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

本指南中的信息将帮助您了解戒烟或减少烟草制品用量的益处，确定您可能想戒烟的原因，并帮助您学习如何在现在或未来某个时刻准备戒烟时应对吸烟的冲动。

本指南还将：

- 指导您如何应对吸烟冲动
- 帮助您制定戒烟计划
- 让您了解戒烟后的可能发生的情况
- 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
- 向您提供戒烟后如何继续保持的建议

关于 MSK 斯隆的烟草治疗项目

您可能可以仅通过使用本指南尝试戒烟，但寻求专门从事帮助人们戒烟的咨询师的支持以及借助药物治疗会给大多数寻求戒烟的人士带来获益。 纪念斯隆凯特琳（MSK 斯隆）的烟草治疗项目致力于为癌症患者、癌症幸存者及其家庭成员提供帮助。 我们理解，很多人在应对癌症诊断、治疗的压力和担心癌症复发的同时，想要戒烟所面临的极大挑战。

MSK 斯隆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（如尼古丁替代疗法 (NRT)、安非他酮 (Zyban®) 和伐尼克兰 (Chantix®)），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。 我们还可以为您推荐 MSK 斯隆和您所在社区的其他支持服务。 如需了解更多信息，请致电 212-610-0507 或访问 www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment。

找到戒烟的原因

戒烟与癌症照护

无论您患有何种癌症或处于哪个阶段，继续吸烟都会给您带来很多已知风险，但如果选择戒烟，您会从中获益良多。 戒烟越早，您的获益越多，但现在戒烟也为时不晚！

如果您或您所爱之人正在接受癌症治疗，您生活重心和人生观的变化可能有助于激励您戒烟。 如果您是癌症幸存者，知道自己战胜癌症这一事实可能会鼓励您尝试选择更健康的生活方式。 有很多很好的理由可以激励您戒烟——我们的目的就是帮助您找到它们。

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。 请记住与您的医生讨论，并了解更多关于戒烟可以如何改善您的癌症照护和结局的信息。

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。
- 降低您的癌症复发的风险。
- 降低您罹患新癌症的风险。
- 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。
- 改善您的嗅觉和味觉。
- 提高您的食欲。
- 提高癌症治疗的有效性。

您戒烟的原因

了解戒烟带来的健康受益足以激励很多人戒烟，但很多人还有其他个人原因激励其戒烟。 戒烟是一个重大决定，因此找到对您非常重要的原因，并因此而戒烟非常重要。

以下展示了我们戒烟项目中人们戒烟的一些原因。 您是否有相同的戒烟原因？ 如果是这

样，请在相关项处进行勾选，并在空白处填写您自己的原因。

我想戒烟是因为：

- 我想更积极地参与我的癌症照护。
- 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。
- 我想减轻家人对我健康的担忧。

戒烟带来的健康受益

无论您吸烟多久，您都可以从戒烟中获益。 从戒烟后 20 分钟开始，您将能够体验到一些健康受益。

时间	健康受益
戒烟后 20 分钟	• 您的血压会降至正常水平。 • 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一种无味、无色的有毒气体）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 1-9 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 5-15 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。

应对您对戒烟的担忧

由于您已经列出了戒烟的理由，现在是时候应该考虑您对戒烟的担忧了。 这一点很重要，以便您能够找到应对它们的方法。

下表列出了一些常见的戒烟担忧和应对技巧。 您可以勾选那些适用于您自身情况的选项，并增加您自己特有的一些担忧。

我对戒烟的担忧	如果应对这些担忧
• 我会发脾气或生气，并且可能会发泄在其他人身上。	• 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。	尝试其他的放松方式，例如： • 深呼吸 10 次。 • 听柔和的音乐。 • 运动或做轻度伸展。 • 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，但烟瘾会慢慢消失，我将学会并适应无烟生活。 • 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。	• 提醒自己，使用戒烟药物可能会减少增重的发生。 • 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。

