Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

自豪地呼吸！ 践行自爱，制定戒烟或减少吸烟计划

戒烟很难，但有数百万人做到了。 您也可以！ 作为 LGBTQ+ 社区的一员，您的一生中可能经历了很多事情。 利用您在这一过程中获得的力量，可以帮助您戒烟或减少吸烟。

LGBTQ+ 社区的吸烟率高于其他人群。 烟草行业针对 LGBTQ+ 社区引导其开始吸烟已有很长的历史。 我们鼓励您迈出戒烟或减少吸烟的第一步，做出健康选择。

如果您感染了艾滋病毒，那么您罹患某些类型癌症的风险会更高。 吸烟会增加这种风险。

作为一个社区，让我们为了社区一起改变，成为最健康的自己。 找到戒烟理由是第一步。

什么时候戒烟都不晚。 您可能需要多次尝试。 如果您还没有准备好完全戒烟，那么减少吸烟量是一个不错的开始。

找到戒烟的理由

了解戒烟对健康的好处足以激励许多人戒烟。 您可能还有其他有力的理由。 戒烟是一个重大决定，所以要找到对您真正重要的理由。

以下是人们开始采取措施戒烟的一些常见理由。 您可能想戒烟或开始减少吸烟量，因为：

- 我想有更多的精力。
- 我知道我所爱的人都希望我过得最好。
- 我研究什么对我的宠物最好，所以我应该做出同样的努力来改善我自己的健康。

- 我的伴侣会为我不吸烟而感到自豪，我们的未来规划包括做出健康选择。
- 我想为我的家人、朋友、孩子和社区树立一个好榜样。
- 吸烟很花钱。
- 吸烟的味道不好闻。
- 吸烟会导致牙齿发黄和牙龈不健康。
- 我想要摆脱烟瘾的控制。
- 我的大多数朋友和家人已经戒烟了。
- 我希望能够有机会看到我的孩子和孙子长大。

了解戒烟对健康的益处

不管您吸烟有多久，戒烟或减少吸烟量对您的健康都有好处。 以下是您戒烟 20 分钟后就能获得的一些健康受益！

时间量	健康受益
戒烟后 20 分钟	• 您的心率和血压下降。 • 您手脚的温度会升高到正常水平。
戒烟后 8 小时	• 您血液中的一氧化碳（吸烟时释放到血液中的有毒气体）水平会降至正常。
戒烟后 24 小时	• 您罹患心脏病的风险开始下降。
戒烟后 2 周至 3 个月	• 您的血液循环得到改善。 • 您的肺部开始工作，改善最高可达 30%。
戒烟后 1 至 9 个月	• 您的咳嗽、鼻塞和呼吸急促减少。 • 您将有更多的精力。 • 您发生感染的风险降低。
戒烟后 1 年	• 您患心脏病的风险降低。
戒烟后 5 至 15 年	• 您发生中风的风险与非吸烟者相同，比您吸烟时降低 4 倍。
戒烟后 10 年	• 您死于肺癌的风险会比继续吸烟的人低 50%。 • 您患口腔、咽喉、食管、膀胱、肾脏和胰腺癌症的风险降低。
戒烟后 15 年	• 您患心脏病的风险与非吸烟者的风险相同。

做好戒烟准备

美国国家癌症研究所建议采用 START 方法戒烟。 当您准备戒烟时，请按照以下步骤做好准备。

S = **设定**戒烟日期（您将开始戒烟的确切日期）。

T = **告知**家人、朋友和同事您计划戒烟以及何时开始戒烟。

A = **预计**您在戒烟过程中可能面临的挑战并制定应对计划。

R = **丢弃**家中、汽车内和工作场所内的香烟和其他烟草制品。

T = 和您的医疗保健提供者**讨论**戒烟事宜。

了解您吸烟的诱因

在减少吸烟量之前，了解是什么促使您想吸烟具有重要意义。 如果您像大多数人一样，那么您就会有触发因素和习惯，让您开始吸烟或“告诉”您吸烟。 您吸烟的诱因是什么？ 下面是一份值得思考的清单：

