



患者与照护者教育

您的戒烟指南

这份指南中的信息将帮助您理解戒烟的益处、确定您可能想要戒烟的原因，并帮助您安全有效地戒烟。

这份指南还将教您如何应对吸烟欲望的实用技巧、帮助您找到处理尼古丁戒断的方法，并帮助您从朋友和家人处获得支持。这份指南还提供了一旦戒烟后如何维持不抽烟的有用提示。

仅用这份指南您就可能可以戒烟，但大多数人都从戒烟辅导和药物中获益。史隆-凯特琳癌症纪念医院 (Memorial Sloan Kettering, MSK) 的烟草治疗计划 (Tobacco Treatment Program) 可为您提供帮助。我们的计划专门帮助患有癌症的人、癌症幸存者 and 他们的家庭成员。我们理解在应对癌症诊断、治疗和复发恐惧的压力时，想要戒烟是一种挑战。该计划为任何想要戒烟或正在考虑戒烟的人提供戒烟药物推荐、咨询和支持。我们还可以推荐在MSK这里和您社区中的其他支持服务。如需更多信息，请拨打212-610-0507。

找到您戒烟的原因

研究显示无论您患有哪种类型的癌症、无论癌症处于什么阶段，如果您继续吸烟会有风险，如果您戒烟会有益处。从您患癌开始一直到癌症治疗和后续护理整个过程，这都是事实。

如果您或您所爱的人正在接受癌症治疗，对优先考虑的事情和生活前景的改变可能帮助您戒烟。如果您是癌症幸存者，知道自己击败了癌症可能激励您过更健康的生活。有很多很好的原因可以让您戒烟——我们在此帮助您找到您的原因。

有很多关于吸烟对健康的负面影响的研究，这些对癌症患者非常重要。下面是一些与癌症护理相关的戒烟原因。勾选出对您来说最为重要的原因。与您的医生讨论吸烟可能如何影响您的癌症治疗计划，向列表中添加任何额外的戒烟原因。

戒烟：

- 减少治疗并发症。
- 帮助伤口在手术后愈合。
- 降低手术后的感染风险。
- 减少与化疗毒性相关的症状，比如感染和心脏或呼吸问题。
- 减少手术后改善呼吸的复健需要。
- 可以降低癌症复发的风险和出现新癌症的风险。
- 帮助心脏和肺更好地运作。

- 改善睡眠，帮助人们减少疲劳的感觉并有更多的精力。
- 可以帮助人们在情绪上感觉更好、感觉压力减轻并有更好的生活质量。
- 改善自尊。
- 帮助人们感觉能更多地掌控自己的生活。
- 对于患有癌症的人们或癌症幸存者来说可以降低死于癌症和其他疾病的风险。
- 可以改善人们的嗅觉、味觉和食欲。
- 改善癌症治疗的有效性。
- _____
- _____
- _____

知道戒烟对身体的益处足以帮助一些人戒烟，但是我们发现许多人都有自己想要戒烟的原因。下面是人们和我们分享的一些原因。您有没有任何相同的原因想要戒烟呢？如果有的话，勾选出来，并利用空白的部分写下您自己的原因。戒烟的决定是个人的，因此这份列表对您越有意义就越有帮助。

- 更加积极地参与我的癌症护理。
- 有更多精力。
- 为家人和朋友树立好的榜样。
- 吸烟很贵。
- 吸烟闻起来味道不好。
- 吸烟使得牙齿变黄、牙龈不健康。
- 我想要摆脱烟瘾。
- 我的大多数朋友已经戒烟了。
- 看着我的孩子/孙辈成长。
- 减少家人对我健康的担忧。
- _____
- _____
- _____
- _____

戒烟的健康益处

美国癌症协会(American Cancer Society)提出每个人都能从戒烟中获得益处，开始于……

- **戒烟后20分钟：**您的血压降低至正常水平。您手和脚的温度升至正常。
- **戒烟后8小时：**您血液中的一氧化碳水平降至正常。
- **戒烟后24小时：**您心脏病发作的几率降低。
- **戒烟后2星期至3个月：**您的循环改善，肺功能增加高达30%。
- **戒烟后1至9个月：**咳嗽、鼻腔充血、疲劳和呼吸短促减少。纤毛（细小的发丝样结构）再次正常运作，因此可以清洁您的肺并减少感染。
- **戒烟后1年：**冠心病的风险为吸烟者的一半。
- **戒烟后5年：**中风的风险降至非吸烟者的水平。
- **戒烟后10年：**因肺癌导致的死亡率比继续吸烟的人低50%。口腔、咽喉、食管、膀胱、肾脏和胰脏癌症的风险降低。
- **戒烟后15年：**心脏疾病的风险与非吸烟者一样。

