Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

烟草治疗指南：患者及家属须知

本指南介绍了戒烟或减少烟草制品使用量的益处。 其中提供了帮助您戒烟或减少使用其他烟草制品的相关策略和药物。 此外，还列举了您可能想要戒烟的原因，以及在戒烟过程中如何应对吸烟冲动。

在本指南中，“您”指您本人或您的亲友。

本指南将：

- 指导您如何应对吸烟冲动。
- 帮助您制定戒烟计划。
- 说明戒烟期间的预期情况。
- 帮助您获得朋友和家人的支持。
- 指导您如何管理烟瘾和尼古丁戒断症状。
- 为您提供戒烟后保持无烟状态的建议。

关于 MSK 的烟草治疗项目

我们理解癌症确诊、治疗以及担心癌症复发所带来的压力。 在经历这些情况的同时想要戒烟，可能会面临诸多挑战。

MSK 烟草治疗项目 (TTP) 专门为癌症患者、癌症幸存者及其家属提供帮助。 我们为任何想要戒烟或正在考虑戒烟的人士提供指导和持续的行为支持。 我们的咨询师接受过帮助戒烟的专门培训。

或许，仅通过使用本指南您就可以成功戒烟。 但大多数人若能获得咨询师的支持并配合药物治疗，效果会更好。

我们可以推荐安全有效的药物来帮助您戒烟。 其中包括尼古丁替代疗法 (NRT)、安非他酮

(Zyban®) 和伐尼克兰 (Chantix®)。 我们还可以为您推荐 MSK 和您所在社区的其他支持服务。

有关我们烟草治疗项目的更多信息，请访问 www.msk.org/tobacco 或致电 212-610-0507。

寻找戒烟的原因

戒烟与癌症照护

无论您患有何种癌症或处于哪个阶段，如果继续吸烟，都会带来已知的风险。 戒烟对健康有诸多益处。 戒烟越早获益越多，但现在戒烟也为时不晚！

接受癌症治疗可能会改变您的生活重心和人生观。 这些变化可能会激励您戒烟。 戒烟有许多充分的理由。 我们随时待命，帮助您找到属于自己的原因。

下述内容向您介绍了戒烟给您的癌症照护带来的益处。 请从中找出对您最重要的内容，并在您为何戒烟的原因清单中添加任何其他的个人原因。

戒烟可以：

- 减少您发生副作用的风险。
- 有助于改善您的术后呼吸。
- 降低癌症复发的风险。
- 降低罹患新癌症的风险。
- 帮助您的心脏和肺更好地工作。
- 改善您的睡眠，帮助您减轻疲劳感并增加精力。
- 帮助您减轻压力，提高生活质量。
- 提高您的自尊心。
- 帮助您增强对生活的掌控感。
- 降低死于癌症和其他疾病的风险。
- 改善食欲、嗅觉和味觉。
- 提高癌症治疗的效果。

戒烟可能会改善您的癌症治疗效果和预后。 与医生讨论以了解更多信息。

您戒烟的原因

戒烟是一项重大决定。 重要的是，找到对您来说具有重要意义的原因。 对某些人来说，了解戒烟带来的健康益处就足以激励他们戒烟。 很多人还有其他个人原因激励其戒烟。

以下展示了我们戒烟项目中人们戒烟的一些原因。

我想戒烟是因为：

- 我想更积极地参与自己的癌症照护。
- 我想有更多的精力。
- 我想为家人和朋友树立一个良好的榜样。
- 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。
- 我的大多数朋友都已经戒烟了。
- 我希望能够有机会看到我的孩子和孙子长大。
- 我想让家人少为我的健康担心。

戒烟带来的健康受益

无论您吸烟多久，戒烟都能让您受益。 从戒烟后 20 分钟开始，您将能够体验到一些健康受益。

戒烟后的时间	健康受益
戒烟后 20 分钟	• 您的血压会降至正常水平。 • 手脚温度回升至正常水平。
戒烟后 8 小时	• 血液中的一氧化碳水平降至正常范围。 一氧化碳是一种无色无味的有毒气体。 吸烟会将一氧化碳释放到血液中。