- 饮酒
- 感到无聊
- 咖啡
- 饮食
- 打电话
- 使用电脑
- 与其他吸烟者在一起
- 压力
- 驾驶
- 去酒吧和俱乐部

您的吸烟诱因不一定能控制您。 采取措施注意到您的触发因素，并在它们发生之前予以阻止。 每当您有吸烟的冲动时，尝试用其他东西代替吸烟。 您可以尝试以下一些习惯来代替吸烟：

- 如果驾驶是您的触发因素，可以在车内咀嚼口香糖。
- 当您感到压力并想吸烟时，可以练习缓慢的深呼吸。
- 如果早晨喝咖啡让您想吸烟，可以尝试捏手球或喝茶。

尝试不同的方法来控制您的触发因素，直到找到适合您的方法。

学习如何应对吸烟冲动

您可以改变自己的压力水平、情绪，甚至行为。 学会管理自己的想法。 消极的想法会让您感到更加悲伤、担忧或沮丧。 尝试以积极的想法来减轻您的压力水平。 您可以说服自己吸烟或戒烟。

使用这些技巧来帮助改变您对吸烟和戒烟的想法。

不要这样暗示自己……	而要尝试这样提醒自己……
“这真的太难了。 我没办法戒烟。”	“我以前吸烟上瘾，但现在我正在学习如何过上无烟的生活。 现在看起来这可能很难，但我正在一步一个脚印地取得进步。”
“何苦这么麻烦呢？ 我没办法真正看到戒烟的意义。”	“戒烟的理由对我来说非常重要。 我已经走了很长的路，并且我会继续进步。 只要我记住我的理由并且知道我得到了支持，我就可以每天都这样做。”
“一切都会在我抽完烟后变好的。”	“香烟并不会让事情变得更好。 它们不能解决我的任何问题。 我可以找到其他方法来应对。”

有一些药物可以帮助您应对吸烟冲动。 它们可以提高您戒烟或减少吸烟量的机会。

香烟中的尼古丁使人上瘾， 是让人吸烟时感觉舒服的成分。 但尼古丁并不是香烟中最有害的部分。 香烟中的一氧化碳、焦油和其他有毒化学物质会损害您的健康。

MSK 通常建议使用药物约 3 个月。 这些药物将帮助您缓解不适，让您习惯无烟的生活。

MSK 烟草治疗项目的专家将与您讨论哪种药物适合您。 如果您决定服用这些药物，我们可以给您开具这些药物的处方。

和您的医疗保健提供者讨论戒烟事宜

谈谈您预期会遇到的挑战以及您对戒烟或减少吸烟量的担忧。 他们可以为您提供建议。

他们可以与您讨论可以提供帮助的资源，包括与烟草治疗专家会面。 这是一位接受过特殊培训的医疗保健提供者，致力于帮助人们戒烟。

请联系 MSK 的烟草治疗项目以获得戒烟帮助。 请致电 212-610-0507 或访问 www.mskcc.org/tobacco-treatment

接受肺癌筛查

吸烟是肺癌的主要风险因素。 了解罹患肺癌的风险有助于您决定筛查是否适合您。 风险因素是指任何可增加您患病（如癌症）几率的因素。

通过 MSK 的 2 分钟小测验，了解您是否有资格接受肺癌筛查：www.mskcc.org/lung-screening

准备就绪后开始采取的行动

- 找到戒烟或减少吸烟的理由。
- 了解戒烟带来的健康受益。
- 制定适合自己的计划。
- 与您的医疗保健提供者咨询，寻找相应的烟草治疗项目。
- 参加肺癌筛查小测验。

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。

Breathe with Pride! Practice Self Love and Plan to Quit Smoking or Cut Down - Last updated on May 21, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利