下定决心戒烟

既然您已列出了戒烟的原因，是时候考虑您对戒烟的顾虑了。这非常重要，这样您就可以找到处理顾虑的方法。下面左边是一些戒烟的常见顾虑，右边是针对处理这些顾虑的建议。勾选出那些您有的顾虑，并添加您自己的顾虑。

我对戒烟的顾虑	如何处理我的顾虑
<input type="checkbox"/> 我将会易怒。	<input type="checkbox"/> 戒烟药物将有所帮助。 <input type="checkbox"/> 请求他人对自己有耐心。 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 戒烟将让我感觉很差劲。	<input type="checkbox"/> 提醒自己几天之内就会重新感觉正常。 <input type="checkbox"/> 戒烟药物将有所帮助。 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 我害怕我会失败。	<input type="checkbox"/> 告诉自己如果失足滑到了，我还是可以站起来重回正轨。戒烟需要练习，我将从错误中学习。 <input type="checkbox"/> 从家人、朋友或您的医疗保健提供者处获得支持。 <input type="checkbox"/>

我对戒烟的顾虑	如何处理我的顾虑
<input type="checkbox"/> 吸烟让我放松。	尝试其他放松的方法，比如： <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 做3次深呼吸。 <input type="checkbox"/> 听柔和的音乐。 <input type="checkbox"/> 锻炼或做轻量的伸展运动。 <input type="checkbox"/> 饮用不含咖啡因的草药茶。 <input type="checkbox"/> 用温水盆浴或淋浴。 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 吸烟是一种很难打破的习惯。	<input type="checkbox"/> 告诉自己一开始可能会很难，但是我学会没有香烟的生活时，吸烟的欲望将会消减。 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 我喜欢吸烟。	<input type="checkbox"/> 做更多让我感觉快乐的事情。 <input type="checkbox"/> 用其他活动分散注意力。例如：去散步、打电话给亲近的朋友或去看电影。 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 吸烟让人舒适。	<input type="checkbox"/> 做按摩。 <input type="checkbox"/> 打电话给朋友。 <input type="checkbox"/> 浸泡在浴缸中。 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 我的体重将增加。	<input type="checkbox"/> 提醒自己使用戒烟药物将使我不太可能体重增加。 <input type="checkbox"/> 喝水。 <input type="checkbox"/> 享用健康的小点心，比如低脂酸奶、生坚果、新鲜水果和蔬菜。 <input type="checkbox"/> 增加日常体力活动。 <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

开始(START)戒烟

国家癌症研究所(National Cancer Institute)推荐START方法来停止吸烟。当您准备好时，使用下面的策略来戒烟。

- S** = 设定戒烟日期（您将停止吸烟的实际日期）
- T** = 告诉家人、朋友和同事您的戒烟计划以及何时戒烟
- A** = 对您在戒烟时可能面临的挑战进行预期和规划
- R** = 从您的家中、车上和工作场所中拿走香烟和其他烟草制品
- T** = 与您的医生讨论戒烟

S-设定戒烟日期

选择一个戒烟日期将激励您并增加您成功的几率。如果您现在准备好设定一个戒烟日期了，下面的步骤将帮助您实现目标。



我准备好设定一个戒烟日期了！我的戒烟日期是_____。

如果您现在还没有准备好设定一个戒烟日期，没关系。有些人通过逐渐减少他们的吸烟量获得成功。经常查看您戒烟的原因，并使用这份指南中的步骤帮助您对以后设定一个戒烟日期更为自信。

