

戒煙以讓您的癌症治療取得最佳的效果

Get the Best from Your Cancer Treatment: Quit Smoking

為在癌症治療前或治療期間吸煙或使用煙草的人而提供的資訊

閱讀本手冊能知道：

- 在癌症治療之前及期間吸煙和使用煙草會如何影響您的健康
- 為什麼您應該在癌症治療前或治療期間戒煙
- 您的醫療護理團隊能如何幫助您戒煙
- 能幫助您戒煙的資源和計劃

本手冊內的資料可幫助您戒除：

- 香煙，雪茄和煙斗
- 無煙煙草，如口嚼煙草和鼻煙草



癌症治療前與治療期間，吸煙和使用煙草會給您的健康帶來怎樣的影響

開始治療前與治療期間，吸煙和使用煙草會：

- 延緩復原
- 讓您需要更久的恢復時間
- 降低您的治療效果
- 讓您的副作用更大

您的醫療護理團隊在此給予您支持。戒煙永不嫌晚。

為什麼要在癌症治療前和治療期間時戒煙？

在癌症治療期間戒煙如何對我有幫助？

在癌症治療期間，戒煙和戒除使用煙草能：

- 幫助您的身體對治療有較佳的反應
- 幫您盡快復原
- 改善您的一些副作用
- 降低您的癌症復發風險
- 降低患有二次癌症的風險

即使我已罹患癌症，吸煙和使用煙草會影響我患癌症的風險嗎？

會的。當您罹患癌症時，吸煙和使用煙草會導致：

- 癌症復發（再度復發）
- 癌症擴散至您身體的其他部位

這可能會發生，即使您的第一個癌症並非因吸煙或使用煙草所引起。

吸煙和使用煙草是如何導致癌症及其他疾病的？

香煙和煙草產品含有許多有害的化學物質，這些化學物質可：

- 導致您體內的細胞成長和功能有不正常的變化
- 損害許多器官
- 削弱您的免疫系統

並無安全的煙草製品。

我的醫療護理團隊如何幫助我戒煙？

您的醫療護理團隊將在此給予您支持。您的醫療護理團隊將：

- 詢問您關於您的吸煙和煙草使用習慣
- 告訴您關於吸煙和使用煙草會如何影響您的健康和治療計劃
- 建議可能對您有幫助的資源或計劃
- 幫助您變得或保持積極的戒煙態度

與您的醫護人員談談有關戒煙的問題，永遠不嫌晚。

我如何開始計劃戒煙？

對許多人來說，戒煙或戒除使用煙草絕非易事。可能不止一次試著要戒煙。如果有人幫您的話，您就更可能戒煙。

有各種不同的方式可以停止吸煙與使用煙草。正確的選擇則取決於您的健康情況，您的習慣和其他需要而定。癌症病人發現到有不同選擇對其有助於戒煙。這些選擇在癌症治療前，治療期間和治療後都有效。

選擇包括：

- **親自去諮詢，打電話或網上諮詢。**諮詢能讓您戒煙更容易些。這能幫助您處理壓力，了解您為何吸煙並能幫助您管理情緒上的波動變化。
- **藥物。**可使用許多不同種類的藥物幫助您應對在戒煙期間的渴求和戒斷症狀。在某些情況下，可利用藥物保險協助部分或全部的費用。

如需了解更多關於適合您選擇的資訊，請告訴您的醫療護理團隊並利用本手冊尾頁的資源。

家人和朋友如何幫助您？

應由每個人在自己方便的時候做出停止吸煙或使用煙草產品的選擇。

幫助支持您所愛的人：

- 問問您可以如何幫助
- 察覺他們的需求
- 善於傾聽
- 請勿責備或給予壓力
- 請勿讓您所愛的人暴露在二手煙的環境下

能幫助您戒煙的資源和計劃

這裡有更多資訊可以幫助您戒煙和戒除使用煙草產品。



安大略遠程醫療 (Telehealth Ontario)

撥打免費電話幫助您戒煙。每週 7 天，每天 24 小時從護理教練那裡獲得支持。
電話：1 866 797 0000



門診藥房

請向您的藥劑師尋求幫助，以透過戒煙計劃來戒煙。這些服務包括親自去諮詢，打電話或發送電子郵件諮詢，使用工具，諮詢和藥物（如需要時）來幫助您戒煙。

瑪嘉烈公主癌症中心門診藥房 (Princess Margaret Cancer Centre Outpatient Pharmacy)

610 University Avenue, Main Floor – Room M633
Toronto, ON M5G 2M9
電話：416 946 6593

多倫多全科醫院門診藥房 (Toronto General Hospital Outpatient Pharmacy)

585 University Avenue, 1st Floor, Norman Urquhart
Toronto, ON M5G 2N2
電話：416 340 4075

多倫多西區醫院門診藥房 (Toronto Western Hospital Outpatient Pharmacy)

399 Bathurst Street, Main Atrium
Toronto, ON M5T 2S8
電話：416 603 5686



尼古丁成癮診所，成癮和心理健康中心 (Nicotine Dependence Clinic, Centre for Addiction and Mental Health (CAMH))

提供由專家幫助您戒煙和戒除使用煙草的治療與服務。服務包括一對一諮詢與檢視您的健康情況，小組諮詢，以及有關能幫助您戒煙的藥物的諮詢。您也可免費獲得每年最多至6個月的尼古丁替代治療，作為「停止(STOP)」計劃的一部分。

175 College Street, Toronto, Ontario, M5T 1P7 (416) 535-8501 分機 77400
網址：www.nicotinedependenceclinic.com



戒煙以改善您的癌症治療（電子學習）

您可以嘗試 5 分鐘的電子學習課程，瞭解戒煙能如何改善您的癌症治療效果。

網址：www.theprincessmargaret.ca/quitsmoking



吸煙者協助熱線 (Smoker's Help Line) (由加拿大防癌協會提供)

查詢安省內幫助您戒煙的以網上為主的資源和支持。在網站上註冊或瀏覽

www.quitmap.ca 以便尋求您的社區的支持。

網址：www.smokershelpline.ca



病人及家屬圖書館

瑪嘉烈公主癌症中心 (Princess Margaret Cancer Centre)

請親臨圖書館索取更多有關如何戒煙或戒除使用煙草的資料。

610 University Avenue, Main Floor Lobby

Toronto, ON M5G 2M9

電話：416 946 4501 分機 5383



瑪嘉烈公主癌症中心的癌症解答

癌症解答提供了您可以信賴的高質量癌症資料。搜索有關如何戒煙或戒除使用煙草的更多資料。

網址：

https://www.uhn.ca/PrincessMargaret/search/Pages/cancer_answers.aspx

大學健康網絡(University Health Network) 試著隨時更新患者教育手冊，但是某些資料可能會有變更。請聯絡列於手冊內的任何機構，確保資料的正確或查詢更多關於其服務的資料。

患者教育資源之開發由瑪嘉烈公主癌症基金會支持。

如需更多健康資訊，請瀏覽UHN病人教育網站：www.uhnpatienteducation.ca

請聯繫我們提供反饋意見，或索取本手冊其他版本，例如大字體或電子版本：pfep@uhn.ca

© 2022 University Health Network. 版權所有。本資料小冊子只供參考之用，原意並非用來代替專業的醫療意見，診斷或治療。如有特別病情，請向你的醫療護理服務提供者查詢。這些資料小冊子只可複印一份，作為私人非商業性用途。

表格：D-8579A | 作者：Dr. Lawson Eng | 編製：2022