患者及照护者教育

制定戒烟或减少吸烟计划

戒烟很难，但有数百万人做到了。 您也行！ 找到戒烟理由是第一步。

戒烟什么时候开始都不晚，并且您可能需要尝试多次。 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

了解戒烟带来的健康受益足以激励很多人戒烟，但您可能还有其他更有力的理由。 戒烟是一个重大决定，因此找到对您真正重要的原因，并因此而戒烟非常重要。

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：

- 您希望精力更加充沛。
- 您厌倦了因吸烟而与家人和朋友争吵。
- 您不希望您的孩子吸烟。
- 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。

- 您想要摆脱烟瘾的控制。
- 您的大多数朋友都已经戒烟了。
- 您希望能够有机会看到您的孩子和孙子长大。
- 您不希望您的家人过于担心您的健康。

了解戒烟对健康的益处

不管您吸烟有多久了，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 = 和保健提供者**讨论**戒烟事宜。

了解您吸烟的诱因

了解哪些诱因会让您想要吸烟是减少吸烟的一个重要部分。 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

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，并在它们发生之前阻止它们。 每当您有吸烟的冲动时，尝试用其他东西代替吸烟。 例如，如果驾驶是您的触发因素，可以在车内咀嚼口香糖。 再如，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，可以尝试挤手球或喝茶。 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

您可以通过学习控制您的想法来改变您的压力、情绪甚至行为。 有消极的想法会让您感到更悲伤、担忧或沮丧。 试着通过积极的思考来减轻您的压力。 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。”	“我可能已经上瘾了，但现在我正在学习如何过上无烟的生活。 这很难，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。”	“因为一些重要的原因，我决定要戒烟。 我了解戒烟的好处，我想要尽一切努力来取得成功。 我已经走了很长的路，我会做到的。”
“一切都会在我抽完烟后变好的。”	“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现实的机会。 吸烟并不能解决这个或任何问题。 我可以找到其他方法来改善我的情况。”

为帮助您应对吸烟的冲动，有 7 种经 FDA 批准的戒烟药物可供尝试。 此类药物可以大幅提高您戒烟或减少吸烟量的机会。 在香烟中，尼古丁是令人上瘾的部分（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。 香烟中还含有一氧化碳、焦油和其他有毒化学物质，这些物质也会损害您的健康。

MSK 通常建议药物治疗应持续约 3 个月，以缓解与急性尼古丁戒断相关的不适，同时让您习惯无烟生活。 MSK 烟草治疗项目的专家将帮助您决定哪种药物适合您，并在必要时为您开具处方。

和您的医疗保健提供者讨论戒烟事宜

与您的医疗保健提供者讨论您预期会遇到的挑战和您对戒烟或减少吸烟的担忧。 他们可以为您提供相关建议，并告知您可以为您提供帮助的资源，包括与烟草治疗专家（专门接受过帮助人们戒烟培训的医疗保健提供者）会面，帮助您戒烟。

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 分钟测验了解您是否有资格接受肺癌筛查：www.mskcc.org/lung-screening

当您准备好时要开始采取的行动

- 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。

Making a Plan to Quit or Cut Down on Smoking - Last updated on February 5, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利