



患者与照护者教育

## 烟草治疗指南：患者及其家人须知

本指南中的信息将帮助您了解戒烟或减少吸食烟草制品的好处、明确您可能想戒烟的原因、并帮助您了解在您现在或未来某个时候准备好戒烟时如何对治想吸烟的冲动。

这份指南还将：

- 教您如何对治想吸烟的冲动
- 帮助您制订出戒烟计划
- 让您知道您在戒烟时预计会发生什么
- 帮助您获得朋友和家人的支持
- 教您对治对吸烟的渴望和尼古丁戒断症状
- 告诉您如何在一旦戒烟后就坚持不再吸烟的小窍门

### 有关MSK烟草治疗项目（MSK Tobacco Treatment Program）

仅凭阅读这份资料您或许就能戒烟，但是大多数人受益于从专擅助人戒烟的顾问获得的支持以及药物的使用。史隆-凯特琳癌症纪念医院（Memorial Sloan Kettering, MSK）烟草治疗项目（The Tobacco Treatment Program）专门向癌症患者、癌症幸存者及其家人提供帮助。我们理解一边想戒烟、一边要面对癌症诊断、治疗以及担忧复发的压力对人会是个很大的挑战。

MSK烟草治疗项目（The Tobacco Treatment Program）向任何想戒烟或正在考虑戒烟的人提供有关安全有效地使用戒烟药物（比如尼古丁替代治疗药物 [nicotine replacement therapy, NRT]、丁氨苯丙酮[bupropion (Zyban®)]和varenicline[Chantix®]）的建议、辅导和持之以恒的支持。我们还可推荐MSK这里和您所在社区提供的其他支持服务。更多信息，请致电212-610-0507或访问[www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment)。

### 找出您的戒烟原因

#### 戒烟与您的癌症护理

如果您继续吸烟，就会有已知的风险，如果您戒烟，无论您患有什么癌症，或者病情处于什么阶段，都会有好处。您戒得越早越好，但戒烟永远都不会太迟！

如果您或您爱的人正在接受癌症治疗，那么您生活重心的改变和对生活的展望可以有助于激励您戒烟。如果您是癌症幸存者，清楚您打败了癌症可以鼓励您过更健康的生活。戒烟有许多很好的理由——我们在这里帮助您找到您的理由。

下面列出了戒烟对您治疗癌症有帮助的一些方面。从这份清单中勾选对您最重要的几点，并添加任何额外的个人戒烟原因。请记得去与您的医生谈谈，得到更多戒烟可以如何改善您的癌症护理和治疗结果的相关信息。

戒烟：

- 降低您在癌症治疗中出现问题的机率。
- 帮助您治愈术后感染和降低感染的风险。
- 减少减轻您将出现的副作用。
- 帮助增强您在术后的呼吸。
- 降低您的癌症复发的风险。
- 降低您罹患新的癌症的风险。
- 帮助您的心脏和肺更好地运作。
- 改善您的睡眠，并帮助您感觉不那么累，有更多精力。
- 帮助您减轻压力，提高生活质量。
- 增强您的自尊。
- 帮助您感觉更能掌控自己的生活。
- 可降低您因癌症和其他疾病而死亡的风险。
- 改善您的嗅觉和味觉。
- 增加您的食欲。
- 增进您的癌症治疗的有效性。
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### 您的戒烟原因

知道戒烟对健康的好处已足以激励许多人戒烟，不过许多人还有其他个人原因想戒烟。戒烟是一个重大的决定，所以很重要是要为了对您有意义的原因而戒烟。

这里列出了参加我们项目的人们戒烟的一些原因。您的戒烟原因有没有相同的？如果有，勾选它们，并且在空白处写下您自己的原因。

我想戒烟，因为：

- 我想更积极地参与我的癌症治疗。
- 我想有更充沛的精力。
- 我想为家人和朋友树立一个好榜样。

- 吸烟很花钱。
- 吸烟的烟味不好闻。
- 吸烟导致牙齿发黄和牙龈不健康。
- 我不想受到烟瘾的束缚。
- 我大多数的朋友都已经戒了烟。
- 我希望看着我的孩子和孙辈们长大。
- 我想减轻家人对我健康的担忧。
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### 戒烟对健康的好处