T-告诉您的朋友、家人和同事您的戒烟计划

- 告诉他们可以做什么来帮助您。如果他们吸烟，考虑请求他们尝试与您一起戒烟。您可能发现你们可以给予彼此最好的支持，因为你们知道彼此正在经历着什么。如果他们还没有准备好戒烟，请求他们承诺不要在您周围、您家中或者您的车上吸烟，以保持香烟不在视线内，并且不要给您香烟，即使您提出要求。不要让他们吸烟诱惑您。
- 当您想要吸烟时，请求他们帮助您专注于戒烟的原因上。
- 提出他们可以鼓励您的方式，而不是训示您。他们绝不应该把精力集中于挫败。而是应该专注于成功，不管是多么小的成功。走向戒烟的每一步都是积极前进的一步。
- 一起使用深呼吸、散步或者听喜欢的音乐练习放松。
- 请求他们帮助您规划将如何处理吸烟的欲望。
- 请求他们规划一些特别的庆祝活动来庆祝您的戒烟日，如电影或晚餐。
- 请求他们在您想要谈话的时候聆听。能有人谈话就会有所帮助。

A-对挑战的预期和规划

预期挑战是为戒烟做准备的一个重要部分。如果您过去曾尝试过戒烟，您就向无烟草又近了一步。

知道什么会诱发您吸烟

如果您像大多数人一样，就会有让您不自在或者“告诉”您去吸烟的诱因和习惯。引发您吸烟的是什么？在下面勾选出并添加您自己的诱因。

- 喝酒
- 无聊
- 咖啡
- 吃饭
- 讲电话
- 使用电脑
- 在吸烟者周围
- 压力
- _____
- _____
- _____

为尼古丁戒断做准备

当您停止吸烟时，您的身体得要习惯系统内没有尼古丁。当您的身体对此作调整时，您就将出现戒断症状。这些症状通常持续一到两周，但有些可能持续更长时间。使用NRT和其他安全而有效的药物戒烟可减轻尼古丁戒断的症状。

戒烟后的开始几天是非常困难的。请记住感觉易怒、不安或情绪低落都可能是早期尼古丁戒断的正常部分。这些感觉是暂时性的。提醒您自己为什么想要戒烟。坚持使用策略来应对您出现的吸烟欲望。每个人对戒断的体验都是不同的，但下面是最常见的戒断症状，以及如何对治的有用小提示。

戒断症状	您可以做些什么
迫切渴望	<ul style="list-style-type: none">• 迫切渴望只会持续一两分钟，所以用“4 Ds”方法可以帮助您保持不吸烟。<ul style="list-style-type: none">Delay—延迟，等待片刻Drink—喝一杯水Distraction—分心，做别的事Deep—深呼吸• 您还可以使用药物帮助对治迫切渴望和尼古丁戒断的其他症状。常见药物在这份指南稍后处列出。

头痛	<ul style="list-style-type: none"> • 洗个温水盆浴。 • 做深呼吸练习。 • 服用非处方止痛药，比如对乙酰氨基酚(Tylenol®)或布洛芬(Advil®)。
感觉情绪低落	<ul style="list-style-type: none"> • 做让您快乐、让您分散注意力的事情，比如兴趣爱好或与朋友在一起消磨时间。 • 不要喝酒。酒精会导致更多的压力，因为酒精对判断力、记忆力、健康和您处理困难情况的能力有所影响。
头晕	<ul style="list-style-type: none"> • 慢慢地移动，尤其是在起床时。
口干/喉咙痛	<ul style="list-style-type: none"> • 大量饮水，吮吸无糖的糖果，或嚼无糖的口香糖。 • 随着您的肺开始康复，您可能咳嗽得更厉害，但在短时间之后咳嗽就会减轻。
戒断症状	您可以做些什么
便秘	<ul style="list-style-type: none"> • 足量饮水。 • 食用高纤维的食物，比如生水果和蔬菜、麸皮、米饭和全谷物。 • 积极进行身体活动。像散步或游泳这样的锻炼可以帮助您排便变得更有规律。 • 与您的医疗保健提供者交谈。
感觉疲倦	<ul style="list-style-type: none"> • 适度的身体活动和锻炼是提高精力的好办法。如果可能的话，出去散一会儿步，透透新鲜空气。 • 休息充足。 • 把活动安排在您精力最充沛的时候。 • 休息或小睡。不要迫使自己。 • 寻求帮助，而不要尝试让自己做太多。
饥饿	<ul style="list-style-type: none"> • 足量饮水。 • 选择健康的小点心，比如新鲜水果和蔬菜、低脂酸奶和生坚果。
易怒、紧张和/或焦虑	<ul style="list-style-type: none"> • 使用短效尼古丁替代疗法(NRT)。NRT和其他安全有效的药物在这份指南稍后处有所讲解。 • 做您喜欢的、让您分散注意力的事情，比如兴趣爱好。 • 与朋友或家庭成员交谈。 • 做轻量的伸展运动和深呼吸，这可以减轻肌肉紧张，让您感觉更放松。 • 提醒自己您将会顺利度过这一关。 • 身体活动（比如出去散步）可以减轻压力、改善心情。（确保在开始任何新的锻炼计划之前与您的医生协商。）
睡眠困难	<ul style="list-style-type: none"> • 避免在晚上摄入咖啡因，避免深夜进食。 • 尝试一种就寝仪式，比如深呼吸、温水盆浴或淋浴、阅读或听古典音乐。 • 尝试在上床睡觉前饮用一杯温牛奶或安神的草药茶。 • 在就寝时间前的1至2个小时内不要看电视或用电脑。 • 询问您的医疗保健提供者安眠药是否适合您。

