

吸煙



吸煙對您的健康非常有害。戒煙會減少您死於心臟病、血管病、肺病、癌症和中風的風險。與您的醫護人員談論戒煙。有許多資源，如課程、互助團體、藥物和其他戒煙幫助。戒煙並非易事，但是可以實現。多數情況是，人們需要經過許多嘗試才能永遠戒煙。戒煙有助您活得更健康和更長壽。

準備戒煙

遵循以下指示準備戒煙：

- 減少每天吸煙數量。
 - 每次吸煙只吸一半。
 - 只在一天的特定時間內吸煙。
- 清除煙灰缸並開始逐一拿走。清潔窗簾、汽車、您的辦公室或任何有煙味的東西。
- 獲得支持
 - 告訴家人和朋友您的戒煙計劃並尋求他們的幫助。
 - 說服朋友或配偶與您一起戒煙。
- 戒煙之前，先進行鍛煉。
- 換另一種您不是很喜歡的香煙牌子。
- 扔掉打火機。
- 如果您喜歡與他人一起吸煙，那麼開始獨自吸煙。
- 察覺自己每天吸煙的原因。避免會引起您吸煙的事情。
- 列出您戒煙最重要的五個理由。每天讀該清單。



- 約定日期戒煙並在戒煙日期前慢慢減少吸煙。到了戒煙日期後，完全戒煙。如果您在工作時經常吸煙，那麼在假期內不要吸煙。

您的戒煙日期

- 扔掉您的香煙、打火機和煙灰缸。
- 制定每日計劃使自己保持忙碌。花時間處在不允許吸煙的地方，如圖書館或影院。改變您的日常習慣。
- 喝水多達 8 杯。這樣有助於清除您體內的化學物質。
- 將芹菜、無糖口香糖、硬糖、吸管或牙籤放在身邊，以滿足嘴裡的慾望。
- 盡量放鬆。感到焦慮時深呼吸。大聲複述或心裡默背您的「戒煙最重要的五個理由」。
- 至少進行 30 分鐘的體力活動。
- 飲食規律和健康。
- 準備一個存錢筒來存沒買煙省下的錢。每天將平時用以買煙的錢存進存錢筒。
- 一天結束後沒有吸煙，獎勵自己。

若需要更多資訊，請撥打 **(415) 615-4555** 致電客服中心或
查看 www.healthysanfrancisco.org



戒煙的社會效益

- 戒煙節省金錢。在加州，一包香煙售價 5.50 美元。每天抽一包香煙的人戒煙後一年將能節省 2,000.00 美元！
- 不吸煙為孩子和其他人樹立了良好榜樣。
- 您將有更多精力參與您喜歡的活動。
- 您的皮膚和頭髮將會更好看和更好聞。
- 不需要在吸煙上花時間，表示您一天之內將有更多的時間和自由做您想要做的事情。

戒煙對健康的好處

吸煙幾乎對您身體的所有器官造成傷害，並讓您身處許多嚴重的健康狀況的風險之中。幸運的是，當您戒煙後您的身體仍然可以自癒。實際上一些康復過程很快即可發生。

戒煙謹記要項

- 戒煙很難。大多數人嘗試多次才能成功戒煙。
- 如果您吸煙，請不要放棄戒煙。回想您已經戒煙多少小時、天或週。
- 認識觸發您想要吸煙的動機。練習當您想要吸煙時該做什麼。
- 回想自己為什麼想要戒煙。
- 為您的意志力和勇氣獎勵自己。

加州吸煙者服務熱線是很好的資源。它是幫助您戒煙的免費電話諮詢計劃。他們提供六種語言服務。他們還向您提供關於課程、印刷教材和其他資源的資訊。今天致電他們！**1 (800) NO-BUTTS (662-8887)** 或訪問 **www.nobutts.org**.

資料來源：

“Living Tobacco Free” Association of Clinicians for the Underserved, <http://clinicians.org>

“How to Quit Smoking” HealthInfoTranslations.org
www.smokefree.gov

“Guide to Quitting Smoking” American Cancer Society,
www.cancer.org

National Cancer Institute, www.cancer.gov

自最後一次吸煙後	您的身體如何康復
戒煙 20 分鐘後	<ul style="list-style-type: none"> • 您的血壓降低
戒煙 12 小時後	<ul style="list-style-type: none"> • 您的血液可以輸送更多的氧氣
戒煙 2 週至 3 個月後	<ul style="list-style-type: none"> • 您的肺部和循環系統的功能得以改善
戒煙 1 至 9 個月後	<ul style="list-style-type: none"> • 咳嗽和呼吸短促的情況減少 • 您的肺部得以更好的清潔並減少感染的風險
戒煙 1 年後	<ul style="list-style-type: none"> • 您罹患冠心病的風險是吸煙者的一半
戒煙 5 年後	<ul style="list-style-type: none"> • 您罹患口腔癌、咽喉癌和膀胱癌的風險減少了一半 • 您患中風和宮頸癌（婦科病）的風險降至不吸煙者的水平
戒煙 10 年後	<ul style="list-style-type: none"> • 您死於肺癌的風險為吸煙者的一半
戒煙 15 年後	<ul style="list-style-type: none"> • 您罹患冠心病的風險與不吸煙者相等

若需要更多資訊，請撥打 **(415) 615-4555** 致電客服中心或查看 www.healthysanfrancisco.org