每个人都能受益于戒烟，无论您吸烟吸了多久。这里列出了一些对健康的好处，您从戒烟后20分钟起就会开始体验到它。

戒烟后20分钟	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 您的血压降低到正常水平。</li> <li>• 手和脚的温度升高到正常水平。</li> </ul>
戒烟后8小时	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 血液中一氧化碳（一种无色无味的有毒气体，当您吸烟时，它被释放到您的血流中）水平降至正常。</li> </ul>
戒烟后24小时	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 您出现心脏病发作的风险开始降低。</li> </ul>
戒烟后2周至3个月	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 您的血液循环改善。</li> <li>• 您肺脏的工作开始有多达30%的好转。</li> </ul>
戒烟后1至9个月	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 您的咳嗽、鼻窦充血阻塞和呼吸短促情形减轻。</li> <li>• 您有更多精力。</li> <li>• 您出现感染的风险降低。</li> </ul>
戒烟后1年	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 您罹患心脏疾病的风险降低。</li> </ul>
戒烟后5至15年	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 您的中风风险与不吸烟者一样，比您在有吸烟时要低4倍。</li> </ul>
戒烟后10年	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 您死于肺癌的风险比继续吸烟的人低50%。</li> <li>• 您罹患口腔癌、咽喉癌、食道癌、膀胱癌、肾癌和胰腺癌的风险降低。</li> </ul>
戒烟后15年	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 您罹患心脏疾病的风险与不吸烟者的风险是一样的。</li> </ul>

### 化解您对戒烟的顾虑

既然您已经列出了您的戒烟原因，现在是时候考虑您对戒烟有什么顾虑了。这样的考虑是很重要的，能让您找出解决它们的办法。

下表列出了一些常见的有关戒烟的顾虑以及解决它们的小窍门。勾选对您来说真实存在的那些顾虑，并添加上您自己的。

我对戒烟的顾虑	如何化解我的顾虑
<input type="checkbox"/> 我会生气或恼火，而且可能会把这股气发到别人身上。	<input type="checkbox"/> 戒烟药物会有助于对治尼古丁戒断症状。 <input type="checkbox"/> 请人们对我有点耐心。
<input type="checkbox"/> 戒烟会让我感觉很糟糕。	<input type="checkbox"/> 提醒自己不出几天，我就会感到自己好像又回来了。 <input type="checkbox"/> 戒烟药物会有帮助。
<input type="checkbox"/> 我害怕自己会失败。	<input type="checkbox"/> 告诉自己，如果我失足，我会再站起来重回正轨。戒烟需要在实践中练习，我会从自己的错误中学习。 <input type="checkbox"/> 获得家人、朋友或我的医疗保健提供者的支持。
<input type="checkbox"/> 吸烟使我放松。	尝试用其他方式放松，比如： <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 做10次深呼吸。</li> <li><input type="checkbox"/> 听轻音乐。</li> <li><input type="checkbox"/> 锻炼或做轻度的伸展活动。</li> <li><input type="checkbox"/> 喝不含咖啡因的草茶。</li> <li><input type="checkbox"/> 用温热的水盆浴或淋浴。</li> </ul>
<input type="checkbox"/> 吸烟是一个很难改掉的习惯。	<input type="checkbox"/> 告诉自己，开始的时候可能会很难，但是我对吸烟的冲动会有终结的一天，我能学会过无烟的生活。 <input type="checkbox"/> 准备好在我的日常生活中做一些小的改变来戒烟。
<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"/> 让自己忙于其他活动，比如去散步、给朋友打电话或去看电影。
<input type="checkbox"/> 吸烟能安抚我。	<input type="checkbox"/> 按摩一下。 <input type="checkbox"/> 给朋友打电话。 <input type="checkbox"/> 泡在浴缸里。
<input type="checkbox"/> 我的体重会增加的。	<input type="checkbox"/> 提醒自己，使用药物来戒烟会降低我体重增加的可能性。 <input type="checkbox"/> 喝水。 <input type="checkbox"/> 享受健康零食，比如低脂酸奶、生坚果、新鲜水果和蔬菜。 <input type="checkbox"/> 每天锻炼一点。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## START式戒烟

