限于与第三方合作的成果以及第三方根据许可证的要求提供的信息It is not an endorsement of any organisation, product or service.

尽管在编制本资料内容时实施了谨慎，但澳大利亚国家心脏基金会、其雇员和相关方对因依赖该内容而蒙受的任何损失或损害、或对其准确性、有效性和完整性概不负责。

本资料会出现在第三方的计划或材料之中 (包括但不限于展示袋或广告品)，这不代表澳大利亚国家心脏基金会对这些第三方的机构、产品和服务 (包括他们的资料或信息) 予以认可或推荐。个人或机构使用澳大利亚国家心脏基金会的资料或信息时自己承担风险。

本资料所有内容均受版权保护，有关使用许可的问询可联系：
copyright@heartfoundation.org.au

CON-178 Mandarin