

금연으로 가는 방법

금연을 위한 간단한 지침

흡연은 중독입니다. 지원을 받으세요. 갈망을 이겨내 보세요. 금연하는 방법을 배워보세요.

사실은 금연은 너무 이르거나 늦지도 않다는 것 입니다.

어느 나이에서든 금연은 도움이 될 수 있습니다.

35 세에 금연을 한다는 것은 한 번도 흡연을 해 본적이 없는 사람만큼 건강이 회복될 수 있다는 것을 의미합니다. 조기에 사망하는 위험을 반으로 줄이세요!

35 세 이상 - 어떤 나이에서든 금연은 심장병 및 만성 폐쇄성 폐질환 (COPD) 과 같은 흡연으로 인해 유발된 많은 만성 질병의 진행의 위험을 줄이거나 중단시켜 준다는 의미입니다.

담배를 피울 때 마다 70 여가지의 암 유발 화학물질이나 발암물질에 노출됩니다.

금연을 할 때 신체는 거의 즉각적으로 몸이 스스로 회복되기 시작합니다.

단지 20 분 이내에 심장 박동수가 진정됩니다. 8 시간 이후에 호흡이 좀 더 쉬워집니다. 그리고 흡연 후 다음 24 시간 이내에 심장마비가 발생 할 가능성이 감소됩니다.

하루에 5 개비 이하의 담배를 피우는 것으로 심장병의 초기 증상이 발생할 수 있습니다.

담배는 친구가 아닙니다

흡연은 불안과 스트레스를 증가시킵니다. 흡연으로부터 얻는 안정감은 니코틴에 의한 금단 현상일 뿐입니다.

계획을 세우시고 준비를 갖추세요

1. 흡연의 이유를 알아보세요. 이렇게 하는 것이 힘든 시간을 이겨내는 데 도움이 될 수 있습니다.
2. 금연날짜를 정하시고 스트레스 받는 날을 피해보세요.
3. 건강관리 제공자, 금연상담 코치, 가족 및 친구와 같은 지원 받을 수 있는 사람들을 정해보세요.
4. 금연 날짜 이전에 금연 약을 받아오세요.
5. 집중을 분산시켜줄 수 있는 이쑤시개, 해바라기 씨, 게임, 책과 같은 금연 키트를 만드세요.
6. 흡연을 하는 이유를 파악하고 갈망이나 충동을 관리하거나 예방하는 데 도움이 되는 응 전략을 계획해 보세요.
7. 흡연량 조금씩 줄이는 것도 방법도움이 됩니다! 하루 중 첫 번째 피우는 담배를 "끊어보고" 대신 샤워를 하거나 산책을 해보세요. 다른 시간대와 대처 기술을 시도해 보세요.
8. 담배를 모두 버리세요. 네, 전부요.
9. 스트레스를 받고 계신가요? 호흡하는 것을 기억하세요. 코로 깊게 천천히 숨을 들이쉬고 입으로 내 쉬세요. 반복하세요.

10. 잘못해서 다시 피우게 되거나 흡연을 다시 합니까? 포기하지 마세요! 완전히 금연하기 위해서는 몇 번의 시도가 필요합니다. 다시 정상으로 돌아가서 흡연한 이유들을 기억해 보세요.

한 번의 갈망을 한 번씩 억제해 보세요. 갈망은 단지 5 분에서 10 분 정도만으로 지속됩니다.

니코틴은 암을 유발하지 않습니다.

담배 연기 속 타르는 암을 유발합니다. 담배에 들어 있는 니코틴은 흡연을 계속하게 하지만, 담배에 들어 있는 다른 유해 화학물질이 흡연이 신체에 위험하도록 만드는 인자입니다.

지원과 약물로 스스로 성공할 수 있도록 해봅시다.

약물 치료와 금연상담 코치 및/또는 담당 의료제공자의 지원을 통해 성공적으로 금연할 확률을 두 배로 늘릴 수 있습니다.

하루에 담배 10 개비 이상을 피우십니까? 금연 가능성을 높이고 금연 상태를 유지하려면 니코틴 대체 요법을 병행해 보십시오.

병용요법이란 무엇입니까?

껌이나 사탕과 함께 니코틴 패치를 사용합니다. 최상의 결과를 얻으려면 지시에 따라 약을 사용하고 치료를 중단하지 마세요.

사용 방법

패치를 사용하면 하루 종일 일정한 양의 니코틴을 공급받을 수 있습니다. 껌이나 사탕은 빠르게 작용하여 갈망을 멈추게 합니다!

지원 - 귀하의 의료 서비스 제공자를 고려해야 하는 이유.

건강 보험 혜택 - 메디케이드(Medicaid) 를 포함한 대부분의 건강 보험은 니코틴 패치와 같은 금연 약물 비용을 보장해줄 수 있습니다. 지원을 받기 위해 의료제공자와 상담할 때 대부분의 건강 보험에서 요구하는 약품에 대한 처방전도 귀하에게 제공해줄 수 있습니다.

건강보험이 없으세요? 일반 니코틴 대체 요법을 시도해 보세요. 가격도 저렴하고 브랜드 이름으로 판매되는 제품만큼 유용합니다.

금연으로 절약한 돈을 이 약들의 비용으로 사용하세요.

건강보험이 없으세요? nystateof-health.ny.gov 에 들어가 보셔서 뉴욕 주 보건부를 확인해 보세요.

금연을 생각하고 있으세요

의료제공자와 말씀해 보세요

금연 성공률을 높여보세요! 다음과 같이 말해보세요

1. 담배를 끊으려고 하는데, 도와주실 수 있나요?
2. 어떤 금연 약물을 제안하시겠습니까?
3. 제 건강 보험이 보장하는 약을 처방해 주실 수 있나요?

추가 지원:
1-866-NY-QUITS
(1-866-697-8487)
nysmokefree.com/ko

로즈웰 파크 종합 암센터(Roswell Park Comprehensive Cancer Center) Buffalo, NY 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)에 위치한 뉴욕 주 흡연자 금연상담 서비스를 위한 로즈웰 파크 금연서비스(Roswell Park Cessation Services) nysmokefree.com 에서 개발됨.
청각 장애, 난청 및 언어 장애인: 7-1-1 (TTY 음성) 로 NY 중계 서비스에 전화하고 교환원에게 금연상담 번호를 알려주세요.