戒烟后 24 小时	• 罹患心脏病的风险开始下降。

戒烟后 2 周至 3 个月	• 血液循环得到改善。
	• 肺功能提升最高可达 30%。 您会发现：
	  ○ 坐着、说话或阅读时，呼吸会变得轻松。
	  ○ 醒来时不再感到胸闷或咳嗽。
	  ○ 做家务时不会感到疲倦。
	  ○ 进行轻度运动时，对吸入性药物的需求减少。

戒烟 1 至 9 个月后	• 咳嗽、鼻塞和呼吸短促情况减少。 • 更加精力充沛。 • 感染的风险降低。
戒烟 1 年后	• 罹患心脏病的风险降低。
戒烟 5 至 15 年后	• 罹患中风的风险比吸烟时低 4 倍。 患病风险与非吸烟者相同。
戒烟 10 年后	• 死于肺癌的风险仅为继续吸烟者的一半。 • 您患口腔、咽喉、食管、膀胱、肾脏和胰腺癌症的风险降低。
戒烟 15 年后	• 罹患心脏病的风险与非吸烟者相同。

如何应对戒烟时的担忧

了解自己对戒烟有哪些担忧很重要，这样才能找到应对的方法。 下表列出了一些常见的戒烟担忧和应对技巧。 请勾选适用于您自身情况的选项。

我对戒烟的担忧	如果应对这些担忧
• 我会感到愤怒或烦躁，并可能会将情绪发泄在他人身上。	• 戒烟药物将有助于管理尼古丁戒断的相关症状。 • 请他人对自己耐心一点。
• 戒烟会让我感觉很糟糕。	• 提醒自己，几天之内，我就会再次感觉到自己的存在。 • 戒烟药物将有所帮助。
• 我害怕自己会失败。	• 告诉自己，如果我不小心复吸，我会努力重新回到之前的戒烟轨道上。 戒烟需要练习，我会从我的错误中吸取教训。 • 获得家人、朋友或医疗保健提供者的支持。

• 吸烟会让我放松。	尝试以下其他放松方法： • 深呼吸 10 次。 • 听音乐。 • 锻炼、散步或做些轻度的拉伸运动。 • 饮用植物性且不含咖啡因的茶。 • 洗个热水澡或淋浴。
• 吸烟是一个很难改掉的习惯。	• 告诉自己，起初可能会困难重重，但吸烟的冲动会逐渐减弱。 我将学会适应没有香烟的生活。 • 通过对日常生活进行微小的改变，准备好戒烟。
• 我喜欢抽烟。	• 做更多让我感到快乐的事情。 • 让自己忙于从事其他活动，例如散步、打电话给朋友或看电影。
• 吸烟让我感到欣慰。	• 去做个按摩。 • 打电话给朋友。 • 泡个澡。
• 我会增重。	• 多喝水。 • 享用健康的零食，如低脂酸奶、生坚果、新鲜水果和蔬菜。 • 每天进行少量锻炼。 • 提醒自己，使用戒烟药物能降低体重增加的可能。

START 戒烟法

美国国家癌症研究所建议采用 START 方法戒烟。 当您准备好后，请按照以下步骤开始戒烟：

S = 设定戒烟日期。 即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 = 与您的医生、咨询师或烟草治疗专家讨论戒烟事宜。 烟草治疗专家是指经过专门培训、致力于帮助人们戒烟的医疗保健提供者。

设定戒烟的日期

选择一个戒烟日期将有助于您达成目标。

- 如果您现在已经准备好设定戒烟日期，请按照以下步骤操作。
- 如果您现在还没准备好设定戒烟的日期，也没关系。 有些人会通过慢慢减少每天吸烟量来实现戒烟。 回顾您戒烟的原因，并遵循本指南中的步骤。 这样有助于您逐步减少吸烟量，并让您在日后确定戒烟日期时更有信心。

