

戒煙得益

想像一下：假如你現在停止吸煙，從此不再買煙，你將可以節省很多錢。

目前平均一包煙的價格是£8.50.

每天吸煙數量	每天節省	每星期節省	每月節省	每年節省	五年能夠節省
5	£2.13	£14.88	£64.46	£773.50	£3,867.50
10	£4.25	£29.75	£128.92	£1,547.00	£7,735.00
20	£8.50	£59.50	£257.83	£3,094.00	£15,470.00
30	£12.75	£89.25	£386.75	£4,641.00	£23,205.00

如果你原來每天吸十枝煙，現在戒了，幾個月下來你節省的錢可以購買一部高質量的智能手機。

大部份戒煙成功的人平均每個月可以節省£150，即每年超過£2,000.



我可以去哪裏尋求幫助？

阿茲海默氏症(Alzheimer's Society)

提供一系列退智症相關的信息、幫助以及指引。

全國退智症熱綫：0300 222 11 22

網站：www.alzheimers.org.uk

全國華人保健中心

我們有一本“戰勝退智症”的中文小冊子，你可以聯絡中心獲取。

網站：www.cnhlc.org.uk

電話：020 7534 6546

你附近的國民保健服務署戒煙服務

網站：www.nhs.uk/smokefree

國民保健服務署健康檢查

目的是幫助防止心臟病、中風、糖尿病、腎病以及退智症。提供給40至74歲的人士。

網站：www.healthcheck.nhs.uk

照料者支援

網站：www.nhs.uk/carersdirect

吸煙和退智症



你也許早就知道吸煙會增加患心臟病、糖尿病以及中風的機會。

但是，你知道吸煙也會增加退智症的風險嗎？尤其是血管性退智症。

吸煙者比非吸煙者有高達70%的機會患上退智症。



Public Health
England

全國華人保健中心
CHINESE NATIONAL
HEALTHY LIVING CENTRE

合作出版

2015年2月

Smoking and Dementia Leaflet - Traditional Chinese Version

什麼是退智症？

退智症(又稱:老年痴呆症)是一系列影響大腦功能的症狀。這是一種漸進性疾病,症狀會隨著時間的推移而惡化。

雖然阿茲海默氏症是最常見的退智症病因,但是血管性退智症,這種第二普遍的退智症與吸煙的關聯最大。一般大腦需要足夠的血液才能正常工作。如果血管系統受到損害,血液不能到達腦細胞,它們就會漸漸死亡。這就是血管性退智症的開始。(阿茲海默氏症協會, 2011年)

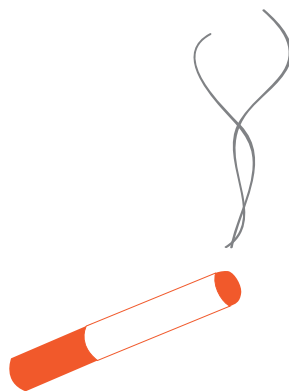
退智症的徵兆和症狀

根據大腦被影響的部位,退智症可能會有以下的症狀:

- 記憶力下降
- 處理日常生活事務越來越困難
- 神智混亂
- 詞不達意
- 對數字/金錢越來越迷糊
- 性格或情緒改變、感覺抑鬱

假如你擔心可能有這些症狀,請盡快跟家庭醫生商量。

及早診斷並得到相應的幫助,能夠令患者獨立生活更長久。



吸二手煙也是退智症的風險因素之一。吸煙不止增加你自己患上退智症的機會,並可能連累家人也要去面對這個風險。

如何降低退智症的風險？

- **保持身體活動**
採取積極的生活方式,每星期至少做兩個半小時的身體活動。這將降低你患退智症、心臟病和糖尿病的機會。
- **定期健康檢查**
定期檢查你的膽固醇和血壓,確保它們在建議的範圍內。這將會幫助你降低退智症、心臟病、糖尿病、中風和癌症的風險。
- **飲酒量限制在較低風險範圍內**
假如你飲酒,飲酒量應限制在較低風險的範圍內(www.nhs.uk/livewell/alcohol)。男性不要經常每天喝超過三至四單位的酒,女性不要經常喝超過二至三個單位的酒。而且,你應該在喝多了的情況下休息四十八小時,讓你的身體組織有時間恢復。
- **健康均衡的飲食**
飲食應包含大量水果、蔬菜和澱粉,並且每星期吃一次油性魚類,減少高鹽份、高飽和脂肪和高糖份的食物,保持你的體重、血壓和膽固醇在控制範圍內。
- **戒煙並避免二手煙**
戒煙是你可以做到的事,同時戒煙也是避免你患退智症最有效的方法。你可以聯絡當地的戒煙服務機構尋求幫助。得到國民保健服務署提供幫助之後的戒煙成功率會比你自已戒煙要高達四倍。