

# 戒!



## 决定戒烟? 就近可以找到帮助。

有关戒烟的帮助和计划，  
请咨询您的家庭医生。

大部分首次戒烟的人往往采用独立进行的方式（也称作“冷火鸡”，即突然完全停止吸烟）。虽然这对一些人来说有效，但还有许多其他选择。如果一个策略不起作用，请不要放弃。试试另一个，或者甚至几个策略组合使用。

下面提供一些选择：

### 自我帮助

小册子、手册和在线计划可以帮助您制定自己的戒烟计划。

### 咨询

经过培训的健康专家可以和您一起培养您需要戒除的能力。这可以采用一对一、小组、电话、或在 [www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca) 类似站点上在线进行的方式。

### 尼古丁替代疗法 (NRT)

NRT 被视为一种几乎没有副作用的有效疗法，它可以帮助控制断瘾症状和渴望。NRT 提供贴片、口香糖或喷剂方式。如果您有心脏病、怀孕或正在接受精神治疗，则使用 NRT 之前一定要咨询您的医疗保健提供商。

### 处方疗法

医疗专业人员可以向您建议其他疗法，这类疗法通过激活大脑中通常由尼古丁刺激的化学物质，从而削弱对尼古丁的渴望和断瘾症状。

NRT 产品目前免除零售税。



# 戒!



## 戒烟 提示 & 工具

### 戒烟时您可以做到。

尼古丁非常让人上瘾。所以在您戒烟时，您可能感到一些断瘾症状：闷闷不乐，睡眠障碍，便秘，咳嗽多，嘴里渴望吸入。大部分症状持续 7 至 10 天并且可以得到控制。了解会出现哪些状况可以帮助您为成功戒烟做好准备。

有关戒烟的帮助和计划，  
请咨询您的家庭医生。

**了解您吸烟的原因：**找出您吸烟的原因这样在您决定戒烟时，您将有所准备。写下您吸烟和戒烟的原因。考虑下面的事情：自我印象，健康，您处理的方式，财政，社会生活… 考虑使它们重要的因素。

您可以发现您有许多吸烟的理由… 但戒烟的理由更为重要。

**打破其他习惯：**在您找出吸烟的原因后，您可以找出触发环境，然后改变这些环境。例如如果您习惯抽烟时喝杯咖啡，可以改为喝茶。

**作出戒烟承诺：**首先，您必须相信自己能做到。然后告诉您的亲朋好友，戒烟对您很重要，需要他们的支持和帮助。

**进行试验：**在您能够戒烟前，您需要开始想象不吸烟的您。从小处做起，为大的步骤做好准备 - 将您每天的第一根烟推迟时间或者减少吸烟数量。

**设定戒烟日期：**思考您会做到什么程度，以及到时您会怎么做。选择一个相对常规的日期，并标记在您的日历商。如果写下来，您戒烟的可能将大大提高。

**为戒烟日及以后做准备：**预测并抵抗诱惑和渴望。避免让您渴望吸烟的环境。做您喜欢的事情来打发时间。并且期待一些改变。在早期阶段，您可能感到不安或遇到睡眠障碍，因为您的身体对尼古丁断瘾进行调整。

**保持无烟食物：**戒烟是一个了不起的成就。一两次滑倒并没有什么。努力以正面想法与任何负面想法战斗吧。



# 戒!



## 戒烟： 改善健康的快速方法

戒烟有许多理由。

您的理由是什么？

### 20 分钟内：

您的血压下降，脉搏回复正常。手脚温度稳定下来。

### 8 小时后：

血液中的一氧化碳水平下降。

### 24 小时后：

犯心脏病的机会降低。

### 48 小时后：

嗅觉和味觉提高。

### 72 小时后：

肺活量增加，呼吸更加轻松。

### 2 周至 3 个月：

血液循环改善。走路更轻松。肺功能可提高最多 20%。

### 1 至 9 个月：

咳嗽、窦堵塞、疲劳或呼吸短促情况可以减少您的纤毛 — 肺部中的细小毛发 — 可能开始重新生长，这些毛发可以帮助清洁肺部和减少感染的机会。

### 1 年：

恭喜您！您已经将患心脏病的风险降低了一半。

### 戒烟节约的金钱比日常生活更多。

您每天、每周、每月、每年在吸烟上的花费是多少？用您节约的钱庆祝您改善的健康吧。

查看吸烟者热线吸烟计算器：[www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca)，了解更多您可以节约的方式。



Ontario



# 戒!



## 事实： 您可以戒烟。

**事实：**烟草烟雾中包含尼古丁和超过 4,000 种化学物质。其中至少 50 种具有高毒性并且致癌。

**事实：**“中/低含量”香烟和普通香烟一样致命。您依然会吸入和普通香烟一样的致命毒素，不过是通过不同的过滤嘴吸入而已。

**事实：**吸烟让您的心跳加速，呼吸加快，并且升高您的血压。

**事实：**二手烟对您的朋友、家人和周围的其他人有害。实际上，二手烟是北美第三大可预防死因。

**事实：**5 个戒烟者中有 1 个完全不会长胖。对于长胖的那些人，平均增重 5 至 7 磅。请记住，增重是可以控制的。

**事实：**尼古丁替代疗法 (NRT) 已经显示对于大多数心脏病患者是安全的。请先咨询您的医生。