告知您的朋友、家人和同事您的戒烟计划

戒烟可能会困难重重，但得到朋友和家人的支持可以使戒烟变得更加容易。 在尝试戒烟之前，列出您可以致电或发短信寻求支持的人员名单。 包括家人和朋友。 您还可以拨打全国免费的戒烟热线（800-QUIT NOW 或 800-784-8669）。

您可以通过以下方式向他们寻求帮助：

- 如果他们吸烟，请他们尝试与您一起戒烟。 尝试一起戒烟时，你们将能够相互支持。 如果他们尚未准备好戒烟，请他们不要在您周围或您的家中吸烟。 请他们将香烟放在您的视线范围之外。 告诉他们这是帮助您戒烟的最好方法。
- 当您想吸烟时，请让他们帮助您将注意力转移到您戒烟的原因上。
- 请他们关注到您取得的进展，而不是您的暂时性挫折。 庆祝您取得的成功，不管这些看起来多么渺小。 戒烟的每一小步都是朝着正确方向迈出的一大步。
- 一起练习放松。 做深呼吸、散步或听您喜欢的音乐。
- 请他们帮助您一起计划如何应对您的吸烟冲动。
- 请他们计划一些特别的事情来庆祝您的戒烟日，如看场电影或安排一次特殊的晚餐。
- 如果您想找人谈心，请他们陪您聊聊。 找人谈谈心会对您很有帮助。

预见可能遇到的挑战并制定应对计划

预计您将可能遇到的挑战是准备戒烟的一个重要部分。 如果您以前曾尝试过戒烟，那么您离真正戒烟又近了一步。

了解您吸烟的诱因

了解哪些诱因会让您想要吸烟是戒烟的一个重要部分。 大多数人都有一些诱因和习惯，会触发吸烟冲动或“提示”他们去吸烟。 您吸烟的诱因是什么？ 请在下方勾选相关项。

- 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

准备好应对尼古丁戒断

尼古丁是香烟中具有成瘾性的物质，会让您更加渴望吸烟。 当您停止吸烟时，您的身体必须开始习惯体内没有尼古丁的状态。

随着身体逐渐适应，您可能会出现短期戒断症状，例如：

- 易怒
- 焦虑
- 情绪低落
- 焦躁不安
- 难以保持专心
- 睡眠变化
- 食欲增加

这些症状通常会持续一到两周。 有些症状可能会持续更久。 尼古丁替代疗法 (NRT) 等药物有助于减轻尼古丁戒断症状。

戒烟后的前几天会比较艰难。 您可能会感到烦躁、沮丧或情绪低落。 这些可能是早期尼古丁戒断的正常表现。 这些感觉会逐渐消失。

戒烟几周后，您很可能会获得其他心理健康益处，且压力感会大幅减轻。 时刻提醒自己

为什么要戒烟。 继续使用您的策略来应对您的吸烟冲动。

戒断反应因人而异。 下表列出了与戒断及减少吸烟相关的常见症状或状况。 还提供了应对这些症状的实用建议。

戒断体征或相关状况	如何应对

烟瘾	• 烟瘾通常只会持续一两分钟。 运用“4D 法则”有助于您保持无烟状态：
	  ○ Delay 延迟（等待片刻）
	  ○ Drink（喝一杯水）
	  ○ Distract（分散注意力，做一些其他事情）
	  ○ Deep breathing（深呼吸）
	• 您也可以使用药物来帮助管理烟瘾和其他尼古丁戒断体征。 常用药物列于本指南的“关于戒烟药物”部分。

