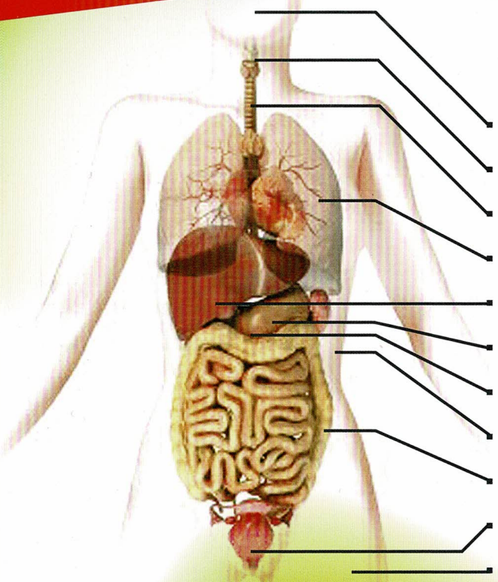
癌症非絕路
戒煙展新生

吸煙與多種癌症有關



例如：

- 口、鼻、咽喉癌
- 氣管癌
- 食道癌
- 肺癌
- 肝癌
- 胃癌
- 胰臟癌
- 腎癌
- 大腸癌
- 膀胱癌
- 血癌

吸煙

會減低治療癌症的痊癒率
會加深癌症治療的併發症
會增加癌症復發及擴散的機會

戒煙謬誤與事實

謬誤 突然戒煙會加重病情，甚至導致死亡。

事實 這種說法毫無科學根據，只是個讓自己繼續吸煙的藉口。戒煙不但可以促進癌症痊癒，減少復發及擴散，更能改善身體機能，從而提高生活質素。

謬誤 患上癌症已令我很困擾，而吸煙可讓我舒緩負面的情緒。

事實 吸煙只能短暫地令你情緒高漲，卻會加劇病情，和引發更多其他併發症。其實有更好的方法可以放鬆心情，例如深呼吸、聽音樂、到公園散步、與家人、朋友傾談等等。

謬誤 癌症的發生只取決於遺傳基因，與吸煙並沒有多大關係。

事實 臨床研究和科學證據均指出，吸煙與癌症絕對有關。

謬誤 我既然已經患上癌症，戒煙與否對我來說沒有多大分別。

事實 其實現在戒煙還未遲。科學研究顯示，戒煙不但可減少癌症治療的併發症、癌症復發及擴散的機會，更可增加治療的痊癒率。

謬誤 吸煙能提高生活質素。

事實 吸煙並不能提高生活質素。相反，吸煙會影響胃口，加深支氣管問題，令痰多、氣喘及咳嗽惡化，甚至失眠，大大影響生活質素。