



您可以戒煙

如果您吸煙，請想想以下事實。

- 吸煙對您的健康有害，而且也會對任何吸入二手煙者的健康造成危害。
- 在美國，每年有上百萬的人戒煙成功。
- 有許多方法可以幫助您戒煙。您可以加入戒煙計畫、撥打戒煙協助專線、與您的醫生討論戒煙藥物，或者自行擬定戒煙計畫。
- 即使您曾經嘗試戒煙，仍請繼續努力。許多人在永久戒煙之前，也經過數次的嘗試。
- 大多數嘗試戒煙的人最後都能成功。

戒煙可為您帶來立即的好處，並在未來持續下去

戒煙 24 小時後：您血液中的含氧量會恢復正常。心臟病發作的機率降低。

戒煙 1 到 9 個月後：血液循環、口腔氣味及味覺都會改善。您的肺部功能會更好。您的體力會增強，感冒次數也會減少。

戒煙 1 年後：相較於戒煙前，您罹患心臟疾病的風險得以減半。

戒煙 5 年後：中風機率會大幅下降。

戒煙 10 年後：罹患肺癌的風險會比仍在吸煙者低一半。

尋找戒煙的動力

- 想一想您喜歡吸煙的原因。您不喜歡吸煙的原因又有哪些？列出清單，並且比較您的喜惡。
- 若您不喜歡吸煙的原因多於喜歡的原因，表示您可以開始準備戒煙了。
- 審慎檢查您戒煙的理由。戒煙可能是為您自己的健康著想，也可能是為了您家人的健康。其他可能的理由還包括省錢或增強體力。
- 隨身攜帶您的戒煙理由清單，在一天當中反覆閱讀幾次。

準備戒煙

- 確立戒煙日期。在日曆上標示戒煙日期，接著開始為迎接這一天做準備。
- 尋求他人的支援。這些人可能包括醫生、戒煙課程的其他參與者、朋友或家人。向戒煙成功者請教戒煙方法。
- 藥物是協助您戒煙的有力幫手。研究顯示，藥物可使戒煙成功率提升兩倍。在您的戒煙日期過後，藥物有助於降低您對香煙的慾望，讓您能夠專注於您的戒煙計畫。請與醫生討論您的選擇。

- 鼓勵吸煙的家人和朋友不要在您的周圍吸煙。
- 計劃從事有益健康的活動，填補您往常吸煙的時間。利用以往吸煙的休息時間，去散散步或與朋友一起跑跑腿。
- 每天盡量維持一段固定時間不吸煙。無論您吸不吸煙，慾望都會煙消雲散。計劃做些可以讓您不再想起吸煙的事情。
- 練習在他人請您吸煙時說：「我不吸煙，謝謝」。
- 去洗牙。
- 丟棄所有煙草製品。丟掉香煙和煙灰缸。將您平常吸煙的區域打掃乾淨，例如車內或廚房。

戒煙之後

- 瞭解會發生的狀況。最糟的情況會在幾天後過去。但是，生理戒斷症狀可能會持續長達 3 個星期。
- 針對剛開始的數天擬定特殊計畫。讓自己忙於一些無法吸煙的活動，例如去看電影。
- 如果您想吸煙，可以試試下列方法：
 - 去散步，或做做其他您喜歡的活動。

您可以戒煙



- 喝點水或果汁。
- 打電話給他人尋求支持。
- 透過深呼吸降低壓力。
- 極力擺脫「一根就好」的念頭。一旦吸了一根煙，很容易就開始恢復煙癮。
- 對自己有耐心。您不會再藉由香煙獲得尼古丁，因此可能會因為戒斷症狀而脾氣暴躁或感到疲勞。
- 一天一天慢慢來。儘您所能在不吸煙的情況下度過每一天。
- 瞭解會觸發您吸煙慾望的動機。如果咖啡、酒精或壓力讓您想吸煙，請準備好在沒有香煙的陪伴下度過這些難關。
- 如果您偷偷吸煙了，也別太苛責自己。許多人在偷吸煙之後仍然繼續戒煙。振作起來再試一次。
- 如果您擔心體重變重，請選擇健康的食物並保持運動。戒煙導致的體重增加並不如人們想像的多。您可以事先做好規劃來加以防範。

戒煙藥物可以幫助您

我們建議大多數人使用可幫助人們戒煙的藥物。請瀏覽網站 kp.org/tobaccomedications (英文)，或與醫生討論，瞭解哪些醫療選擇適合您。

尼古丁貼片、糖錠劑及口香糖

- 貼片可以透過皮膚提供尼古丁，藥效可維持整天。
- 如有需要，糖錠劑和口香糖能透過口腔為您提供尼古丁。
- 這些物品都有助於紓解戒斷症狀。
- 不需處方籤即可購得上述所有物品。
- 通常您的承保項目允許您只支付共付額費用即可獲得貼片、糖錠劑或口香糖。
- 所有藥物搭配戒煙計畫的成效都會更好。
- 這些藥物通常不適用於懷孕或哺乳中的婦女。(請向您的醫生洽詢。)

Bupropion SR (Wellbutrin、Zyban)

- 可以降低對香煙的慾望，並且有助於紓解戒斷症狀。
- 某些人不適用，因此需要處方籤。
- 大部分會員的藥物承保範圍皆已涵蓋，只需支付共付額費用即可獲得。
- 搭配戒煙計畫的成效會更好。

其他資源

- **我的線上醫生**：請瀏覽網站 kp.org/mydoctor (英文) 中您醫生主頁的「保持健康」部分，查找協助您戒煙的計畫和支援工具。
- **Kaiser Permanente 健康輔導**：我們的個人輔導員可協助您制定一並堅持戒煙計畫，以諮詢、支援及醫療等方式協助您戒煙。請致電 1-866-251-4514 (免費電話，每天早上 6 點至午夜提供服務)，預約免費健康輔導，邁出戒煙的第一步。
- 請瀏覽網站 kp.org/healthylifestyles (英文) 以獲取我們的「呼吸」健康生活方式計畫 (“Breathe” Healthy Lifestyles program)，這是一項專門為您設計的線上戒煙計畫。
- 與您的 **Kaiser Permanente 健康教育中心聯絡**，瞭解更多關於 Kaiser Permanente 戒煙計畫的資訊：**戒煙研討會與免於煙草毒害系列專題討論** (Quit tobacco Workshop and Freedom from tobacco Series)。
- 請瀏覽網站 kp.org/tobaccomedications (英文)，瞭解更多關於戒煙藥物的資訊。
- **加州吸煙者協助專線 1-800- NO BUTTS** 可提供多種語言的免費諮詢服務。
- 如果您遭受伴侶或配偶毆打、傷害或威脅，可能會嚴重影響您的健康。您可以尋求協助。請致電「**全國家庭暴力熱線**」(National Domestic Violence Hotline) 1-800-799-7233，或請瀏覽網站 ndvh.org (英文)。

這份資訊並非做為診斷用途，亦不得取代您的醫師或其他醫療保健專家提供的醫療諮詢或照護。如果您有持續的健康問題或其他疑問，請諮詢您的醫生。如您對用藥有任何問題或需要更多資訊，請向藥劑師諮詢。Kaiser Permanente 不為本文所提及的藥物或產品認證背書。所列的任何商標名稱僅為了便於識別。