头痛	• 洗个热水澡。 • 做深呼吸练习。 • 服用非处方 (OTC) 止痛药，例如对乙酰氨基酚 (Tylenol®) 或布洛芬 (Advil®)。 非处方药是指无需开具处方即可购买的药物。
感觉悲伤	• 做一些能让您快乐并能让您保持忙碌的事情，比如您的兴趣爱好或和朋友共度时光。 • 减少饮酒量，或完全戒酒。 酒精会引起更多的压力，使您感觉更糟糕。
口干或咽喉痛	• 多喝水、口含无糖糖果或咀嚼无糖口香糖。 • 随着肺部开始恢复，您的咳嗽情况可能会加重，但在短时间后咳嗽会减轻。
便秘	• 每天至少饮用 8 杯（8 盎司）水。 • 食用高纤维食物，如生果蔬、麸皮、全谷类。 • 保持活跃。 每天散步有助于使您的排便更规律。 • 请咨询您的医疗保健提供者，并阅读*如何应对便秘* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/constipation)以了解更多信息。
感觉疲倦	• 运动是增强精力的好方法。 如果可以的话，不妨短暂散步，呼吸一下新鲜空气。 • 得到充足的休息。 • 将活动安排在您精力旺盛的时间。 • 适当休息或小睡片刻。 • 不要给自己太多压力。 不要完全自己承担，学会适时寻求帮助。
饥饿	• 大量饮水。 • 选择健康的零食，如新鲜果蔬、低脂酸奶和生坚果。

感觉烦恼、紧张、易怒或焦虑	• 使用短效尼古丁替代疗法 (NRT)。 本指南的“关于戒烟药物”部分介绍了尼古丁替代疗法 (NRT) 及其他安全有效的药物。 • 做些自己喜欢的事情来打发时间，例如培养爱好或与亲友共度时光。 • 与朋友或家庭成员交谈。 • 做轻度伸展和深呼吸。 这可以减轻肌肉张力，使您感觉更放松。 • 提醒自己，一切都会过去。 • 进行运动和体力活动，如散步，可以减轻压力，改善您的情绪。
睡眠困难	• 避免在晚上摄入咖啡因，避免在深夜进食。 • 一些睡前习惯有助于放松身心。 尝试深呼吸、洗个热水澡或淋浴、阅读或聆听轻柔的音乐。 • 睡前喝一杯温牛奶或一杯镇定的花草茶。 • 睡前 1-2 小时不要看电视、用电脑或用手机。 • 如果您仍然难以入睡，请向医疗保健提供者咨询可以帮您入睡的药物的相关信息。
注意力不集中、头晕或感觉“恍惚”	• 将大型项目分解为更小的任务。 • 留出充足时间，为完成任务做好充分准备。 • 在戒烟早期，尽量简化您的日程安排。 • 时常停下来休息。 • 制定“待办事项”列表。

在接受癌症治疗或其他压力情境下戒烟，可能会让人感到难以承受。 如果这些感觉妨碍了您进行日常活动，您可能会出现抑郁或焦虑。

某些医疗保健提供者接受过专门培训，能够帮助那些在应对癌症和其他压力源的同时试图戒烟的患者。 与他们交谈可能会有所帮助。

MSK 的戒烟治疗项目可以为您和您的家人提供情感支持和治疗。 请访问 www.msk.org/tobacco 或致电 212-610-0507 了解更多信息。

学习并运用新的自我对话来应对吸烟冲动

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。 有些人可以通过自我说服来劝说自己去吸烟或者不去吸烟。

使用这些技巧来帮助改变您对吸烟和戒烟的想法。

不要说…	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。 “我正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，我承诺要戒烟。 我了解戒烟的好处，我想要尽一切努力来对抗这种疾病。 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。”	“香烟并不会让事情变得更好。 它们只是提供了一种短暂的逃避。 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。”

丢掉家中、汽车内和工作场所内的香烟和其他烟草制品

使您的家里和汽车变成无烟场所是取得戒烟成功的重要第一步。 检查所有可能存放香烟或烟草的地方。 您可以从口袋、抽屉和车里的杂物箱等地方找起。

清除香烟也很重要。 这样可以减少您在压力大或出现尼古丁戒断症状时点烟的冲动。 丢掉所有可以让您想起吸烟的东西，例如：

- 香烟
- 火柴
- 打火机
- 烟灰缸

与您的医疗保健提供者讨论寻求戒烟帮助

与医疗保健提供者讨论预期情况。 向他们表达您对戒烟的担忧。 医疗保健提供者可以为您提供建议，并介绍有助于您戒烟的资源。 包括与烟草治疗专家会面，以协助您制定戒烟计划。

关于戒烟药物

您的医生也可能会给您开具一种或多种戒烟药物，以帮助您应对尼古丁戒断。 这些药物能有效降低您对香烟的渴望。 它们还能帮助减轻尼古丁戒断的副作用，例如抑郁、焦虑和食欲增加。 使用药物并同时与烟草治疗专家合作，将增加您成功戒烟并保持戒烟的机会。

关于戒烟药物的常见问题

有哪些类型的药物可以帮助我戒烟?