国家癌症研究所（The National Cancer Institute）推荐采用START五步法来停止吸烟。当您准备好时，采用以下步骤来戒烟。

- S** = 设定戒烟起始日期（您将开始停止吸烟的实际日子）
- T** = 告诉家人、朋友和同事您计划戒烟以及什么时候戒烟
- A** = 预期并计划您在戒烟时可能会面临的挑战
- R** = 把家里、车里和工作地方留有的香烟和其他烟草制品丢除
- T** = 告诉您的医生您要戒烟

## 设定戒烟日期

选定一个戒烟日期将帮助您实现您的目标。如果您准备好现在就设定戒烟起始日期，按照以下步骤进行。



我准备好要设定戒烟起始日了！我的戒烟起始日是\_\_\_\_\_。

如果您还没有准备好现在就设定戒烟起始日期，没有关系。有些人通过慢慢地减少每天的吸烟量来戒烟。回顾您戒烟的原因，并使用这份指南中的步骤来帮助您减少吸烟，且在日后可以更有信心地设定戒烟起始日期。

## 告诉您的朋友、家人和同事您计划戒烟

戒烟可能很困难，但得到朋友和家人的支持可以使戒烟比较容易。这里有一些您可以向他们寻求帮助的办法。

- 如果他们吸烟，请他们尝试和您一起戒烟。你们一起努力戒烟时能够彼此打气。如果他们还没准备好要戒烟，请他们不要在您周围或在您的家里吸烟，并且不要让香烟出现在您的视线里。告诉他们这是帮忙您的最好办法。
- 当您觉得想吸烟时，请他们帮您把注意力集中在您戒烟的原因上。
- 请他们关注您的成绩，而不是您的挫折。他们应该庆祝您的成功，无论它看起来是多么渺小的一步。迈向戒烟的每一步都是朝着正确的方向迈出的一步。
- 通过深呼吸、散步或听您喜欢的音乐，一起练习放松。
- 请他们帮助您计划如何对付您想吸烟的冲动。
- 请他们计划一些特别的事情来庆祝您的戒烟日，比如看电影或晚餐。
- 请他们在您想找人说话的时候能陪您说话。只是找人说说话就能有帮助。

在您尝试戒烟之前，列出您可以打电话或发短信寻求支持的人的电话号码，比如您的家人、朋友和全国免费戒烟热线（Tobacco Quitline）1-800-QUIT NOW或800-784- 8669。把您的电话单放在手边，以备不时之需。

## 预期会有挑战并为之做好计划

期待挑战是做好戒烟准备的重要组成部分。如果您以前尝试过戒烟，您离不吸烟又近了一步。

## 了解您的诱发因素

了解是什么让您想吸烟，这是戒烟的一个重要组成部分。如果您和大多数人一样，有诱发因素和习惯会让您的烟瘾发作或“告诉”您去吸烟。您的诱发因素是什么？在下面勾选它们，并将您自己的添加到列表中。

- 饮酒
- 无聊
- 咖啡
- 吃饭
- 通电话
- 用电脑
- 与其他吸烟者在一起
- 压力
- 驾车
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 做好对治尼古丁戒断症状的准备

当您停止吸烟的时候，您的身体必须要习惯体内没有尼古丁。尼古丁是香烟中的一种物质，它使香烟具有上瘾性，让您想要吸更多烟。当您的身体习惯了那个，您就会有戒断征象。这些征象通常持续一两周，不过有些可能会持续更长时间。使用药物，比如尼古丁替代治疗药物（NRT），可有助于减轻尼古丁戒断症状。

戒烟后的头几天很难。记住，感到恼火、心烦意乱或情绪低落都可以是早期尼古丁戒断征象的正常组成部分。这些感觉会消退。事实上，在戒烟几周后，您的压力感会明显减轻。提醒自己为什么想戒烟。坚持运用您的策略来应对您生起的想吸烟的冲动。

戒断征象因人而异，不过以下列出了最常见的戒断征象以及应对它们的有用小窍门。

戒断征象	您能做的事
对烟的渴望	<ul style="list-style-type: none"><li>• 对吸烟的渴望仅会持续一两分钟，所以使用四字诀能帮助您坚守不吸。<ul style="list-style-type: none"><li><b>拖</b>——等上一会儿</li><li><b>喝</b>——喝杯水</li><li><b>散</b>——分神，做其他事把注意力吸引开</li><li><b>息</b>——深呼吸</li></ul></li><li>• 您还可以使用药物来帮助应对对吸烟的渴望以及其他的尼古丁戒断征象。这份指南后文列出了常用药物。</li></ul>



