

做出決定並採取行動之前，把您個人和家庭的信仰及共同關注之事考慮在內非常重要。

吸煙

罹患心肌梗塞和中風的風險因素



您對採取下一步措施有多大信心？

您是否曾想過，做出改變會給您和家庭帶來的益處？

下次約見醫生時要提的問題：

獲得更多資訊，請點擊
www.heartfoundation.org.nz 網站
搜索“stop smoking(戒煙)”

切記 吸煙只是心肌梗塞和中風的風險因素之一。
要知道您的整體風險請諮詢醫務人員。

未來五年內我罹患心肌梗塞或中風的**風險是**

(高·中·低)

選擇以下生活方式降低罹患心肌梗塞和中風的風險



戒煙



選擇益于
心臟健康的飲食



多運動



減肥



進行藥物治療



作為一家慈善機構，我們感謝捐贈者的慷慨贈予，讓此宣傳單張得以出版發行。

2016年7月印刷

Smoking, Chinese

如果您吸煙，戒煙是保護心臟最好的選擇。

戒煙後



您的血壓開始降低

8
小時後

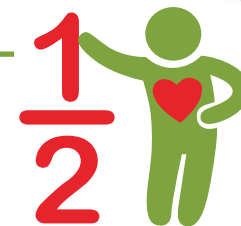
罹患心肌梗塞的風險
開始下降



心臟泵送
血液更
輕鬆

1年後

罹患心肌梗塞的
風險降到煙民的
一半



15年後
罹患心肌梗塞的
風險降到從未
吸煙者的水準

吸煙只是心肌梗塞和中風的風險因素之一。
要知道您的整體風險請諮詢醫務人員。

你對**戒煙**感覺如何？



有他人的**幫助**，戒煙更易獲得成功



您有以下的選擇，您會選什麼？ 把您的選擇告訴醫務人員*



通過電話、線上聊天、
手機訊息獲得戒煙
支持和幫助



參加一對一或
小組互助項目



使用貼片、口含片
和/或口香糖



藥物治療



現在什麼也不做

您可能會問的問題：

- 對華裔的居民會提供**怎樣**的幫助？
- 戒煙成本是**多少**？我又將節約多少煙錢？
- 在完全停止吸煙之前**我能否**減少吸煙量？
- 完全靠我自己戒煙有**多少**勝算？
- 如果我之前就試過戒煙，那戒煙成功的幾率又是**多少**？

如果您在考慮或者已經採取了其它輔助療法，請告訴醫務人員。

您想做些什麼？

我的下一步是：

* 醫務人員是指醫生、護士或者藥劑師。