

ASC

亞裔社群無煙推廣行動

為以下亞裔人士提供免費服務

- 吸煙者
- 有吸煙者的家庭
- 希望過無煙生活的人士 — 工作、居所、汽車 —
- 居住在北岸和/或已在 Harbour PHO 註冊的人士

它提供哪些服務?

一位受過特殊訓練，並能講英語和國語/粵語/韓語的亞裔社群無煙推廣行動聯絡員將為你提供：

- 幫助你和你的家人創造一個無煙的環境 — 工作、居所、汽車 —
- 支持吸煙者戒煙
 - 停止抽煙的建議
 - 尼古丁粘貼片和/或口香糖
 - 輔導
 - 電話支援
 - 家訪
 - 訊息，例如：小冊子，粘貼紙

預約

- 細節請與你的醫生或護士聯系，或
- 致電亞裔社群無煙推廣行動聯絡員預約

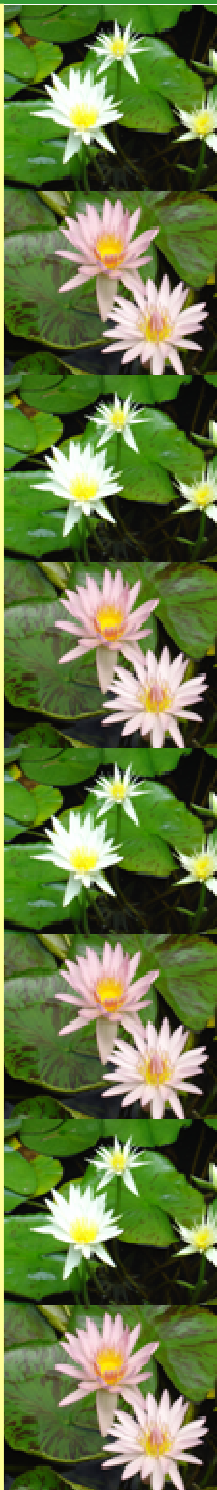
Christina Lee (韓語)	027 3596880
Zhoumo Smith (國語/粵語)	027 3571800
Harbour PHO 接待處 (英語)	09 415 1091

免費翻譯服務

如果你不能說英語，請你要求一位能說英語的家人/支持者致電 Harbour PHO 的接待處預約亞裔社群無煙推廣行動聯絡員，同時預約一位翻譯員幫助你們溝通，電話 415 1091。

亞裔社群無煙推廣行動

幫助你和你的家庭建立一個無煙的環境



亞裔社群 無煙推廣行動

Asian Smokefree Communities (ASC)

如果需要更多關於亞裔社群無煙推廣行動的訊息或預約亞裔社群無煙推廣行動的聯絡員，請聯系 Harbour PHO 的接待處電話 09 415 1091

若需更多無煙推廣行動的翻譯訊息，請瀏覽 www.asianhealthservices.co.nz



本小冊子是從 The Quit Group 製作的訊息改編的

Quit M&Mutu

April 2006

ASC

亞裔社群 無煙推廣行動

Asian Smokefree Communities



抽煙與糖尿病

Smoking and
Diabetes

中文 Chinese

如果你有糖尿病，並且抽煙，戒煙可以幫助減低你的健康危機

你的心臟

Your heart

如果你有糖尿病，抽煙很可能會使你心臟病發作，同時死於心臟病的可能性也會比不抽煙高出三倍。如果抽煙，即使是 40 歲以下的糖尿病患者，仍然有心臟病發作的高危性。吸煙者會有更多的脂肪存儲在血管壁上，這可以造成阻塞，導致心臟病發作（或中風）。當你抽煙時，你的心率增加，血氧減少，因此你的心臟需要更加用勁的工作。

你的血液循環

Your circulation

抽煙使一些較小的血管的循環減緩，這些血管負責供血給你的手部和腳部。抽煙與下列有關：

- 腳部潰爛
- 腳部感染
- 腿部的血管疾病
- 腳部和腿部截肢

你的眼睛

Your eyes

糖尿病可以造成眼睛內的微小血管阻塞，抽煙會造成更多的眼部問題導致失明。

你的腎臟

Your kidney

抽煙能增加你患腎病的危險性

你的性生活

Your sex life

男性的糖尿病患者如果抽煙可能會有勃起的問題，因為抽煙使陰莖的供血緩慢。神經的損壞也會減低感覺。

你的關節

Your joints

如果你有糖尿病，抽煙會影響你關節的活動性和靈活性。

你的神經系統

Your nerves

抽煙會增加你全身神經損壞的危險，導致失去知覺和疼痛。

你的牙齒

Your teeth

如果你抽煙，你會有較高患牙肉疾病和失去牙齒的機會。

你的血糖指數

Your blood glucose level

抽煙會增加你的血糖指數，使你更難於控制你的糖尿病。戒煙能幫助你降低血糖指數，它可以降至與從來沒有抽煙的人的指數一樣。

戒煙是你的選擇

Your choice to quit

戒煙能夠改善你的生活質素、增加你的精力和助你保持良好狀態。

如果需要更多的幫助，請聯系亞裔社群無煙推廣行動
電話 09 415 1091