无法精神集中	<ul style="list-style-type: none"> • 把大项目分成较小的任务。 • 放宽时间准备一项任务并逐步做到。 • 简化几天中的日程安排。 • 经常休息。 • 制定“待办事项”清单。
--------	---

在经历着其他压力重重的情况下（比如癌症治疗）戒烟可能让人难以承受。如果这些感觉让您无法进行正常活动，您可能出现了抑郁或焦虑。与一位专门治疗戒烟人士的医疗保健提供者会有所帮助。在MSK，我们的烟草治疗计划(Tobacco Treatment Program)可以为您和您的朋友、家人提供情感支持和治疗。请致电212-610-0507以获取更多信息。

学会教导您自己

您可以通过学会控制自己的想法来改变您的压力水平、心情、甚至您的行为。对自己非常苛刻、充满负面想法会让您感觉更加不安、担忧或抑郁。相反，尝试通过使用积极、令人鼓舞和激发性的想法来减轻自己的压力。您可以说服自己吸烟，也可以说服自己不吸烟。

考虑一下您将如何教导自己不吸烟。

不要对自己说……	而是尝试说类似这样的话……
“这太难了。我无法戒烟。”	“可能我已经上瘾了，但我现在正在学习如何过不吸烟的生活。这是一个挑战，我正在一步一个脚印地进步。”
“何必呢？反正我也不理解戒烟到底有什么用。”	“我已做出承诺，因为一些很好的原因戒烟。我的医生已经描述了戒烟的一些益处，我想要尽己所能对抗这种疾病。我已经取得了很大的进步，我会成功的。”
“我抽根烟以后情况就会好起来的。”	“香烟不会让情况好起来，只是提供了短暂的逃避。吸烟将不会解决这个问题。我可以找到其他办法改善我的情况。”

在您尝试戒烟之前，列出一个您可以打电话寻求支持的人的电话号码清单，比如您的家人、朋友和全国免费烟草戒烟热线(Tobacco Quitline)1-800-QUIT NOW或800-784-8669。把您的电话清单放在手边，供您在可能需要的时候使用。

R-从您的家中、车上和工作场所中拿走香烟和烟草

丢弃所有让您想起吸烟的东西，比如：

- 香烟
- 火柴
- 打火机
- 烟灰缸

记住要仔细检查您的口袋、厨房抽屉和您车上的置物箱。让您的家中和车上变得无烟是走向戒烟重要的第一步。如果您的家中或车上不再有让您想起吸烟的东西，您就提高了成功的几率。从您的工作场所拿走香烟也是一个很好的办法，有助于降低您因处理与工作有关的压力而伸手去拿香烟。

T-与您的医生讨论如何获取帮助来戒烟

与您的医生谈论您预期会有的挑战以及您对戒烟的顾虑。您的医生可以为您提供建议并把您转介给戒烟热线或一位烟草治疗专家来帮助您努力戒烟。

药物

尼古丁成瘾用已被证明为安全有效的药物治疗最佳。这些药物通过减轻对香烟的迫切渴望和减少与戒烟相关联的戒断症状（比如抑郁、焦虑、易怒或愤怒、食欲增加、烦躁不安和思想集中的问题）提供帮助。药物和辅导两者同时运用将使您成功戒烟和保持戒烟的几率翻倍。

