



American Heart Association.

Healthy for Good™

如何戒除烟草和尼古丁产品



自学

戒除烟草/尼古丁产品的第一步是了解它们对您和您的家人造成的风险和健康影响。



心脏病:尼古丁和烟草会使血压升高、心率加快。它们会导致血管变窄,从而增加心脏病发作的风险。



卒中:尼古丁和烟草会损害血管。它们会引起血凝块或阻止血液流向大脑,从而增加发生卒中的风险。



糖尿病:尼古丁和烟草会增加罹患 2 型糖尿病的风险。还会使糖尿病患者更加难以控制血糖水平。



癌症:吸烟是肺癌的头号元凶。



抑郁和焦虑:尼古丁和烟草的作用逐渐消失后,会导致情绪波动和焦虑加剧。



过早衰老:吸烟会导致晚年出现记忆问题和痴呆,以及皮肤过早损伤(例如皱纹)。



制定戒烟计划

如果您做好准备,更有可能彻底戒烟。首先,制定一项适合您生活方式的计划。

设定

一个戒烟日期(接下来的 7 天内)。最好选择一周当中看似压力不太大的一天。

选择

一种方法:突然戒断或逐渐戒断。

确定

是否需要医务专业人员的帮助、使用尼古丁替代品或药物。

准备

在戒烟日戒烟,规划如何应对吸烟的渴望和冲动。

戒烟

行动起来(在戒烟日)。



成功小贴士



应对吸烟冲动

当您迫切想要吸食香烟、吸电子烟或使用尼古丁产品时,告诉自己等 10-15 分钟。通常来说,这种渴望不久之后就会消失,冲动过去之后,您会感觉更好。别让自己的手和口闲着。尝试嚼口香糖、喝水或者捏捏解压球。一天一天慢慢来。戒烟很难,有渴望是正常的。



了解触发因素

弄清楚什么使您想要吸食香烟、吸电子烟或使用尼古丁产品。这可能包括压力、某些场所或社交场合等等。尽量避免或控制这些触发因素,尤其是在戒烟初期。进行深呼吸练习,帮助自己的身心平静下来。



获得支持

伙伴制或支持计划可以帮助您解决一些常见的戒烟问题。立即致电 1-800-QuitNow (784-8669)。这是一项帮助人们戒烟的免费电话服务。拨打电话后,您将与一位咨询师交谈,他/她会为您提供戒烟建议、提示和支持。

如需了解更多信息,请访问 heart.org/lifes8 (英文网站)