

為健康著想 戒煙

Staying Healthy and quitting tobacco

KAISER PERMANENTE • 三藩市 • 健康教育部

輔導計劃

COUNSELING PROGRAMS

遠離煙菸計劃 (7 節講座) Freedom from Tobacco Series (7 sessions)

電話：(415) 833-3450

研究發現吸煙人士參加為期數星期的戒煙講座，戒煙的成功率是最高的。Kaiser Permanente (凱薩醫療機構) 的協助戒煙計劃是特別為那些曾自行戒煙但不成功的人士而設。

會員免費；非會員 \$120

戒煙計劃講習班 (1 節講座) Quit Tobacco Workshop (1 session)

電話：(415) 833-3450

這是一個由 Kaiser Permanente (凱薩醫療機構) 開設的一節戒煙講習班，教導您怎樣擬定一個自行戒煙行動計劃以及防止再次吸煙的方法。

會員免費；非會員 \$25

個人戒煙輔導 Individual Counseling

電話：(415) 833-2200

可致電到內科部，或電郵 www.kp.org 給您的醫生，要求留言給健康教育導師。該健康教育導師將與您的醫生緊密合作，為您安排個人戒煙的輔導時間。

免費；只供會員參加

健康教練 Wellness Coaches!

電話：1-866-251-4514

健康教練為您提供所需要的動力和指導，使您能積極主動增進自己的健康。無論是您希望能更活躍、飲食得宜、控制體重、戒煙、或應付壓力，您的個人教練都可以幫助您訂定和恪守一個邁向目標的計劃。還有一個優點，就是您無需離開家中，就可以踏上您的健康之途。您的教練會在您方便的時間來透過電話進行單獨會談。

免費；只供會員參加

加州戒煙輔導專線 The California Smokers' Helpline

電話：1-800-NO BUTTS

這是一個由 California Department of Health Services (加州健康服務部) 資助的免費協助吸煙人士電話輔導戒煙計劃。

英語電話 1-800-662-8887

西班牙語電話 1-800-456-6386

越南語電話 1-800-778-8440

韓國語電話 1-800-556-5564

普通話及粵語電話 1-800-400-0866

失聰 / 聽障電傳 1-800-933-4833

有關戒煙助用品資料，請參考背頁

網上您的健康

kp.org 為您提供健康捷徑

Your Health Online

Shortcuts to better health at kp.org

kp.org/quitsmoking — 戒煙指南

kp.org/healthylifestyles — 為個人度身訂造的整體健康評估和行動計劃，其中包括獲獎的 HealthMedia Breathe® 計劃，為您設計個人戒煙步驟。

kp.org/tobaccomedications — 認識哪一種藥物可能適合您

kp.org/healthcoach — 網上健康教練計劃

kp.org/mydoctor —

- 選擇您的醫生並聯絡他們
- 獲取網上計劃、視像和播客 podcasts

kp.org/10000steps — 10,000 步的步行計劃

蒞臨我們的健康教育中心

Visit our

Health Education Center

健康教育中心開放予會員和社區。我們備有不同的健康資訊，解答有關戒煙問題。

2241 Geary Blvd.

星期一至五，上午 9 時至下午 5 時

415 833-3450

KAISER PERMANENTE® **thrive**

健康教育部致力改善我們所服務的會員和社區的整體健康。
我們鼓勵您積極共同參予治療病症、預防疾病和增進健康。

戒煙助用品 Smoking Cessation Aids

尼古丁貼片 Nicotine Patch:

什麼是尼古丁貼片?

尼古丁貼片是透過皮膚使身體吸入定量的尼古丁，這樣可以紓緩煙癮發作。貼片通常在早上貼上，貼上 24 小時，或在睡前（使用 16 小時後）除下。療程通常維持 6 至 8 個星期。但是您在使用尼古丁貼片時必須停止吸煙，否則會使身體吸入太多尼古丁（過量吸收 overdose）。

尼古丁口含錠或口香糖 Nicotine Lozenge or Gum:

什麼是尼古丁口含錠或口香糖?

尼古丁口含錠和口香糖在因應個人的需要及時為身體提供尼古丁。口含錠和口香糖必須定時服用（通常每 1-2 小時最少一片）。口含錠必須置於齒齦與臉頰之間，通常吮吸 20-30 分鐘。至於口香糖，則應該咀嚼至好像有一種胡椒的味道，然後「停留」在臉頰與齒齦之間，讓尼古丁被吸收。

Bupropion SR 商標藥物

亦稱鹽酸安非他酮 (Wellbutrin®, Zyban®)

甚麼是 Bupropion SR 商標藥物及怎樣使用?

Bupropion SR 又稱鹽酸安非他酮 (Wellbutrin SR® 或 Zyban®) 是一種處方藥，可以助您紓緩戒煙症狀及煙癮發作。Bupropion 亦可醫治憂鬱症。不過，您不必患有憂鬱症才能服用此藥作戒煙之用。在您仍在吸煙時就可以開始服用，您可在使用約一星期後開始戒煙。此藥須服用大約 8 個星期。

有關所有副作用以及什麼人不適宜服用這些藥物的資料，請瀏覽：kp.org/tobaccomedications

非藥物名冊的藥物選擇：可能有其他藥物可以幫助戒煙。不過，這些藥物並非在 Kaiser Permanente (凱薩醫療機構) 的指定藥物名冊內，因為它們屬第二線治療。這表示只有在第一線藥物無效之後才會予以考慮。

有助戒煙的提示和藥物。

Tips and medications that can help you quit smoking.

能夠訂定戒煙計劃、得到支援以及使用戒煙藥物的人都能較成功戒煙。

提示 1: 訂定計劃

Tip 1: Make a Plan

- 訂下開始戒煙的日子
- 為戒煙日預備好戒煙的藥物
- 移走吸煙的器具（打火機，煙灰缸）
- 為不吸煙準備好獎勵
- 要求親友的支持
- 參加戒煙計劃以幫助戒煙
- 尋求輔導以獲得其他的戒煙建議

提示 2: 得到支援

Tip 2: Get Support

- 不吸煙的家人、朋友或同事所給予的支持有助您成功戒煙
- 要求吸煙的朋友在您面前不要吸煙（或不要給您香煙）
- 通知其他人您將會戒煙以及支持您為了遠離煙菸而要作出的改變

提示 3: 使用戒煙藥物

Tip 3: Use Quit Tobacco Medications

- 戒煙藥物可以加倍您戒煙成功的機會
- 藥物有助遏止在戒煙時可能會出現的渴求和尼古丁癮發的感覺（好像煩躁、焦慮、失眠、難以集中）
- 登入 kp.org/tobaccomedications 可獲更多有關藥物的資訊

戒煙是您為自己的健康所做最好的其中一件事。我們深信，只要您預備好，就一定能遠離煙菸。