

您正在考虑戒烟

交谈

获取支持

得到药物

今天就拜访您的医疗保健人员就会有所助益

既然您在这里，那就与他们谈论一下

当您与您的医疗保健人员谈论戒烟时，他或她可以为您提供支持；与您探讨哪种戒烟药物更适合于您；为您提供戒烟药物的处方，这通常由您的健康计划承保；并将您转介给“纽约州吸烟者戒烟热线”(Quitline)，以获得额外的支持。

请尝试询问您的医疗保健人员以下三个问题

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

您没有医疗保险吗？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。请把您戒烟省下来的钱用于这些药物上。关于负担得起的医疗保健服务信息，请查看纽约州卫生厅公布的

“戒烟很重要”信息

戒烟和烟草制品使用可以逆转或阻止许多慢性疾病的发展。

您可以改善您的治疗方法和管控状况，以便更好地，而且平稳地预防症状。

高血压(HBP) - 吸烟会使您血压升高。只要您戒烟一天，您的血压就会开始下降。

慢性阻塞性肺病 (COPT) - 吸烟是慢性阻塞性肺病的主要原因。戒烟可以减缓慢性阻塞性肺病的进展，并帮助那些慢性阻塞性肺病的患者活得更久。

哮喘 - 吸烟能刺激呼吸道，并使哮喘恶化。但戒烟后哮喘的发作可以减少甚至消失。

糖尿病 - 吸烟会增加你罹患糖尿病的几率，并使其更难控制。而戒烟则意味着您能更好地控制您的血糖。

心脏病 - 吸烟会大大增加您心脏病发作的风险。但戒烟可以立即改善氧气和心率，同时会在短短的一年内降低您心脏病发作的风险。

癌症 - 吸烟会影响癌症治疗。这会让您的身体更难恢复，还会增加癌症复发的几率。而戒烟则可改善您对癌症治疗的反应，并增加您活得更久的机会。

如果您被诊断出患有慢性疾病或正在服用药物，要记得与您的医疗保健人员交谈，因为他们是在管控您的状况或对您进行药物治疗的同时，来帮助您戒烟的最佳人选。

制定您戒烟的计划

1. (家庭、健康、金钱)。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，以帮助管控或防止您的烟瘾或冲动。
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。反复做。
10. 有失误还是故态复萌？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。

为您自己的成功做好准备

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，从而提高您戒烟并坚持戒烟的机会。

什么是综合疗法？

这意味着您同时利用尼古丁贴片和口香糖或润喉糖。为了取得最佳效果，请按照医生的指导用药，且不要缩短治疗时间。

它是怎样起作用的

这种贴片可为您提供一整天稳定的尼古丁剂量。

口香糖或润喉糖见效快，可戒除烟瘾！

那么电子烟呢？

尽管电子烟已经变得很流行，但它们并不是美国食品与药物管理局（FDA）所批准的戒烟药物。

关于额外的支持：

1-866-NY-QUITS

1-866-697-8487

nysmokefree.com/ch

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。