

# 探索有關煙草使用的 謠言與事實



**謠言：** 不管您嘗試多少次或多麼努力，您都幾乎不可能戒掉煙草製品或其他尼古丁產品。



**事實：** 戒掉煙草製品確實很困難，因為尼古丁很容易讓人上癮，而且人們往往是在沒有進行諮詢或沒有足夠藥物的情況下嘗試獨自戒煙。但戒煙是可以做到的，尤其是在取得支援的情況下。

- 大多數人指望一次性或在沒有任何幫助的情況下戒煙成功，但證據表明，藥物和諮詢才是成功戒煙的最佳途徑。
- 對於那些還沒準備好戒煙的人，其可以選擇許多治療方式。尼古丁替代療法 (nicotine replacement therapy, NRT) 可以幫助他們緩解煙癮和不適。使用 NRT 可以讓吸煙者更好地掌控日常活動，而不用擔心如何熬過不能吸煙的場合。
- 煙癮復發並不意味著失敗，並且幾乎每個人在成功戒煙前都放棄過很多次。



**謠言：** 並非每天使用煙草，或者「只在社交場合吸煙」的人不必擔心吸煙對其健康的不良影響。



**事實：** 只要使用煙草或者接觸二手煙就會有危害，且並不存在安全水準這一說法。

使用任何數量的煙草都對您的健康有害。



**謠言：**因為含有致命化學物質的是煙草煙霧，所以改用電子煙就能解決問題。



**事實：**人們尚不清楚使用電子煙對健康存在哪些長期影響。

美國食品暨藥物管理局 (Food and Drug Administration, FDA) 沒有像對待藥物一樣對電子煙的成分進行密切監控或檢測。因此，電子煙中存在的化學物質（包括尼古丁含量）可能存在巨大差異。我們尚不清楚使用電子煙存在哪些長期影響，但是加熱電子液體產生的氣溶膠可能含有有害化學物質，例如：

- 可能致癌的甲醛和苯
- 調味品中與肺病息息相關的二乙醯
- 鎳、錫、鉛等重金屬

FDA 尚未批准使用電子煙幫助大眾戒煙。NRT 和其他煙草治療藥物等安全的選擇方案效果良好，而且在大多數醫療保險計畫的承保範圍內。

我們將繼續瞭解電子煙對健康的長期影響。



**謠言：**如果您已經吸煙多年，戒煙就毫無意義。



**事實：**無論您年齡多大或者吸煙多久，戒煙都會改善您的健康狀況。

越早戒煙，身體就能越早開始恢復。您可能很快就能體會到戒煙帶來的一些好處，並且久而久之，您將體會到更多好處：

- 幾週後，您的咳嗽症狀將得到緩解，呼吸變得更加順暢。
- 一年後，您患心臟病的風險會明顯降低。
- 兩到五年後，您中風的風險將與不吸煙的人基本一致。
- 您患口腔癌、喉癌、肺癌和糖尿病等其他疾病的風險將繼續降低。

戒煙還能幫您省錢，並且保護周圍的人免受二手煙的傷害。