尼古丁替代疗法 (NRT) 是一种经美国食品药品监督管理局 (FDA) 批准的戒烟药物。 此类

药物可以替代您身体通过吸烟获得的部分尼古丁，同时避免摄入有害化学物质。 它们还能帮助缓解尼古丁戒断的副作用，并帮助您逐渐摆脱对尼古丁的依赖。

NRT 有多种不同的剂型，例如：

• 尼古丁咀嚼胶 (Nicorette®) • 尼古丁吸入剂 • 尼古丁含片 (Commit®) • 尼古丁鼻腔喷雾剂 (Nicotrol®) • 尼古丁贴剂（NicodermCQ®、Habitrol®）	

此外还有口服药，例如安非他酮 SR（Wellbutrin SR®、Zyban®）或伐尼克兰 (Chantix)。 它们并不含尼古丁，但可以减少您对吸烟的渴望，并减少尼古丁戒断的副作用。 医生可以为您开具这类药物的处方。

这些药物安全吗?

是的，所有这些药物都可以安全使用，并且可以帮助您戒烟。 此类药物不含香烟中的有毒化学物质。 大多数药物在接受癌症治疗期间也可以安全使用。

我可以同时使用多种药物吗?

是的。 同时使用多种药物是安全的。 联合疗法通常将长效尼古丁贴剂与速效制剂（如尼古丁咀嚼胶或含片）结合使用。结合使用两种 NRT 是最常见的方法。 使用两种戒烟药物能提高您成功戒烟的几率。

- 长效药物可提供稳定的尼古丁水平，以防止戒断症状。
- 速效制剂则能抑制突发性烟瘾。

尼古丁贴剂与尼古丁咀嚼胶、含片、鼻用喷雾剂或吸入剂联合使用优于单独使用 1 种 NRT。 您也可以使用非尼古丁药物，如安非他酮，联合 NRT 以增加您戒烟的机会。 MSK 的烟草治疗专家可协助您制定适合您的用药方案。

医生或处方医师还可能会建议结合其他戒烟药物方案。 这种方法通常适用于依赖程度较高或过去曾复吸的人群。 其中部分药物可能包含在您的医疗保险给付范围内。

下表列出了 FDA 批准的戒烟药物示例。

已获得 FDA 批准的戒烟药物		
药物（和剂量）	**获取方式**	**作用原理**
尼古丁贴剂（21 毫克、14 毫克或 7 毫克）	非处方药	• 将贴剂贴在皮肤上，它会在 24 小时内给予少量稳定剂量的药物。 • 可与其他 NRT 产品、安非他酮或伐尼克兰联合使用。
尼古丁咀嚼胶（2 毫克或 4 毫克）	非处方药	• 咀嚼尼古丁咀嚼胶，直到您尝到一股辣味或有刺痛感，然后将咀嚼胶放在您的脸颊与牙龈之间，以帮助促进药物的吸收。 • 可与其他 NRT 产品、安非他酮或伐尼克兰联合使用。
尼古丁含片（2 毫克或 4 毫克）	非处方药	• 含服含片并在口中左右移动，以促进药物的吸收。 • 可与其他 NRT 产品、安非他酮或伐尼克兰联合使用。 有不同大小，如普通或迷你版含片。
尼古丁吸入剂（10 毫克药盒）	非处方药*	• 通过吸嘴吸入（吸气、吮吸或轻吸）药物。 • 可与其他 NRT 产品、安非他酮或伐尼克兰联合使用。 **自 2026 年 7 月起，该产品仅限在线购买。 请咨询您的 MSK 烟草治疗专家以了解更多信息。*
尼古丁鼻腔喷雾剂（每剂 1 毫克）	仅凭处方购买	• 将喷雾剂泵放在鼻孔中，并将药物喷到鼻子中。 • 您可以将其与其他 NRT 产品和安非他酮一起使用。
安非他酮 (Zyban®)	仅凭处方购买	• 此药物为口服药。 • 您可以将其与其他 NRT 产品一起使用。
伐尼克兰 (Chantix®)	仅凭处方购买	• 此药物为口服药。 • 因为它能阻断尼古丁的作用，因此可以减少您对吸烟的喜欢程度。 • 您可以将其与其他 NRT 产品一起使用。

什么是电子尼古丁递送系统 (ENDS)?