头痛	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 用温热的水盆浴。</li> <li>• 进行深呼吸练习。</li> <li>• 使用非处方止痛药（您不用处方就可以买到的止痛药），比如对乙酰氨基酚（泰诺）[acetaminophen (Tylenol®)]或布洛芬 [ibuprofen (Advil®)]。</li> </ul>
感到伤心	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 去做使您快乐和一直忙碌不停的事情，比如业余爱好或与朋友共度时光。</li> <li>• 请勿喝酒或少喝酒。酒能导致更多压力并使您感觉更糟。</li> </ul>
口干/咽喉疼痛	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 喝大量水，吮吸无糖糖果或嚼无糖口香糖。</li> <li>• 在您的肺开始恢复时，您可能会咳嗽更多，不过持续不用多久您的咳嗽就会减少。</li> </ul>
便秘	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 一天饮用至少8杯（一杯8盎司）水。</li> <li>• 吃高纤维食物，比如生水果和蔬菜、麸糠和全谷物。</li> <li>• 增加活动或锻炼。每天走路能帮助您排便变得更有规律。</li> <li>• 有关对治便秘的更多信息，与您的医疗保健提供者交谈，并阅读我们的资料《便秘》（<i>Constipation</i>）。</li> </ul>
感觉疲倦	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 运动锻炼是增强您体能的一个很好的方法。如果可能的话，散散步，呼吸一下新鲜空气。</li> <li>• 充分休息。</li> <li>• 把活动安排在您最有精力的时候进行。</li> <li>• 休息或小睡。不要逼迫自己。</li> <li>• 寻求帮助，而不是自己做太多。</li> </ul>
饥饿	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 饮用大量水。</li> <li>• 选择健康的零食，比如新鲜水果蔬菜、低脂酸奶和生坚果。</li> </ul>
感到恼火、紧张、易怒或焦虑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 使用短效尼古丁替代治疗药物（NRT）。这份指南在下文中讲解了尼古丁替代治疗药物（NRT）和其他安全有效的药物。</li> <li>• 做你喜欢做的事情来保持忙碌，比如业余爱好或者与朋友和家人共度时光。</li> <li>• 与朋友或家人交谈。</li> <li>• 做轻度的伸展和深呼吸。这可以减轻肌肉的紧张，让您感觉更放松。</li> <li>• 提醒自己您会度过难关。</li> <li>• 运动和体育活动，比如散步，可以减轻压力和改善心情。在开始任何新的运动锻炼计划之前，记得和您的医生谈谈。</li> </ul>
睡眠困难	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 晚上不要喝含有咖啡因的东西，也不要吃得太晚。</li> <li>• 试着做可以有助于放松的睡前常规活动，比如深呼吸、泡个热水澡或淋浴、阅读或听一些轻柔的音乐。</li> <li>• 睡前试着喝一杯温热的牛奶或有镇定作用的草茶。</li> <li>• 睡前一两小时不要看电视、用电脑或看手机。</li> <li>• 如果您还是难以睡着，请您的医疗保健提供者开药来帮助您睡眠。</li> </ul>

难以集中注意力、眩晕或感觉发呆走神	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 把大项目分解成小任务。</li> <li>• 留出时间为一项任务做好准备并努力完成它。</li> <li>• 在刚开始戒烟的时候，尽量简化您的日程安排。</li> <li>• 经常休息。</li> <li>• 列出要做的事情清单。</li> </ul>
-------------------	---

戒烟的同时又担负着其他压力的情况，比如癌症治疗，可能会使人忧心忡忡。如果这些感受使您无法进行日常活动，您可能会经历抑郁或焦虑。与专门治疗戒烟者的医疗保健提供者谈话可以有所帮助。在MSK，我们的烟草治疗项目（Tobacco Treatment Program）能够向您和您的家人提供情感支持和治疗。致电212-610-0507了解更多信息。

