

病人專頁



戒煙指南

- ◆ 吸煙如何影響口腔健康？
- ◆ 如何戒煙？
- ◆ 如何達致無煙境界？

吸煙如何影響口腔健康？

吸煙、雪茄、煙斗、或咀嚼煙草，會使你接觸到降低人體抵抗力和自愈能力的化學物質；亦會使你增加患上肺癌、心臟病及中風等疾病的機會。

吸煙對口腔的影響亦包括口臭、牙齒及舌頭染漬、口腔/唇/舌癌、亦增加患上牙周病的風險及降低味覺的敏感度。如你有以下一種情況，請諮詢牙醫的意見。

- 口腔癌的症狀，包括傷口無法癒合；感到痛楚、麻痺、觸痛；有腫塊或粗糙的斑塊；不再呈現粉紅色的斑點或斑塊；咀嚼、吞嚥及說話都感到困難；以及咬合改變等。
- 牙周病的症狀，包括牙肉流血或腫脹；牙肉萎縮並暴露牙根，導致牙齒容易被蛀，及容易對於冷熱敏感、牙齒變得鬆動或脫落。

如何戒煙？

戒煙的好處包括改善口腔及整體健康；減低患上與煙草有關疾病的風險；因少了二手煙，他人的健康亦得以改善；如果是孕婦，亦會擁有較健康的嬰兒；以及節省時間和金錢。戒煙不僅需要意志力、亦需要仔細及實際的計劃。請參考方框的建議步驟。

戒煙亦有助戒酒；請丟掉香煙、煙灰缸、火機。去除煙味及留在無煙環境。紓緩及處理壓力。定時進食及吃健康的食物，再配合充足的睡眠。

準備各種方法或尋求專業協助，以克服因戒尼古丁時出現的短暫性症狀，例如心癮、消化問題、暈眩、暴躁、及焦慮等。尼古丁替代產品的治療方法亦有助戒煙。

如何達致無煙境界？

堅持下去！對自己說「我都做得到」。時常提醒自己戒煙的動力。嘗試留在無煙環境一日，並每日獎勵自己。用戒煙省下來的金錢買東西，在目標日期及戒煙周年紀念日慶祝。戒煙未必一次會成功，當計劃下一次戒煙時，需從之前的經驗中學習；多跟家人、朋友傾談；以及從新檢視戒煙的誘因。決定使用那種或那幾種方法去應付困難。你亦可在以下的機構找到本地的支援、輔導服務及其他助你戒煙的資源：

- 香港衛生署戒煙熱線：1833813；醫院管理局戒煙輔導服務（無煙熱線）：2300 7272；香港大學戒煙熱線：2819 2697；香港大學女性戒煙計劃熱線：2819 2692
- 香港吸煙與健康委員會網址：<<http://smokefree.hk>> (中文) 或 <<http://smokefree.hk/en/home>> (英文)；香港衛生署控煙辦公室網址：<www.tco.gov.hk>

戒煙小貼士

- ◆ 列出戒煙的動力 (例如：呼吸更暢順、健康更佳、家庭、金錢等問題)，並每日提醒自己
- ◆ 列出令你吸煙的誘因 (例如：每日的時間、地方、環境等)
 - (1) 想想如何避開這些誘因
 - (2) 以新的習慣去面對這些誘因，例如深呼吸、步行、喝水、咀嚼無糖香口膠、吃生果蔬菜、與人交談，想像或在正式戒煙前試行這些方法
- ◆ 選擇一個無壓力的日期戒煙，先以一天開始作試驗，記錄戒煙的進度或以日記記錄
- ◆ 尋求支持：告訴家人、朋友及同事你正在戒煙；與醫護人員交談；參與戒煙支援小組；尋求專業輔導及有關尼古丁治療與非尼古丁治療的意見

來源：美國牙科協會<www.ada.org>；National Health Service, UK <www.smokefree.nhs.uk>；衛生署口腔健康教育組<www.toothclub.gov.hk>。
撰寫由連卓華, DPhil; 編輯由高曉莉博士。此病人專頁的資料僅供參考，並不能取代正式醫生診斷；如須更詳盡的資料，請聯絡專業牙科醫生。



本著作是以共享創意-署名-姓名標示-非商業性-禁止改作3.0香港授權條款 (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/hk/deed.zh_HK)。