

# 對您來說重要的是什麼？

## 吸煙

心肌梗塞和中風的危險因素

如果您戒煙，您可以：



更長壽



呼吸更輕鬆



省錢



皮膚更好

請記住 吸煙只是心肌梗塞和中風的危險因素之一。請詢問您的醫生或護士有關您的總體風險是多少。

我的風險 在未來五年心肌梗塞或中風的風險是：

低 中 高 %

降低心肌梗塞和中風風險的明智選擇



停止吸煙



選擇有益心臟健康的飲食



增加運動量



減肥



服藥

有關更多資訊，請閱讀我們的「降低心臟病發作和中風的風險」手冊，該手冊可從[heartfoundation.org.nz](http://heartfoundation.org.nz)或致電0800 863 375獲得。

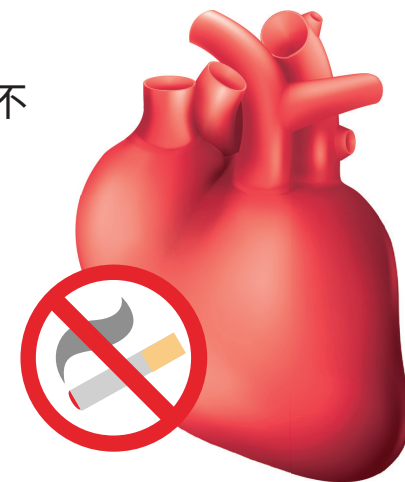
有關更多資訊、個人故事和視頻，請在我們的網站[heartfoundation.org.nz](http://heartfoundation.org.nz)上搜索「戒煙」。

不吸煙是對您的心臟的最好選擇。

如果吸煙，死於心臟病的可能性是不吸煙者的四倍。

立即開始戒煙的好處。

### 此時之後...



血壓開始下降



您的心臟更容易輸送血液

1 年後

您心臟病發作的風險降至吸煙者的一半

$\frac{1}{2}$

5-15 年後

您罹患心肌梗塞的風險降至從未吸煙者的水準



吸煙只是心肌梗塞和中風的危險因素之一。請詢問您的醫生或護士有關您的總體風險是多少。

您對**戒煙**怎麼看？



訪問 [smokefree.org.nz](http://smokefree.org.nz),  
查找當地的戒煙服務。

如果得到幫助,您更有可能成功戒煙。長期使用戒煙服務和藥物可以使不吸煙的機會增加一倍。



與您的醫生、護士或藥劑師討論一下有哪些選擇可以幫助你戒煙。

### 電子煙效果如何？

當前的研究表明,與傳統香煙相比,霧化(或使用電子煙)危害較小,可以幫助您戒煙。

### 戒煙會使您大量節省金錢

如果每天吸煙10支,每年可節省超過4600紐幣。

### 您可能想問的問題

- 在我戒煙前可減少吸煙嗎？
- 這需要花多少錢? 我會節省多少錢?
- 如果我以前戒煙失敗,我還有機會戒煙嗎?
- 如無輔助支持,我自行戒煙的成功率有多大?

如果您正在考慮或已經在接受輔助療法,請與您的醫生或護士談談。

我的下一步做法是: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_