### 学习如何运用自我辅导来对治想吸烟的冲动

您可以通过学习控制您的想法来改变您的压力水平、情绪、甚至您的行为。怀有负面的想法可使您感觉更悲伤、担心或抑郁。尽量通过积极的想法来降低您的压力水平。您可以叫自己去吸烟或说服自己去戒烟。

使用以下小窍门来帮助改变您对吸烟和戒烟的想法。

不要对自己说.....	而要尽量说.....
“这真得太难了。我戒不了烟。”	“我可能被烟瘾缠身，但是现在我正在学习如何过不吸烟的生活。这很难，而我正在一点一点地进步。”
“何苦折腾呢？反正我也真的看不出戒烟有什么意义。”	“我承诺要戒烟是为了很正当的原因的。我知道戒烟的好处，我想尽我所能对抗吸烟这种病。我已经走了很长的路，我会成功的。”
“我吸根烟后，事情就会好起来。”	“香烟并不能使事情变得更好，它们只是提供了一个短暂的逃避之所。吸烟不会解决这个或任何其它问题。我能找到其他办法来改善我的处境。”

### 把家里、车里和工作地方的香烟和烟草制品丢除

丢掉所有让您想起吸烟的东西，比如：

- 香烟
- 火柴
- 打火机
- 烟灰缸

记住要把您或许储存有香烟或烟草制品的所有地方都搜查一遍。您的口袋、厨房抽屉和车里的储物箱这些地方就是开始搜查的好地方。让您的家里和车里都没有烟是重要的戒烟第一步。让香烟在工作处绝迹也很重要，这样当您有压力的时候，就不会想到要吸一根。

### 与您的医疗保健提供者谈谈有关戒烟帮助和您的戒烟药物选择

与您的医疗保健提供者谈谈有关您预期的挑战和您对戒烟的顾虑。他们可能会给您建议，并告诉



您可以帮助您戒烟的资源，包括与烟草治疗专家（Tobacco Treatment Specialist，接受过帮助人们戒烟的培训的特种医疗保健提供者）会面来帮助您戒烟。

## 有关戒烟药物

您的医生还可能给您一种或几种戒烟药物来帮助对治尼古丁戒断症状。这些药物帮助您降低对吸烟的渴望和减轻尼古丁戒断副作用（比如抑郁、焦虑和食欲增加）。同时使用药物和与烟草治疗专家合作将提高您成功戒烟并且不再吸烟的机率。

## 有关药物的常见问题

这里是一些有关使用药物帮助戒烟的常见问题：

### 有什么种类的药物可以帮助我停止吸烟？

- 尼古丁替代治疗药物（NRT）是一种由食品药品监督管理局（FDA）批准的戒烟药物。这类药物替代您的体内从吸烟获得的一些尼古丁，帮助对治您的尼古丁戒断副作用，并帮助您逐渐停止对尼古丁的需求。尼古丁替代治疗药物（NRT）有许多形式，比如：
  - 尼古丁口香糖（Nicorette<sup>®</sup>、Nicotrol<sup>®</sup>）
  - 尼古丁吸入剂（Nicotrol<sup>®</sup>）
  - 尼古丁锭剂（含片）（Commit<sup>®</sup>）
  - 尼古丁鼻喷雾剂（Nicotrol<sup>®</sup>）
  - 尼古丁贴片（NicodermCQ<sup>®</sup>、Nicotrol<sup>®</sup>、Habitrol<sup>®</sup>）
- 还有您可以服用的药片。它们不含有尼古丁，但是能降低您对吸烟的渴望，并减轻尼古丁戒断副作用。如果您需要它们，您的医生可给您开这些药物。这些药物包括：
  - 丁氨苯丙酮缓释剂（Bupropion SR）（Wellbutrin SR<sup>®</sup>、Zyban<sup>®</sup>）
  - Varenicline（Chantix<sup>®</sup>）

