

# 你可以戒煙



列出你要戒煙的理由——如果你不是為你自己的健康，那麼應為你家人的健康著想。

## 如果你吸煙，請考慮...

- 美國每年有數以百萬計的人均能戒煙成功。
- 有很多可以戒煙的方法——你可以加入戒煙項目，戒煙電話諮詢，或計劃戒煙。
- 即使你以前曾試過戒煙，但重要的是繼續嘗試。很多煙民在戒掉之前，需嘗試數次。
- 大部份嘗試戒煙的人，最後都能成功地戒掉。
- 吸煙有害你的健康，以及吸入你噴出二手煙的其他人的健康。在你戒掉之前如避免別人吸入二手煙，你應在戶外吸煙，吸煙時穿上外套，而在入內時除下外套。

## 在你戒煙之後，你的身體將立刻開始治癒。

二十四小時之後：你血液的氧氣程度恢復正常。心臟病的可能減少。

一至九個月之後：血液循環、嗅覺和味覺有所改善。你有更強的肺功能、更多精力、和較少傷風。

一年之後：心臟病的風險，比吸煙者少一半。

五年之後：中風的風險，大為降低。

十年之後：有肺癌的風險，比吸煙者少一半。

## 請考慮戒煙

- 決定準備不再吸煙。找出戒煙的動機。
- 列出你要戒煙的理由——如果你不是為你自己的健康，那麼為你家人的健康著想。其他原因可以包括省錢和有更多精力。
- 看看要戒煙的理由。在工作時和在家裡時考慮一下。

## 準備戒煙

1. 設定一個戒煙日期。在日曆上寫下該日期，然後於該日開始戒煙。
2. 支援是有助的。和你的醫生或醫療人員談談，加入一個戒煙班，或讓家人和朋友參與。向以前戒煙成功者查詢他們如何成功戒掉。
3. 計劃通常吸煙的時間，做一些健康的活動。與其吸煙，不如計劃散步或和朋友購物之類。
4. 練習出外時不帶香煙。想吸煙的渴望會過去的，不論你是否吸煙。使一些分散你想吸煙渴望的事。
5. 洗牙。
6. 將所有的香煙產品扔掉。將香煙和煙灰缸扔掉。清潔你經常吸煙的地方，例如你的汽車和廚房。

## 戒煙

1. 知道你預期些什麼。最壞的情況在幾天後就會過去，但戒煙帶來的身體徵狀，可能需要一至三個星期才消失。
2. 頭幾天設計一些特別的計劃。使自己忙碌。做你吸煙時無法做的事，例如去看電影。
3. 如你有吸煙的渴望——做一些事情！站起來到外面散步。找水或果汁飲。打電話給支持你的朋友傾談。
4. 避免有「只吸一根」的念頭。只吸一根很容易故態復萌。
5. 飲很多水，幫助沖走體內的尼古汀。
6. 對自己要有耐性。你已經不再從香煙處吸入尼古汀，你可能出現一些戒煙的徵象，例如感到煩躁或疲倦。
7. 採取「每次以一天計」的態度。儘可能在一天內不吸煙。
8. 知道有什麼會引起你吸煙的渴望。如果咖啡、酒精或壓力與吸煙都有關連時，準備好有此情況時無須吸煙如何應付。
9. 減輕壓力。練習深呼吸和其他鬆弛的方法。如可能，增加你身體的活動量。

10. 如你真的忍不住再吸，不要責備自己。從經驗汲取教訓，再致力戒掉。
11. 如你擔心會增加體重，選擇健康的食物和保持活躍。戒煙後增加的體重，比人們所想像的要少，並可預先做好減重的計劃。

## 戒煙幫助

除非你有某些醫療情況，建議所有人用戒煙的藥物。請向你的醫生或醫療人員查詢。

### 尼古汀貼膠...

- 以連續量方式給身體提供尼古汀
- 可以減少戒煙帶來的徵狀
- 可以無須配方購買
- 大部份的會員可以共付額方式購買，那是屬於承保福利部份
- 當實行戒煙計劃時，同時使用最為有效
- 一般不適用於懷孕或哺乳的婦女（請向醫療人員查詢）

### Bupropion SR (Wellbutrin, Zyban)...

- 可以減少吸煙的渴望和緩和徵狀
- 有些人不應使用——因而需要處方

- 大部份的會員可以共付額方式購買，那是屬於承保福利部份
- 當實行戒煙計劃時，同時使用最為有效

## 其他資源

- 請致電健康教育部，查詢更多凱薩的戒煙計劃，和聯絡本地的戒煙電話熱線，例如加州煙民協助廣東話和國語熱線 (1-800-400-0866)
- 美國肺臟協會 (1-800-LUNG-USA)
- Nicotine Anonymous，網頁：[www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)
- 查閱你的凱薩 *Healthwise Handbook*
- 致電凱薩的健康諮詢電話 (1-800-332-7563)，聽覺有問題者，請電 TTY，1-800-777-9059。
- 瀏覽我們的網頁，[members.kp.org](http://members.kp.org)

此資料無意作診斷健康問題用或取代你的醫生或其他醫療人員之醫療建議或護理。如果你有持續性的健康問題，或有其他問題，請向你的醫生查詢。如你對你所用的藥物有問題或需要更多資料，請向藥劑師查詢。凱薩不認可任何牌子的產品；任何類似的產品均可使用。