



American Heart Association.

Healthy for Good™



如何戒除菸草和尼古丁產品



自我教育

戒除菸草/尼古丁產品的第一步，是瞭解它對您和家人所造成的風險和健康影響。

- ➡ **心臟病：**尼古丁和菸草會提高血壓並增加心率。其會導致血管變窄，增加心臟病發作的風險。
- ➡ **腦中風：**尼古丁和菸草會損害血管。其會導致血栓或阻塞往大腦的血流，從而增加腦中風的風險。
- ➡ **糖尿病：**尼古丁和菸草會增加罹患第 2 型糖尿病的風險。對糖尿病患者來說，這也會使控制血糖值變得更加困難。
- ➡ **癌症：**吸菸是導致肺癌的主要原因。
- ➡ **憂鬱和焦慮：**尼古丁和菸草在效用消退時，可能導致情緒波動和焦慮加劇。
- ➡ **提前老化：**吸菸可能導致日後的記憶力問題與失智症，以及提前出現皮膚損傷，例如產生皺紋。



擬定戒菸計畫

若您做好準備，您就更有可能徹底戒菸。從制定適合您生活型態的計畫開始。

擬定 7 天內開始戒菸。最好選擇一個看起來不會有太大壓力的平日。

選擇 方式：快速戒除或漸進式。

決定 是否需要醫療照護人員協助、尼古丁替代品或藥物。

準備 進行戒菸日，規劃如何應對渴望和衝動。

戒菸 從戒菸日開始。



成功秘訣



應付衝動

當您感到想吸菸、吸電子菸或使用尼古丁時，告訴自己稍等 10-15 分鐘。通常，這些渴望會在短時間內消失，一旦衝動消失，您就會感覺好多了。讓您的手和嘴忙碌起來。試試嚼口香糖、喝水或捏捏減壓球。一天一天慢慢來。戒菸並不容易，有渴望很正常。



瞭解您的觸發因素

識別是什麼讓您想吸菸、吸電子菸或使用尼古丁。這可能包括壓力、特定地點或社交場合等。嘗試避免或控制這些觸發因素，尤其是在剛開始戒菸時。進行深呼吸練習有助於平靜您的身心。



獲得支持

朋友關係或輔導機構可以幫助您解決一些常見的戒菸困難。立即撥打 1-800-QuitNow (784-8669)。這是一項幫助人們戒菸的免費電話服務。撥打電話時，您將與一位諮商師交談，他會為您提供戒菸的建議、秘訣和支持。

造訪 heart.org/lifes8 (英文網站) 瞭解更多資訊