### 这些药物安全吗？

安全。所有这些可得药物都可安全使用，能帮助您戒烟。这些药物不含有香烟内有的有毒化学物质，而且除了极少数例外，都可以在癌症治疗期间安全使用。

### 我能同时使用超过一种药物吗？

可以。同时使用超过一种药物对您是安全的。使用尼古丁贴片的同时也用尼古丁口香糖、含片、鼻喷雾剂或吸入剂，比单用一种尼古丁替代治疗药物（NRT）的效果要好。您还可以使用不含尼古丁的药物，比如丁氨苯丙酮（bupropion），与尼古丁替代治疗药物（NRT）一起使用，以增加您的戒烟机率。MSK的烟草治疗专家可以帮助您制订一个适合您的计划。

### 如果我还没有做好戒烟的准备，我能使用这些药物吗？

可以，即使您还没有做好戒烟的准备，您可以使用尼古丁替代治疗药物（NRT）来帮助您减少每天的吸烟量。您还可以为自己设定减少吸烟的每周目标。你可能也会发现，延迟吸烟和拉长前后两次吸烟的间隔时间会有帮助。在确定戒烟起始日期之前，与MSK的烟草治疗专家谈谈如何安全地使用这些药物来减少您的吸烟量。

下表列出了FDA批准的戒烟药物。药名前有星号的药物是承保的NRT处方药。致电您的保险公司来了解更多信息。

FDA批准的戒烟药物		
药物和剂量	如何获取它	它如何起效
*尼古丁贴片 • 21 mg • 14 mg • 7 mg	非处方药（无需处方的药物,OTC）	<ul style="list-style-type: none"> <li>把贴片贴到皮肤上，会在24小时内少量而稳定地释放药量。</li> <li>可以与其他尼古丁替代治疗药物（NRT）和丁氨苯丙酮（bupropion）一起使用。</li> </ul>
*尼古丁口香糖 • 2 mg • 4 mg	非处方药	<ul style="list-style-type: none"> <li>嚼口香糖，直到您尝到胡椒味或有麻刺感，然后把口香糖放在口腔侧壁（颊）和牙龈之间，这样您就能吸收药物。</li> <li>可以与其他尼古丁替代治疗药物（NRT）和丁氨苯丙酮（bupropion）一起使用。</li> </ul>
*尼古丁锭剂（含片） • 2 mg • 4 mg	非处方药	<ul style="list-style-type: none"> <li>吮吸含片，在嘴里左右挪动它来吸收药物。</li> <li>可以与其他尼古丁替代治疗药物（NRT）和丁氨苯丙酮（bupropion）一起使用。</li> <li>有各种不同的大小，包括普通或迷你含片。</li> </ul>
尼古丁吸入剂 • 10 mg/盒	仅有处方药	<ul style="list-style-type: none"> <li>通过吸嘴吸入（吮入或喷入）药物。</li> <li>可以与其他尼古丁替代治疗药物（NRT）和丁氨苯丙酮（bupropion）一起使用。</li> </ul>
尼古丁鼻喷雾剂 • 1 mg/剂	仅有处方药	<ul style="list-style-type: none"> <li>把喷头塞入您的鼻孔中，把药物喷入鼻子里。</li> <li>可以与其他尼古丁替代治疗药物（NRT）和丁氨苯丙酮（bupropion）一起使用。</li> </ul>
丁氨苯丙酮（Bupropion） （Zyban®）	仅有处方药	<ul style="list-style-type: none"> <li>您口服该药。</li> <li>可以把此药与尼古丁替代治疗药物（NRT）一起使用。</li> </ul>
Varenicline（Chantix®）	仅有处方药	<ul style="list-style-type: none"> <li>您口服该药。</li> <li>它能阻滞尼古丁的作用，因此能使您对吸烟的喜好降低。</li> </ul>

### 什么是电子尼古丁输送系统（Electronic Nicotine Delivery Systems, ENDS），比如电子烟、电子烟或其他吸雾装置？

电子尼古丁输送系统（ENDS）是由电池驱动的吸烟装置，有的看上去和感觉起来就像正常的香烟一样。它不象普通香烟那样燃烧烟草，而是使用装有含尼古丁、香精和其他一些化学物质的液体的烟管。电池加热液体，使它转化成蒸汽或雾气，然后您再吸入它。使用这些产品有时候被称为“吸雾”、“吸蒸汽”或“吸电子烟”。电子尼古丁输送系统（ENDS）不含有烟草的烟雾中发现的有害化学物质，不过我们尚不知道使用电子烟的长期健康风险。尽管有些人使用电子尼古丁输送系统（ENDS）来帮助他们戒烟，但并没有足够的证据可推荐它们作为安全有效的戒烟方法。