电子烟是靠电池供电的设备。 此类设备形状和大小各异。 有些看起来像普通香烟、烟斗或雪茄。 有些则像日常用品，例如钢笔或 USB 闪存盘。 使用任何此类设备（包括一次性电子烟）通常被称为“吸食电子烟”。

在癌症治疗期间吸电子烟可能会：

- 影响您的康复。
- 降低身体对感染的抵抗力。
- 增加您接触有害致癌化学物质的风险。

您从所有电子烟设备中吸入的烟雾中都含有危险的化学物质和微量有毒金属。这类产品通常会让您摄入大量尼古丁。 这会给您的心肺带来额外负担。 为了在治疗期间获得最佳效果，请避免使用所有烟草制品。

如果您对使用 ENDS 有任何疑问或想法，请咨询您的烟草治疗专家。 阅读*关于电子烟设备的常见问题* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-electronic-smoking-devices)，了解更多信息。

我可以在医院使用电子烟吗?

不可以，您不能在医院内使用电子烟。 医院将这些产品视为普通香烟对待。 由于它们含有尼古丁，因此被归类为烟草制品。

什么是尼古丁袋?

尼古丁袋是一种不含烟草的小巧袋状产品，放置于牙龈与嘴唇之间。 这类产品在不产生烟雾或气溶胶的情况下释放尼古丁。 您的身体会通过口腔黏膜吸收尼古丁。

尼古丁袋虽然不会像普通香烟那样损害您的肺部，但仍然不安全。 其中含有大量尼古丁。 尼古丁是一种强效药物，会让人产生反复使用的欲望。 目前我们尚不清楚使用尼古丁袋带来的长期健康风险。

由于含有尼古丁，因此 FDA 将尼古丁袋归类为烟草制品。 医院将这类口含袋视为普通香烟对待，根据无烟政策，禁止在医院内使用。 为了确保所有患者在康复期间的安全与卫生，医院必须保持无烟环境。

FDA 尚未批准尼古丁烟袋作为经证实的助戒烟药物。 如果您想戒烟，建议咨询烟草治疗专家，并使用经 FDA 批准的尼古丁替代疗法 (NRT)。 NRT 包括贴剂、咀嚼胶或含片。 阅读*关于电子烟设备的常见问题* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-electronic-smoking-devices)，了解更多信息。

戒烟日应怎么做

以下是在戒烟日可以尝试的一些方法。

- 如果您还没丢掉任何会让您想起吸烟的物件，请将其丢弃。 包括香烟、打火机和烟灰缸。
- 仔细回顾并使用本指南中的提示。
- 提醒您的朋友和家人，今天是您的戒烟日期。
- 在戒烟的前 1 至 6 周内，格外善待自己（给自己一些小奖励）。
- 计划每个月庆祝您的戒烟纪念日。

保持无烟状态

有时，您可能无法在戒烟后拒绝对香烟的渴求。 针对发生的这种情况，医疗保健提供者可能会使用下述一些常见术语：

- **短暂复吸**，是指您吸了一口烟或几支烟，但并未恢复常规吸烟模式。 如果发生短暂复吸，那么您复吸的几率会更高。
- **复吸**，是指您重新开始每天吸 1 支或多支香烟，持续一周或更长时间。