下面是人们对于服用药物帮助戒烟的常见问题。

哪些类型的药物可被用来帮助我戒烟？

- 尼古丁替代疗法是一种经食品与药品管理局(Food and Drug Administration, FDA)批准的戒烟药物，安全而有效。这些药物代替您身体从吸香烟中获得的尼古丁，帮助对治尼古丁戒断，并逐渐减少您对尼古丁的依赖。可用的NRT产品包括：
 - 尼古丁口香糖(Nicorette[®], Nicotrol[®])
 - 尼古丁吸入器(Nicotrol[®])
 - 尼古丁锭剂(Commit[®])
 - 尼古丁鼻腔喷雾剂(Nicotrol[®])
 - 尼古丁贴片(NicodermCQ[®], Nicotrol[®], Habitrol[®])
- 还有2种FDA批准的药物可像药丸一样服用，帮助您戒烟。这些药物不含有尼古丁，但是可以减轻您想要吸烟的欲望，并减轻尼古丁戒断的症状。这些药物包括：
 - 安非他酮SR(Wellbutrin SR[®], Zyban[®])
 - 伐尼克兰(Chantix[®])

这些药物安全吗？

所有可用来帮助您戒烟的药物都被研究并证明为安全有效的。重要的是理解，这些药物并不含有烟草烟雾中的有害化学物质，那些物质已知会导致癌症。目前没有证据表明尼古丁导致人类癌症；然而，尼古丁会让人上瘾并对您的健康有其他影响。

我可以同时使用不止一种药物吗？

使用不止一种药物来戒烟是安全且有效的。事实上，合用尼古丁贴片和尼古丁口香糖、锭剂、鼻腔喷雾剂或吸入器已被证明比单独使用任何一种尼古丁替代疗法更为有效。非尼古丁药物（比如安非他酮）也可以

安全地与尼古丁替代疗法合用以增加您戒烟的几率。

如果我还未准备好戒烟，我可以服用这些药物吗？

如果您还未准备好设定一个戒烟日期，使用戒烟药物也可以帮助您消减或减少每天所吸的香烟总数量。这可以帮助您将来戒烟。与一位MSK烟草治疗专家或者另一位医疗保健提供者交谈有关在戒烟前使用这些药物安全地消减您对香烟的使用。

获得FDA批准的戒烟药物		
药物/剂量	如何获得	药物如何起作用
尼古丁贴片 • 21 mg • 14 mg • 7 mg	非处方(OTC)	<ul style="list-style-type: none">• 放置在皮肤上，在24小时的时间段中传送少量且安全的尼古丁剂量。• 可以安全地与其他尼古丁替代产品和安非他酮合用。
尼古丁口香糖 • 2 mg • 4 mg	OTC	<ul style="list-style-type: none">• 咀嚼到有辛辣味/刺痛感出现，然后放置在面颊和牙龈之间以让尼古丁被吸收。• 可以安全地与其他NRT产品和安非他酮合用。
尼古丁锭剂 • 2 mg • 4 mg	OTC	<ul style="list-style-type: none">• 与在嘴里溶解的硬糖相似；可以在嘴里横向移来移去以让尼古丁被吸收。• 可以安全地与其他NRT产品和安非他酮合用。
尼古丁吸入器 • 每个容器10 mg	仅可通过处方获得	<ul style="list-style-type: none">• 使用管嘴固定住装有尼古丁的容器。当使用者通过管嘴吸气时，一剂尼古丁就在嘴里和上呼吸道中被吸收。• 可以安全地与其他NRT产品和安非他酮合用。
尼古丁鼻腔喷雾剂 • 每剂1 mg	仅可通过处方获得	<ul style="list-style-type: none">• 装在一个带泵的瓶子里，放置在鼻孔中并喷雾以传送一剂尼古丁，在鼻道里被吸收。• 可以安全地与其他NRT产品和安非他酮合用。
安非他酮(Zyban®)	仅可通过处方获得	<ul style="list-style-type: none">• 口服药丸。• 可以安全地与其他尼古丁替代疗法合用
伐尼克林(Chantix®)	仅可通过处方获得	<ul style="list-style-type: none">• 口服药丸。• 通过阻断尼古丁对继续吸烟的人们的影响，使得吸烟不那么令人愉快。