如果您对使用电子尼古丁输送系统（ENDS）有相关疑问或想法，与您的烟草治疗专家谈谈。更多信息，请阅读《有关电子烟装置的常见问题》（Frequently Asked Questions About Electronic Smoking Devices）。

## 在您的戒烟起始日期

这里有一些针对您的戒烟起始日期的建议。

- 丢掉任何能让您想起吸烟的物品（香烟、打火机、烟灰缸）。如果您还没有这样做的话。
- 复习和使用这份指南中的小窍门。
- 提醒您的朋友和家人今天是您的戒烟起始日期。
- 在您远离香烟的最初1至6周里，用一些特别的东西来犒赏自己。
- 计划每个月在您的戒烟起始日那天庆祝一番。

## 坚持不吸烟

戒烟之后有的时候您可能无法抑制对吸烟的渴望。如果出现这种情况，医疗保健提供者可能会使用这里的一些常见术语：

- 当您吸了几口或抽了几根香烟但没有回到您平常的吸烟模式，称为偶尔破戒(slip)。
- 当您重新开始一天吸1根或更多根香烟连续一周或更长时间，称为复吸(relapse)。
- 如果您偶尔破戒，您复吸的机率会增高。

## 为可能导致偶尔破戒或复吸的情况做好打算

有8种常见情况可能会导致偶尔破戒或复吸。留意这些情况，做好打算，以免在您被诱惑的时候吸烟。

1. **压力或其他负面情绪。**如果您有压力、悲伤或担心，您可能会觉得您想吸烟。
2. **积极的情绪。**当您感到高兴的时候，您可能想吸烟，或者当事情进展顺利的时候，您可能想犒赏自己来根烟。
3. **尼古丁戒断症状。**当您正在经历尼古丁戒断症状的时候，您可能想吸烟。这情况可能很难度过，但是尼古丁替代治疗药物（NRT）可以帮助您度过难关，这样您就不会偶尔破戒或复吸了。
4. **酒。**当您饮酒时，您更有可能屈服于对吸烟的渴望。在您的戒烟起始日后的第一个月里，尽量不要饮酒或少饮酒。
5. **饭后放松一下。**有些人喜欢吃过饭后吸烟。如果您喜欢在饭后吸烟，列出您可以改做的其他事情，来避开这个诱发因素。
6. **社交场合。**尽量不要与其他吸烟者在一起，或者请他们不要在您周围吸烟。如果您正在与朋友们一起庆祝，而您感觉到有想吸烟的冲动，就自己表示要离开一下，然后使用这份指南中的其中一个策略，让自己回到正轨。
7. **从癌症或治疗中恢复。**在癌症诊断后或在手术前，您可能想戒烟。有些人在他们的癌症消失后或者他们恢复正常，马上就被诱惑着想开始吸烟。不要这样做，而是要利用这个机会

来打破习惯，为更健康的活动腾出空间，比如运动锻炼或其他业余爱好。

8. **觉得无聊。**如果您因为治疗或癌症而精力不济或不能工作，您可能会觉得很无聊。觉得无聊可能会触发对吸烟的冲动。规划好您的一天，包括有趣的、让您快乐、也让您忙碌的活动。一直忙于业余爱好或其他令人享受的活动有助于分散您的注意力而不再有吸烟的冲动。

### 如果您偶尔破戒

如果您偶尔破戒，不要担心！尽量找出是什么原因造成的。问自己：

- 是不是周围的环境让我更容易偶尔破戒，比如与吸烟的朋友们在一起或者感到压力过大？
- 下一次我能如何准备应对这种情况？我能使用这份指南中的什么策略来帮助我避开我的诱发因素？
- 我当时是有尼古丁戒断症状吗？如果使用尼古丁替代治疗药物（NRT），我有按照正确方式使用它吗？
- 我是不是忘了当初为什么要戒烟？如果是的话，我应该回顾我戒烟的原因，并告诫自己要远离烟草。

您可以通过再次戒烟回到正轨上。在考虑了发生的事情后，制订一个计划，以便在将来遇上这类情况是能够用不吸烟的方式处理。考虑一下是最好完全避开这些情况，还是用您最好的应对策略迎头直面它们。