针对可能导致短暂复吸或复吸发生的情况制定应对计划

以下展示了一些可能会导致短暂复吸或复吸的一些常见情况。 请注意这些情况，并计划您应该采取哪些方式在您受到诱惑时避免吸烟。

- **压力或其他负面情绪。**当您感到压力、悲伤或担忧时，可能会产生想吸烟的冲动。
- **积极情绪。**当您感到快乐时，您可能会想吸烟，或者当一些事情进展顺利或好转时，您可能想吸烟来作为奖励。
- **尼古丁戒断。**当您经历尼古丁戒断症状时，可能会想抽烟。 这可能很难应对，但 NRT 药物可以帮助您度过这段艰难的时光，使您不会发生短暂复吸或复吸。
- **饮酒。**当您饮酒时，您更有可能屈服于对吸烟的渴求。 尽量减少饮酒，或者在戒烟后的头一个月左右完全戒酒。
- **饭后放松。**有些人在进食后喜欢抽烟。 如果您在饭后想要吸烟，请列出您可以做的其他事情。

- **社交场合。**尽量不要和其他吸烟者在一起，或要求他们不要在您周围吸烟。 如果您正在和朋友一起庆祝，并感到有吸烟的冲动，请借故离开。 运用本指南中的策略之一，让自己重回正轨。
- **癌症或治疗后的康复期。**在癌症诊断后或手术前，您可能会想要戒烟。 一旦癌症康复或身体恢复，有些人就会有再次开始吸烟的冲动。 相反，请利用这个时机戒除烟瘾，为更健康的活动腾出时间，例如运动或其他兴趣爱好。
- **感到无聊。**如果您因治疗或癌症而感到疲惫无力或无法工作，可能会感到非常无聊。 感到无聊会引发吸烟的冲动。 规划好您的日程，安排一些能让您开心并保持忙碌的有趣活动。 通过爱好或其他您喜欢的活动让自己忙碌起来，有助于转移对吸烟的渴望。

如果短暂复吸该怎么办

如果您短暂复吸，请别担心！ 学会应对短暂复吸往往是戒烟过程的一部分。 尝试找到造成您短暂复吸的原因。 您可以尝试询问自己：

- “当时是否处于容易导致我复吸的环境中？ 可能是与正在吸烟的朋友在一起、感到压力，或者在戒烟后仍留有香烟。”
- “下次遇到这种情况我该如何应对？ 我可以使用本指南中的哪些策略来帮助我避免这些诱发因素？”
- “我是否出现了尼古丁戒断症状？ 如果我使用 NRT，我的使用方法是否正确？”
- “我是不是忘了当初自己为什么想要戒烟？ 如果是这样，我应该重新审视戒烟的原因，并说服自己不要复吸。”

您可以通过再次戒烟重新回到正轨。 在思考事情的经过后，制定计划，以帮助您在未来以无烟的方式应对。 想一想，最好是完全避免这些情况的发生，还是借助您最好的应对策略直接面对这些情况。

如果复吸该怎么办

如果您复吸，不要过多责备自己。 不要说“我永远戒不掉”或“我就是个失败者”这类消极的话。相反，如果您复吸，请思考一些可以恢复的方法，例如：

- 把手头剩下的香烟或烟草制品全部扔掉。
- 告诉自己，您已经试图戒烟，并思考在这个过程中您对自己和尼古丁习惯有了什么新的了解。

- 想一想当您学到新技能的时候，比如骑自行车或使用电脑。 您并不是只尝试一次就学会了这些技能。 在这个过程中，您发现了哪些有效，哪些无效。 学习过上无烟的生活也意味着您要一直坚持下去，尝试新的方法来应对吸烟的冲动。
- 如果您短暂复吸或复吸，您可能会感到内疚或试图掩盖。 相反，请与您的医疗保健提供者或其他支持您的人进行交谈。 思考是什么导致了您的短暂复吸或复吸，并找出下一次应对的方法。
- 现在也许是时候制定一个更强有力的行动计划了。 如果您不确定复吸的原因或如何重回正轨，请联系 MSK 的烟草治疗项目。 请访问 www.msk.org/tobacco 或致电 212-610-0507。 我们随时为您提供帮助。
- 回顾本指南中的策略。
- 设定新的戒烟日期并重新开始。 您离实现目标又近了一步。

经常阅读本指南中的策略和建议有助于您保持不吸烟的状态。 享受戒烟带来的获益为时不晚。

如果我还没准备好戒烟怎么办?