电子烟怎么样（e-cigs或e-cigarettes）？

电子烟是电池操作的设备，对一种通常含有尼古丁和香精的液体进行加热，产生蒸汽或喷雾，然后被吸入。

电子烟是未获得FDA批准帮助人们戒烟的设备，因此我们建议您使用安全、被验证了的方法戒烟。

我们尚不知与使用电子烟相关的短期和长期健康风险。我们也不知道电子烟是否会帮助人们戒烟。在MSK，我们检验了在患癌人群中电子烟的使用，发现并没有证据显示使用电子烟提高了戒烟的成功率。

有些人正使用电子烟来帮助对治他们尼古丁戒断的迫切渴望、减少他们接触传统香烟中烟油的有害化学物质、消减吸烟或戒烟，或者预防戒烟后复吸。如果您对使用电子烟有问题或想法，与一位烟草治疗顾问交谈。

在您的戒烟日期当天

祝贺您！这里是针对您戒烟日期的5项建议。

- 丢弃任何让您想起吸烟的东西（香烟、打火机、烟灰缸），如果您还没有这样做的话。
- 避免诱惑——检查并使用您已从这份指南中选择的应对策略。
- 提醒您的朋友和家人今天是您的戒烟日期。
- 奖励您自己——在您不吸烟的第一个月中对自己特别点。
- 计划每个月都庆祝您成为非吸烟者的日子。

维持不吸烟

现在您既已戒烟，是时候考虑如何保持不吸烟了。

- 小差错是指已经戒烟的人喷了一口烟或吸了几支烟，但是并没有回到以往定期吸烟的习惯。
- 复吸是指已经戒烟的人开始每天吸烟一支或更多，为期一个星期或更久。
- 小差错让曾经的吸烟者面临复吸的风险。

为情况做规划

有8种常见情况可能导致小差错或戒烟后复吸。注意这些情况并且规划好如果您受到诱惑该如何避免吸烟。

1. **压力或其他负面情绪。**人、情况、时间和情绪都会诱发吸烟。人们经常用吸烟来对付压力或处理不愉快的感觉。如果您没有准备好用其他方式应对抑郁、焦虑和愤怒的话，这些情绪会造成想要吸烟的欲望并导致戒烟后复吸。

2. **积极的感受。**许多吸烟者说他们喜欢吸烟，因此当他们戒烟时就失去了奖励、愉快和舒适的来源。积极的情绪也会诱发吸烟。大约25%的人（每4个人中就有1个）在他们感觉快乐、平静或放松时开始复吸。
3. **戒断。**大多数尼古丁戒断症状持续很短的时间，但是这种症状可能让人不愉快并引起复吸。戒烟药物可以帮助减轻戒断症状和您身体对尼古丁的依赖。
4. **酒精。**当您喝酒时，您更有可能向吸烟的迫切渴望妥协。在您戒烟日期后的第一个月或更长的时间里避免喝酒。
5. **饭后放松。**对于许多人来说，饭后放松经常是与吸烟相配对的。如果吃完饭对您来说会诱发吸烟，制定一份单子列出您可以使用的替代策略。
6. **社交场合。**当您和其他吸烟者在一起时放弃香烟可能感觉像是一种损失，所以做好准备。与朋友，尤其是那些吸烟的朋友一起庆祝可能造成您放松警惕。或者限制您和其他吸烟者在一起的时间，或者请求他们当您在场时是否能避免吸烟。当您感觉受到诱惑时让自己离开一直是个避开的好办法。
7. **从癌症或治疗中康复。**许多人在癌症诊断之后停止吸烟，尤其是在手术之前。一旦从治疗中康复、开始感觉好些了以及开始恢复正常的日常生活时，一些人就受到吸烟的诱惑。利用这段时间来改变您的日常生活、增加愉快的活动并避免诱发您吸烟的东西。
8. **无聊。**有些人，尤其是那些在治疗期间感觉疲劳或无法工作（或者两者皆是）的人会感觉无聊。无聊可能诱发吸烟的欲望。考虑规划您的日程以纳入令人兴奋的、需要参与其中的活动，让您感觉舒适、有意义和满意。保持自己忙于兴趣爱好和其他令人愉快的活动帮助您把注意力从吸烟的欲望中分散出来。

如果发生小差错

如果发生了小差错，不要惊慌！小差错是有些什么原因的。尝试找出是什么导致了小差错。问您自己：

- 我是否处于高风险的情况，比如在一个社交活动中与吸烟的朋友一起或者感觉压力过度？我有没有事先考虑到高风险的情况并准备好或排练好应对策略？是什么阻碍了我识别出高风险的情况并为之做准备？
- 我是否存在尼古丁戒断？如果使用尼古丁替代品，我是否按照指示使用了？
- 我戒烟的动力减弱了吗？如果是这样的话，我是否能通过审查戒烟的原因而提高动力？我是否使用了积极教导？