### 如果您复吸

如果您复吸，不要自责。不要消极，不要说“我永远戒不了烟”或“我是个失败者”这样的话，而是要想想如果您复吸了您能怎么克服的办法，比如：

- 扔掉您还有的任何香烟。
- 告诉您自己您已经努力戒烟了，想一想您从自己身上和对尼古丁的习惯中学到了什么。
- 想一想当您学会了一种新的技能的时候，比如骑自行车或使用电脑。您并不是一次就学会了这些新的技能。您在进行学习的时候，发现了什么起作用，什么不起作用。学习过没有香烟的生活也意味着要坚持下去，并尝试新的办法来对治想吸烟的冲动。
- 如果您偶尔破戒或复吸，您可能会觉得内疚或尽力隐藏它。不要这样做，而是要与您的医疗保健提供者或支持您的人谈谈。想一想是什么导致了偶尔破戒或复吸，并找出下一次应对它的办法。
- 是时候制订一个更强有力的行动计划了。如果您不确定您为什么复吸或者如何回到正轨，致电MSK烟草治疗项目（Tobacco Treatment Program），电话是212-610-0507。我们在这里提供帮助。
- 复习这份指南中的策略。
- 设定一个新的戒烟起始日期，重新开始。您离实现自己的目标又近了一步。

时常复习这份指南中的策略和建议可以帮助您坚持不吸烟。享受不吸烟的好处永远不会太迟。



有关戒烟的更多信息，请访问[www.mskcc.org/pe/tobacco\\_treatment](http://www.mskcc.org/pe/tobacco_treatment)，来观看我们的视频《在MSK烟草治疗项目的帮助下戒烟》（*Quitting Smoking with MSK's Tobacco Treatment Program*）。

## 资源

### 史隆—凯特琳癌症纪念医院（**Memorial Sloan Kettering**）烟草治疗项目

[www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment) 212-610-0507

MSK烟草治疗项目（*Tobacco Treatment Program*）可以帮助您停止使用烟草，无论您是不是MSK的患者。我们使用很多种方法来帮助您戒烟，包括药物和行为技巧。

### 疾病控制和预防中心（**Centers for Disease Control and Prevention**）

[www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/](http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/)

来自前吸烟者的提示（*Tips From Former Smokers*®）活动的内容是让患有吸烟相关疾病和残疾的前吸烟者讲述他们的故事以及他们因吸烟相关疾病付出的代价。

### 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](http://www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/consumer-guide.pdf)

一份针对卫生部长报告《吸烟给健康带来的后果：50年的进步》（*The Health Consequences of Smoking: 50 Years of Progress*）内容而做的消费者指南。

### 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](http://smokefree.gov/sites/default/files/pdf/clearing-the-air-accessible.pdf)

这份手册旨在帮助人们戒烟，以及做好准备面对戒烟后可能出现的挑战。

### 全国吸烟者戒烟热线（**National Smokers' Quitline**）

[www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)

800-QUIT NOW (800-784-8669)

提供资源来帮助人们戒烟，包括在线咨询和短信。

### 美国癌症协会（**American Cancer Society**）

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

800-ACS-2345 (800-227-2345)

向癌症患者及其照护人员提供信息和支持。

### 美国心脏协会（**American Heart Association**）

[www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/QuitSmoking/Quit-Smoking\\_UCM\\_001085\\_SubHomePage.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/QuitSmoking/Quit-Smoking_UCM_001085_SubHomePage.jsp)

提供资源来帮助人们戒烟且坚持不吸烟。

### 美国肺脏协会（**American Lung Association**）

[www.lung.org/stop-smoking/](http://www.lung.org/stop-smoking/) 800-LUNG-USA (800-586-4872)

提供资源来帮助人们戒烟。

### 美国食品药品监督管理局（**US Food and Drug Administration**）：电子香烟（电子烟）

[www.fda.gov/NewsEvents/PublicHealthFocus/ucm172906.htm](http://www.fda.gov/NewsEvents/PublicHealthFocus/ucm172906.htm)

有关电子烟使用规范的信息，以及了解这些装置和报告这些装置的问题。