即使您尚未准备好戒烟，减少每日吸烟量也有益处。 例如，您可以设定一项短期目标，比如每天减少一半的吸烟量。 这样既能省钱，又能增加精力，并减少接触毒素。

减少吸烟量有助于您更清楚地意识到自己的诱因，从而增强戒烟的信心。 这还有助于您练习应对吸烟冲动和尼古丁戒断其他症状的策略。

起初，请专注于实现一些压力较小的小目标。 您可以逐步减少吸烟量，调整生活环境，并寻求戒烟支持。 这些措施能帮助您在感觉时机成熟时做好戒烟准备。

您现在可以采取的步骤

- **稳步减少吸烟量。** 通过延长两支烟之间的间隔时间，或者在短途出行时将香烟留在家中，来降低每日吸烟量。
- **识别诱因。** 注意自己吸烟的确切时间和原因。
- **改变日常习惯。** 用新的习惯取代吸烟的惯例。 先从最容易做出的改变开始。
- **设置障碍：**让吸烟变得不那么方便。 如果您在开车时吸烟，就把香烟放在后备箱里，这样您必须靠边停车才能拿到。

- **打造无烟家居环境。** 许多人发现这很有帮助。
- **停下来问问自己。** 在点烟之前，问问自己： *“这值得吗？”*
- **应对尼古丁戒断症状。** 请咨询医疗保健提供者有关 NRT 的信息，例如咀嚼胶、含片或贴剂。 在禁止吸烟的场所，您可以使用药物来控制烟瘾。
- **寻找支持系统：**联系家人和朋友，让他们在您的这段新旅程中给予支持。 此外，您也可以向医疗保健提供者咨询相关资源。

如需了解关于戒烟的更多信息，请观看

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

。

资源

美国癌症协会
www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)
美国癌症协会为癌症患者及其照护人员提供信息和支持。

美国心脏协会
www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/QuitSmoking/Quit-Smoking_UCM_001085_SubHomePage.jsp
美国心脏协会提供资源帮助人们戒烟。

美国肺脏协会
www.lung.org/stop-smoking
800-LUNG-USA (800-586-4872)
美国肺脏协会提供资源帮助人们戒烟。

美国疾病防控中心
www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips
“来自既往吸烟者的小贴士®”活动展示了戒烟者的亲身故事。 他们分享了吸烟相关疾病

和残障的生活经历，以及吸烟相关疾病给他们带来的伤害。

Memorial Sloan Kettering 烟草治疗项目
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
MSK 拥有专家团队，可帮助您戒烟或停止使用烟草。 我们借助各种方法致力于帮助您戒烟，包括药物和行为技术。 有关我们烟草治疗项目的更多信息，请访问 www.msk.org/tobacco 或致电 212-610-0507。

美国国家癌症研究所
净化空气。 今天起戒烟
smokefree.gov/sites/default/files/pdf/clearing-the-air-accessible.pdf
本手册旨在帮助人们戒烟，并为戒烟后可能出现的挑战做好准备。

全国吸烟者戒烟热线
www.smokefree.gov
800-QUIT NOW (800-784-8669)
全国吸烟者戒烟热线提供资源帮助人们戒烟，包括在线咨询和短信。

NCI QuitGuide 应用程序
https://smokefree.gov/tools-tips/quitstart

NCI QuitGuide 是一款免费应用程序。 可记录烟瘾、情绪、复吸情况以及戒烟进展。 该应用程序旨在帮助您了解自己的吸烟模式，并培养戒烟和保持无烟状态的技能。

美国卫生和公众服务部
www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/consumer-guide.pdf
美国卫生部长报告*吸烟带来的健康后果：50 年的进展*的消费者指南。

美国食品药品监督管理局：电子香烟（电子烟）
www.fda.gov/NewsEvents/PublicHealthFocus/ucm172906.htm
FDA 提供关于电子烟使用规范的信息，了解和报告相关装置问题。

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