通过再次戒烟重回正轨。在考虑了所发生的情况后，制定计划处理这种情况。思考一下您认为怎么做最好，是完全避免这些情况，还是用您最好的应对策略来面对这些情况。记住要使用应对策略来增加您将来的成功几率，比如积极的自我教导和参与到让您注意力分散的活动中。

如果您复吸了

如果您复吸了，不要自暴自弃。留意消极的自我评价，比如“我永远都戒不了烟”或者“我是失败者”。思考一下这些苛刻的评价——您真的能预测未来吗？您真的知道戒烟对您来说是不可能的吗？

- 扔掉您还有的任何香烟。
- 告诉您自己您已经尝试了戒烟，以及您所学到的对自己和尼古丁习惯的了解。想一想您学习一种新技能的时候，比如骑自行车或用电脑。您并没有尝试一次就掌握了这些新技能；随着时间您发现了什么有用、什么没有用。因此学习远离香烟的生活也需要坚持和尝试新的方法应对吸烟的诱惑。
- 如果发生小差错或者复吸了，您可能感觉内疚或试图对此隐藏。相反，要与您的医疗保健提供者或其他支持您的人交谈。思考一下是什么引起了小差错或复吸，找到下一次处理这些情况的方法。
- 也许是时间制定一份更强有力的行动计划了。如果您不确定为什么复吸或者如何重回正轨，请致电MSK的烟草治疗计划(Tobacco Treatment Program)。我们在此提供帮助。
- 重温这份指南中的策略。
- 设定新的戒烟时间，重新开始。您向着实现目标又近了一步。

时不时地审阅这份指南中的策略和建议可以帮助您保持不吸烟。享受非吸烟者的益处，永远不会太晚。

资源

美国癌症协会(American Cancer Society)

www.cancer.org

1-800-ACS-2345或1-800-227-2345

为癌症患者和他们的照护者提供信息和支持。

美国心脏协会(American Heart Association)

http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/QuitSmoking/Quit-Smoking_UCM_001085_SubHomePage.jsp1-800-242-8721

提供资源帮助人们戒烟并且维持不吸烟。

美国肺脏协会(American Lung Association)

www.lung.org/stop-smoking/

1-800-LUNG-USA或1-800-586-4872

提供资源帮助人们戒烟。

疾病预防与控制中心(Centers for Disease Control and Prevention)

www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/

Tips（小提示）活动以曾经的吸烟者的故事为特色，展示了他们在与吸烟相关的疾病和残障中生活，以及与吸烟相关的疾病给他们带来的代价。

史隆-凯特琳癌症纪念医院的烟草治疗计划(Memorial Sloan Kettering's Tobacco Treatment Program)

www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment

212-610-0507

烟草治疗计划(Tobacco Treatment Program)可以帮助您停止使用烟草，不论您是否是MSK的患者。我们使用广泛的方法来帮助您戒烟，包括药物和行为技术。

国家癌症研究所(National Cancer Institute)

《净化空气。今天就戒烟(Clearing the Air. Quit Smoking Today)》

smokefree.gov/sites/default/files/pdf/clearing-the-air-accessible.pdf

这本小册子旨在帮助人们戒烟，并为戒烟后可能出现的挑战做准备。

全国吸烟者戒烟热线(National Smokers' Quitline)

www.smokefree.gov

1-800-QUIT NOW或1-800-784-8669

提供各种资源以帮助人们戒烟。

EX计划(The EX Plan)

www.becomeanex.org

免费的戒烟计划。

美国健康与人类服务部(US Department of Health and Human Services)

www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/consumer-guide.pdf

针对卫生局局长(Surgeon General)的报告《吸烟的健康后果：50年的发展(The Health Consequences of Smoking: 50 Years of Progress)》的消费者指南。

美国食品与药品管理局(US Food and Drug Administration): 电子烟(Electronic Cigarettes, e-Cigarettes)

www.fda.gov/NewsEvents/PublicHealthFocus/ucm172906.htm

有关电子烟使用的法规以及了解和报告不良事件的信息。