Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

关于 COVID-19 与吸烟的常见问题

本信息回答了一些有关 COVID-19 如何影响吸烟者本人、其健康和癌症照护的常见问题。 其中包括吸食香烟、雪茄或电子吸烟设备，如电子烟、vape pen 或 Juul®。

关于吸烟与癌症照护

在癌症治疗期间吸烟会使化疗、放疗和手术治疗的疗效达不到预期。 戒烟的好处包括：

- 使癌症治疗尽可能发挥疗效。
- 减少治疗副作用。
- 改善术后呼吸状况。
- 降低癌症复发风险。
- 降低罹患新癌症的风险。
- 改善心肺状况。
- 改善睡眠、减少疲倦感、增加精力。
- 减轻压力，提高生活质量。
- 提高自尊心。
- 增强对生活的掌控感。

- 降低死于癌症和其他疾病的风险。

MSK 的烟草治疗项目可以在此期间为您和您的家人提供情感支持和治疗。 如需了解有关如何戒烟的更多信息，请阅读*关于术后行走的常见问题* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)。 您可以访问 www.msk.org/tobacco 或致电我们的烟草治疗项目：212-610-0507。

关于吸烟与 COVID-19 的常见问题

吸烟是否会增加我感染 COVID-19 和 COVID-19 症状加重的风险?
我们目前尚不清楚吸烟是否会增加感染 COVID-19 的几率。 我们知道，吸烟会损害肺部，且 COVID-19 会导致轻度至重度的呼吸问题。 这意味着相比感染 COVID-19 的非吸烟者，感染 COVID-19 的吸烟者的症状会更严重，

也更有可能：

- 需要前往重症监护室 (ICU)。
- 需要上呼吸器（呼吸机）来辅助呼吸。
- 死于 COVID-19。

戒烟或少吸烟有助于改善您的呼吸状况。 如果您感染了 COVID-19，也能帮助您更好地管理症状。

如果我感染了 COVID-19 且不希望症状加重， 那么使用电子吸烟设备（如电子烟、vape pen 或 Juul）是否比吸烟更安全?

为了您的健康，最安全且最有效的方法就是戒烟。 香烟或电子吸烟设备中的化学物质会损害您的纤毛。 纤毛是一种四处摆动的细毛，负责清除呼吸道中的粘液和污物，让您呼吸顺畅。 纤毛受损后，将无法清除肺部的粘液和污物， 从而导致您更容易受到感染。

哪怕只戒烟或戒电子吸烟设备几天，也能帮助纤毛恢复生长。 如果您感染了 COVID-19，戒烟让您可以更好地管理任何症状。

我并非每天都吸烟。 如果我感染了 COVID-19，偶尔吸烟是否会导致症状加重?

吸入任何量的烟都有害健康。 即使每天只吸 1 支烟也会损害纤毛，增加罹患心脏病和中风的风险。 并非每天都吸烟看似较为安全，实则只要吸烟就没有安全可言。

目前还无法预测您的 COVID-19 病情严重程度。 您可以通过遵循 CDC 指南尽早降低感染几率。 这包括：

- 勤洗手。
- 避免与患者或非同住者密切接触。

即使确诊了癌症和 COVID-19，我也很难戒烟。 我应该怎么办?

很多人吸烟是为了应对压力。 确诊癌症会给人带来压力，而感染 COVID-19 会更添一份压力。 但您也可以将这些压力化为动力，关注自己的健康，改变自己的生活。 这些改变可能需要时间，但戒烟会改善您的健康和癌症照护。

不要独自戒烟，而应寻求帮助和支持，这将增加戒烟成功的几率。

MSK 的专员可以帮助您戒烟。 如需了解有关我们的烟草治疗项目的更多信息，请访问 www.msk.org/tobacco 或致电 212-610-0507。

戒烟对控制 COVID-19 症状有什么帮助?

戒烟有很多好处。 吸完最后一支烟 20 分钟后，您的身体会发生以下两个最重要的变化：

- 血压和脉搏开始恢复到正常水平。
- 气道中因烟雾而摆动不畅的纤毛恢复摆动。 这有助于清理肺部，降低感染风险。

不吸烟 8 小时后，您的氧气水平开始恢复到更正常的水平。 这有助于您的组织和血管获得更多氧气，改善您的呼吸状况。 这将使您更容易管理 COVID-19 的症状。

即使在戒烟前少吸烟也能帮助您管理癌症和 COVID-19。 如需了解有关如何管理 COVID-19 症状的更多信息，请阅读。

MSK 的烟草治疗项目可以为您提供建议，帮您安全有效地使用药物戒烟。 其中包括尼古丁替代疗法 (NRT)、安非他酮 (Zyban®) 和伐尼克兰 (Chantix®)。 该项目还可为想要戒烟或正在考虑戒烟的人士提供相关指导和持续支持。 该项目向所有人开放，包括癌症患者、从未患过癌症的人以及癌症幸存者。 我们还可以为您推荐 MSK 和您所在社区的其他支持服务。

尽管我已戒烟，但对 COVID-19 的恐惧和担忧让我每天都有吸烟的冲动。 我能否通过吸烟来管理压力?

很多人通过吸烟来管理压力，但吸烟只能在短时间内起到作用。 随着时间的推移，吸烟会加重您的压力。 这是因为您的身体会在两次吸烟之间经历戒断期（停止吸烟后出现身体和精神症状）。 这会导致您想再抽一根烟。 此即成瘾。

戒烟可以：

- 让您感觉更好。
- 保护您免于感染 COVID-19。
- 帮助您找到更健康的压力管理方法。
- 在约 1 至 3 周后降低您的总体压力。

如需了解有关此期间的健康压力管理方法的更多信息，请阅读。

如果您考虑戒烟，与戒烟者交谈会对您有所帮助。 若想加入我们的烟草治疗项目在线支持小组，请致电 212-610-0507。

我是癌症幸存者，每天抽两包烟。 即使我现在未患癌症，吸烟也会影响我感染 COVID-19 的风险吗？

相比感染 COVID-19 的非吸烟者，感染 COVID-19 的吸烟者的症状会更严重。 某些癌症治疗也会削弱您的免疫系统。 这将使您的身体更难抵御 COVID-19 等病毒。 无论您处于癌症治疗的哪个阶段，戒烟都有助于保持健康和安全。

烟草治疗项目也向癌症幸存者开放。 如需了解有关 MSK 烟草治疗项目的更多信息，请观看此视频：

Please visit www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/quitting-smoking-msk-tobacco-treatment to watch this video.

其他资源

美国癌症协会 (ACS)
我们对吸烟和 COVID-19 的了解
www.cancer.org/health-care-professionals/center-for-tobacco-control/what-we-know-about-tobacco-use-and-covid-19.html

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利