



健康肺部。健康大腦。

吸煙會影響您的大腦健康。當您吸煙時，患上心臟和血管問題的風險會增加。這些心臟和血管問題與常見的認知障礙症有關。此外，香煙煙霧中的毒素也是有害的。它們會對您的細胞造成壓力，這與記憶力減退、思維問題和思緒混亂有關。

無論年齡大小，戒煙對您的健康都有益處，即使對於吸煙多年或大量吸煙的人也是如此。兩至三個月後，肺功能便會有所改善。一年後，心臟病發作的風險會下降。大多數人發現，結合多種資源和工具能最有效地幫助他們戒煙。

以下是一些實用建議：

- 利用某個日期或事件作為戒煙的動力，例如新年新希望。
- 了解讓您想吸煙的誘因。
- 考慮使用尼古丁替代產品，例如喉糖、貼片或香口膠。
- 如果一時失控，請不要氣餒。大多數人嘗試多次後才能成功永久戒煙。
- 與您的醫護人員討論其他可以幫助您戒煙的工具和方法。
- 致電戒煙熱線可能是您成功的關鍵！1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

更多資訊

關於戒煙

- 您需要了解的戒煙資訊：衛生部長的建議
<https://www.hhs.gov/sites/default/files/2020-cessation-sgr-consumer-guide.pdf>
- 國家癌症研究所 Smokefree.gov
<https://smokefree.gov/>
- 如何戒煙
<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html>

關於腦部健康

- 疾病控制與預防中心阿茲海默症與健康老齡化計劃
<https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/>
- 全國慢性疾病總監協會健康老齡化計劃
<https://www.chronicdisease.org/HealthyAging>
- 阿茲海默症協會
<https://www.alz.org>



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**
Promoting Health. Preventing Disease.

整合大腦健康訊息至慢性病計劃並促進 BOLD 公共衛生計劃之間的協作，由美國衛生與公共服務部 (HHS) 轄下之疾病控制與預防中心 (CDC) 提供支援。本計劃為 CDC/HHS 財務援助獎項的一部分，總金額為 100 萬美元，並由 CDC/HHS 全額資助。上述內容僅代表作者的個人觀點，不一定代表 CDC/HHS 或美國政府的官方立場，亦不構成其認可。

請致電戒煙熱線
1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)

