

学习戒烟

一项简明的戒烟指南

吸烟是一种烟瘾。获取支持。征服烟瘾。学会戒烟。

这是真的 – 戒烟永远都不会太早或太迟。

在任何年龄戒烟都有助益。

在 35 岁之前戒烟意味着您的健康可以得以恢复，就像从未吸烟的人一样。这将会把您早死的风险降低一半！

35 岁及以上 – 在任何年龄戒烟都意味着能降低您的风险或阻止由吸烟所引起的许多慢性疾病的进展；例如心脏病和慢性阻塞性肺病

每吸一支烟，您就会暴露在 70 多种致癌化学制品或致癌物质中。

当您戒烟时，您的身体几乎立即就会开始自我修复。

在短短的 20 分钟内，您的心率就会平静下来。8 小时后，您的呼吸就变得容易了。在戒烟后的 24 小时内，您罹患心脏病的几率就会降低。

即使您每天只吸五支或更少支的香烟也会导致您出现心脏病的早期迹象

香烟不是您的朋友

吸烟会增加您的焦虑和压力。您从吸烟中所获得的放松感只是从尼古丁戒断中所得到的缓解而已。

获得一个计划—— 为路途做好准备

1. 知道您戒烟的原因。这可以帮助您度过艰难时期。
2. 设定戒烟日期 – 要避免有压力的日期。
3. 寻找能支持您的人– 您的医疗保健人员、戒烟教练、家人或朋友等。
4. 在您的戒烟日之前服用戒烟药物。
5. 准备一套戒烟工具 – 包括能让您分心的东西，例如牙签、葵花籽、游戏，书籍等。
6. 知道是什么原因让您想吸烟，并计划应对策略，以帮助管控或防止烟瘾或冲动。
7. 小型戒烟法，练习会有助益！试着“戒掉”您一天当中的第一支烟 – 用淋浴或散步来代替吸烟。尝试利用不同的时间和应对技巧。
8. 把您所有的烟草制品都扔掉。是的，全部都扔掉。
9. 您焦虑不安吗？要记得进行深呼吸。先慢慢地用鼻子深深吸气，然后用嘴巴呼气。反复。
10. 失误还是故态复萌？不要放弃！在彻底戒烟之前，您需要尝试好几次。要回到正轨，并且牢记您戒烟的原因。

每次戒除一次烟瘾。一次烟瘾只会持续 5 到 10 分钟。

尼古丁不会致癌

香烟烟雾中的焦油会致癌。香烟中的尼古丁会让您持续吸烟，但香烟中的其他有害化学物质会使吸烟变得很危险。

为成功做好准备——支持和药物

双倍的效果 - 药物加上戒烟教练和/或您的医疗保健人员的支持可使您成功戒烟的机会加倍。

您每天会吸 10 支或更多支的香烟吗？ 请尝试联合式尼古丁替代疗法，以提高您戒烟并坚持戒烟的机会。

什么是综合疗法？

将尼古丁贴片与口香糖或润喉糖一起使用。为了获得最佳效果，请按照指导使用您的药物，且不要缩短治疗时间。

它是如何生效的

这种贴片可以为您提供一整天的稳定的尼古丁剂量。	口香糖或润喉糖能快速生效，以阻断您的烟瘾！
-------------------------	-----------------------

支持 - 为什么您应考虑您的医疗保健人员。

健康计划福利 - 大多数健康保险计划，包括医疗补助计划，可以支付戒烟药物（例如尼古丁贴片）的费用。当您向您的医疗保健人员寻求支持时，他们也可以为您提供大多数健康计划所规定的药物处方。

***没有医疗保险吗？** 请尝试普通的尼古丁替代疗法。它们的成本更低，并与名牌产品一样有用。请把您通过戒烟省下来的钱用于这些药物。

正在考虑戒烟

与您的医疗保健人员交谈

1. 我正在考虑戒烟，您能为我提供帮助吗？
2. 您会建议我采用什么戒烟药物吗？
3. 您能给我开出我的保健计划所承保的药物吗？

如需额外支持：

请致电：1-866-NY-QUITS

1-866-697-8487

或浏览：nysmokefree.com 网站

***没有医疗保险吗？** 请通过浏览 nystateof-health.ny.gov 网站来查看纽约州卫生厅所公布的信息。由“罗斯威尔公园戒烟服务处”专为位于“罗斯威尔公园综合癌症中心”的“纽约州吸烟者戒烟热线”而制定
地点：纽约州水牛城，电话：1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) 网站：nysmokefree.com

耳聋者，听力和语言障碍者：请拨打 7-1-1 (TTY 语音) 纽约州中继服务专线，并向接线员提供“戒烟热线”号码。