

戒烟得益

想像一下：假如你现在停止吸烟，从此不再买烟，你将可以节省很多钱。

目前平均一包烟的价格是£8.50.

每天吸烟数量	每天节省	每星期节省	每月节省	每年节省	五年能够节省
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

如果你原来每天吸十支烟，现在戒了，几个月下来你节省的钱可以购买一部高质量的智能手机。

大部分戒烟成功的人平均每个月可以节省£150，即每年超过£2,000.



我可以去哪里寻求帮助？

阿兹海默氏症协会(Alzheimer's Society)提供一系列退智症相关的信息、帮助以及指引。

全国退智症热线：0300 222 11 22

网站：www.alzheimers.org.uk

全国华人保健中心

我们有一本“战胜退智症”的中文小册子，你可以联络中心获取。

网站：www.cnhlc.org.uk

电话：020 7534 6546

你附近的国民保健服务署戒烟服务

网站：www.nhs.uk/smokefree

国民保健服务署健康检查

目的是帮助防止心脏病、中风、糖尿病、肾病以及退智症。提供给40至74岁的人士。

网站：www.healthcheck.nhs.uk

照料者支援

网站：www.nhs.uk/carersdirect

吸烟和退智症



你也许早就知道吸烟会增加患心脏病、糖尿病以及中风的机会。

但是，你知道吸烟也会增加退智症的风险吗？尤其是血管性退智症。

吸烟者比非吸烟者有高达70%的机会患上退智症。



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 - Simplified Chinese Version

什么是退智症？

退智症(又称:老年痴呆症)是一系列影响大脑功能的症状。这是一种渐进性疾病,症状会随着时间的推移而恶化。

虽然阿兹海默氏症是最常见的退智症病因,但是血管性退智症,这种第二普遍的退智症与吸烟的关联最大。一般大脑需要足够的血液才能正常工作。如果血管系统受到损害,血液不能到达脑细胞,它们就会渐渐死亡。这就是血管性退智症的开始。(阿兹海默氏症协会, 2011年)

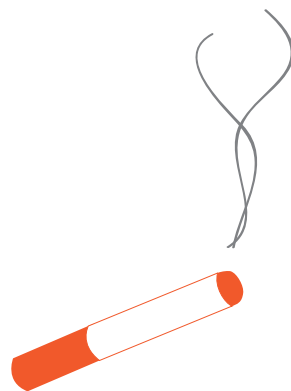
退智症的征兆和症状

根据大脑被影响的部位,退智症可能会有以下的症状:

- 记忆力下降
- 处理日常生活事务越来越困难
- 神智混乱
- 词不达意
- 对数字/金钱越来越迷糊
- 性格或情绪改变、感觉抑郁

假如你担心可能有这些症状,请尽快跟家庭医生商量。

及早诊断并得到相应的帮助,能够令患者独立生活更长久。



吸二手烟也是退智症的风险因素之一。吸烟不止增加你自己患上退智症的机会,并可能连累家人也要去面对这个风险。

如何降低退智症的风险？

- **保持身体活动**
采取积极的生活方式,每星期至少做两个半小时的身体活动。这将降低你患退智症、心脏病和糖尿病的机会。
- **定期健康检查**
定期检查你的胆固醇和血压,确保它们在建议的范围内。这将会帮助你降低退智症、心脏病、糖尿病、中风和癌症的风险。
- **饮酒量限制在较低风险范围内**
假如你饮酒,饮酒量应限制在较低的风险范围内(www.nhs.uk/livewell/alcohol)。男性不要经常每天喝超过三至四单位的酒,女性不要经常喝超过二至三个单位的酒。而且,你应该在喝多了的情况下休息四十八小时,让你的身体组织有时间恢复。
- **健康均衡的饮食**
饮食应包含大量水果、蔬菜和淀粉,并且每星期吃一次油性鱼类,减少高盐份、高饱和脂肪和高糖份的食物,保持你的体重、血压和胆固醇在控制范围内。
- **戒烟并避免二手烟**
戒烟是你可以做到的事,同时戒烟也是避免你患退智症最有效的方法。你可以联络当地的戒烟服务机构寻求帮助。得到国民保健服务署提供帮助之后的戒烟成功率会比你自已戒烟要高达四倍。