

금연자에게 중요한 것

흡연

심장병과 뇌졸중의 위험 요인 중 하나



금연은 다음과 같은 혜택을 가져옵니다.



수명 연장



호흡 개선



비용 절약



피부 미용 효과

명심하십시오! 흡연은 심장 마비와 뇌졸중의 원인 중 하나에 불과합니다. 의사나 간호사에게 전반적인 상태에 대해 문의하십시오.

발병 가능성 향후 5년 동안의 심장 마비 또는 뇌졸중의 발생 가능성

낮음 보통 높음 %

심장 마비와 뇌졸중의 발병 가능성을 낮춰주는 방법



금연



심장에 좋은
식음료 섭취



더 많은 활동



체중 감량



약 복용

heartfoundation.org.nz를 방문하거나 0800 863 375에 전화하여 심장 마비와 뇌졸중의 발병 가능성을 낮춰주는 방법을 받아보실 수 있습니다.

자세한 정보나 개인 스토리, 동영상을 받아보시려면 당사 웹사이트 (heartfoundation.org.nz)에서 'stop smoking(금연)'을 검색해 보십시오.

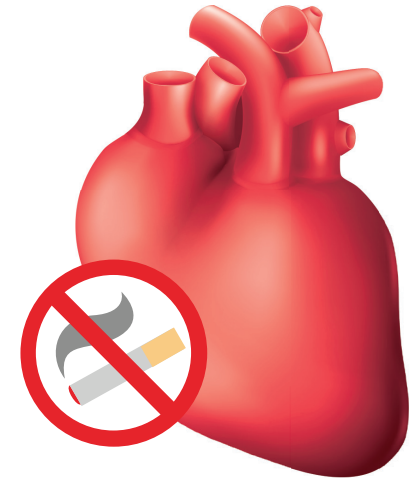


본 자료를 준비할 수 있도록 저희 자선 단체에 기부를 해주셔서 대단히 감사합니다.

HHC-BC-SM-KOR-20-V1. 본 자료에는 인쇄 당시 정확한 정보를 수록했습니다.

금연 하는 것이 심장에 가장 좋습니다.

흡연자는 비흡연자에 비해 심장 질환으로 사망할 가능성이 4배 더 높습니다.



즉시 금연을 시작했을 때의 장점.

금연 후 효과...



혈압이 내려가기 시작함.



심장의 혈액 순환을 더욱 쉽게 해줍니다.

1년 후

심장 마비 발병 가능성이 흡연자의 $\frac{1}{2}$ 수준으로 낮아집니다.

$\frac{1}{2}$

5~15년 후

심장 마비 가능성이 비흡연자 수준으로 감소합니다.



흡연은 심장 마비와 뇌졸중 원인 중 하나에 불과합니다. 의사나 간호사에게 전반적인 상태에 대해 문의하십시오.

금연에 대해 어떻게
생각하세요?



smokefree.org.nz에서 지역 금연 서비스를 찾
아보십시오.

도움을 받으면 금연에 성공할 확률이 높아집니다. 금연 서비스와 금연약을 이용하면 장기적으로
금연할 수 있는 기회가 두 배로 커질 수 있습니다.



0800 778 778으로 킷라
인(Quitline)에 전화 또는
문자(4006) 전송



1:1 또는 그룹 지
원 프로그램



패치, 사탕, 껌



약

의사, 간호사, 약사에게 금연 보조 프로그램에 대해 상의하십시오.

전자담배는 어떠세요?

최근 연구 결과에 따르면 베이핑(전자담배 이용)은 기존의 담배보다 덜
해로운 대체제이며 금연에도 도움이 된다고 합니다.

금연하고 가계도 절약하십시오

매일 담배를 10개피 필 경우 매년 4,600달러 이상을 절약할 수
있습니다.

무료 치료법을 생각하고 있거나 생각해 본 적이 있다면 의사나 간호사에게 문
의하십시오.

궁금해 할 수도 있는 질문:

- 완전히 금연을 하기 전에 담배를
줄일 수 있을까요?
- 비용은 어느 정도인가요? 얼마
나 절약할 수 있나요?
- 이전에 금연을 시도했다면
금연할 가능성은 어느
정도인가요?
- 제 스스로 금연할 가능성은 어
느 정도인가요?

다음 단계: _____

