

戒煙好處 | 及早戒、及早篩：與肺癌賽跑的關鍵一步

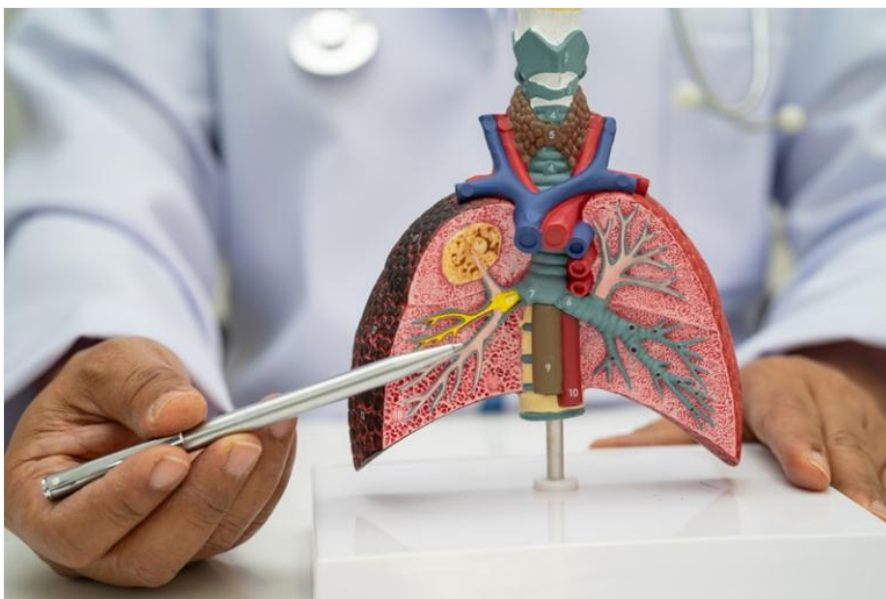


基督教聯合社打素社康服務
註冊慈善機構

日期: 2026-07-09



吸煙與肺癌之間的關係毋庸置疑，長年吸入的致癌物質包括多環芳香烴、亞硝胺、重金屬與超細微粒，會在支氣管與肺泡造成持續性的發炎，令異常細胞逐步累積，最終演變為腫瘤。所謂「偶爾吸煙 / 應酬式吸煙」並不安全，轉用電子煙或加熱煙（另類吸煙產品）亦非可取的方法，因為尼古丁仍令成癮延續，而有害或潛在有害物質依舊存在。越早停止，越能扭轉趨勢 — 在戒煙24小時內，一氧化碳負荷已下降，數週後咳嗽與氣促改善，繼而在數年內心血管風險顯著下滑。至於肺癌風險，會在戒煙後逐年回落，但需要較長時間方能接近從不吸煙者的水平，這正說明「及早戒」的重要。



同樣關鍵的是「及早篩」，低劑量胸部電腦掃描（LDCT）能以較低輻射拍攝高解像度影像，於病灶仍微小、未出現明顯症狀時發現可疑結節，讓治療有機會在更早期、更可控的階段展開。任何篩查都需要專業判讀和合宜的跟進，目的是在不過度檢查的前提下，把真正高風險個案找出來。因此，是否需要進行

最高瀏覽



消委會推薦魚油2026
| 魚油補充劑評測...



社區藥房配藥攻略 |
社區藥房名單/地址...



消委會推薦食油2026
| 50款食油評測 近...



新冠變種「蟬」
BA.3.2殺入香港!...



消委會便攜風扇推介
| 6款風扇仔總評...



藥物回收2026 | 過期
藥物/藥餘該怎樣處...



抗疲勞補充劑推薦 |
提神醒腦必備! 用...



防脫髮洗頭水 | 消委會5星推介!
編輯...



消委會香水測試 | 18
款獲5星滿分: ...



消委會去頭皮洗頭水
推介 | 13款獲評5...



消委會, 疥滋/口腔
潰瘍 | 10款軟膏及...



消委會成人紙尿片推
介2026 | 測試30款...



邁向無煙，科學化支援最關鍵。基督教聯合那打素社康服務提供免費、保密、以及實證為本的戒煙與LDCT相關服務：由戒煙輔導員及擁有成癮治療經驗的醫護人員作一對一跟進，協助設定目標日期、識別高風險情境、管理壓力與口腔動作習慣，並按需要使用尼古丁替代療法或處方藥物以減輕戒斷不適；同時評估LDCT的合適性，協助預約及解讀結果，並提供清晰的後續建議與追蹤計畫。不論是長期吸煙者或正在使用另類吸煙產品，或曾多次嘗試未果，都值得獲得一套貼近生活的方案。



為自己與家人，請從今天開始行動。現在就尋求專業協助，盡早戒煙，並與醫護討論是否需要進行LDCT。把握「早戒 + 早篩」的雙重策略，減少風險、提升存活與生活品質，把健康的主導權重拾你手中。

想認識更多戒煙資訊？請向社康戒煙計劃服務統籌主任查詢或瀏覽戒煙計劃網頁：[按此](#)

延伸閱讀：

1. [精神健康 | 靜觀是冥想的一種？心理學家分享紓緩壓力方法](#)
2. [情緒病 | 認識7大常見情緒病的病徵症狀、原因、種類及治療：抑鬱症/焦慮症/驚恐症/強迫症/鬱躁症/社交焦慮症/創傷後情緒病](#)

👉👉👉 如你也想成為《專家解碼》的一分子，與healthyD讀者分享健康心得，或是有志於推廣公共健康教育的醫生或醫護界專業人士，歡迎電郵至 healthyD@esdlife.com 與編輯部聯絡。

戒煙

戒煙方法

延伸閱讀



測試你的尼古丁依賴度



4個「三手煙」及戒煙謬誤調查：逾半數人存誤解