

吸烟与哮喘

吸烟对任何人的健康都有害，但如果你患有哮喘，吸烟的危害就更大

吸烟有什么危害？

香烟烟雾中含有大量有害化学物质。它们不仅对肺部有害，还会进入血液并流遍全身

- 它们可以引发多种不同类型的癌症
- 它们会使您更容易患上肺部感染
- 它们会让你呼吸困难，运动表现也会受到影响
- 尼古丁很容易让人上瘾
- 它们非常昂贵——平均每个吸烟者每周在香烟上花费 38 英镑！



吸烟会对我的哮喘造成什么危害？

我们现在知道吸烟对哮喘患者的危害非常大：

- 如果你从小就开始吸烟，你就更有可能患上哮喘
- 如果你吸烟，你更有可能哮喘发作，而且哮喘发作更严重，这意味着你需要去医院
- 如果你吸烟，你可能需要更多的药物来帮助控制哮喘

与吸烟者一起生活的孩子也更有可能出现这些问题，并且与不与吸烟者一起生活的孩子相比，更有可能因哮喘而缺课

戒烟有助于治疗我的哮喘吗？

是的！如果你戒烟，你会感觉更好，寿命更长！

即使您已经吸烟好几年了，如果您戒烟，您很可能会：

- 咳嗽减少
- 呼吸困难感减轻
- 哮喘发作的严重程度和频率较低

我怎样才能戒烟？

独自戒烟可能非常困难。这是因为尼古丁通常会对身体产生影响，而尼古丁的威力可能非常强大，而且吸烟的习惯也很难戒掉。

但如果您得到专家的帮助，您成功的可能性就会大得多。最好的开始是预约您的全科医生。他们可能会：

- 向您推荐当地的戒烟服务
- 给你开尼古丁替代疗法 (NRT)。这些是贴片、口香糖或含片等，有助于对抗尼古丁成瘾
- 提供如何戒除吸烟习惯的建议，例如改变你的日常生活，让你在通常吸烟的时间忙于做其他事情。