开始戒烟

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（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 = 丢掉家中、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、顾问或烟草治疗专家讨论戒烟事宜

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借助本指南中的步骤，帮助您减少吸烟量，并增强您在随后的日子里设定戒烟日期的信心。

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。 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。 如果他们不准备戒烟，请要求他们不要在您周围或您的家中吸烟，并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。 他们应该庆祝您取得的成功，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。
- 练习通过深呼吸、散步或听您喜欢的音乐来一起放松。
- 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，请他们陪你聊聊。 找人谈谈心会对您很有帮助。

在您尝试戒烟之前，请列出您可以致电或发短信寻求支持的人员的电话号码，例如您的家人、朋友和免费的全国戒烟热线电话 800-QUIT NOW：800-784-8669。 将电话清单放在您方便拿到的地方，以备不时之需。

预计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。 如果您像大多数人一样，那么您会有一些触发您吸烟的因素和习惯。 您吸烟的诱因是什么？ 请在下面进行勾选，并在列表中增加您自己特殊的选项。

- 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

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。 尼古丁是香烟中使人上瘾的一种物质，让您想要获得更多。 当您的身体习惯了这一点，您会出现一些戒断的迹象。 这些通常会持续一周或两周，但有些可能会持续更长时间。 使用尼古丁替代疗法 (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。 请记住，感到心烦或沮丧可能是早期尼古丁戒断的正常现象。 这些感觉会逐渐消失。 事实上，在戒烟几周后，您的压力感可能会明显减少。 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。 戒断会因人而异，但以下是最常见的戒断体征和一些管理的小窍门。

戒断体征	如何应对
烟瘾	• 烟瘾通常只会持续 1 或 2 分钟，因此使用“四大”原则可以帮助您继续保持戒烟状态。 **拖**——等待几分钟 **喝**——喝一杯水 **散**——分散注意力，做一些其他事情 **息**——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。 本指南后面列出了常用药物。
头痛	• 洗个热水澡。 • 做深呼吸练习。 • 服用非处方止痛药（购买时无需处方的止痛药），如对乙酰氨基酚（泰诺 (Tylenol®)）或布洛芬 (Advil®)。
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。 • 请勿饮酒或减少饮酒量。 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。 • 随着您的肺部开始恢复，您的咳嗽可能会加重，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。 • 增加活动或锻炼量。 日常散步可以帮助您的排便变得更规律。 • 有关管理便秘的更多信息，请咨询您的医疗保健提供者并阅读我们的资源 *便秘* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/constipation)。
感觉疲倦	• 运动是增强精力的好方法。 如果可能的话，进行短距离散步并呼吸新鲜空气。 • 得到充足的休息。 • 将活动安排在您精力旺盛的时间。 • 休息或小睡。 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)。 本指南后面将介绍 NRT 和其他安全有效的药物。 • 做一些您喜欢的事情来保持忙碌，例如兴趣爱好或与朋友和家人共度时光。 • 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。 在开始新的锻炼计划之前，请与您的医生进行讨论。
睡眠困难	• 避免在晚上摄入咖啡因，避免在深夜进食。 • 尝试养成睡前一些帮助您放松的习惯，如深呼吸、洗个温水澡或淋浴、阅读或听柔和的音乐。 • 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，请向您的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“迷糊”	• 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。

在经历其他压力情境（如癌症治疗）的同时戒烟，可能会让您难以应对。 如果这些感觉使您无法正常进行日常活动，您可能会出现抑郁或焦虑。 与专业治疗戒烟患者的医疗保健提供者交谈可能会对您有所帮助。 在 MSK 斯隆，我们的烟草治疗项目可以为您和您的家人提供情感支持和治疗。 更多信息，请致电 212-610-0507。

学习如何通过自我指导应对吸烟冲动

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。 您可以劝说自己去吸烟或者不去吸烟。

您可以借助下述小贴士来帮助您改变吸烟和戒烟的想法。

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。”

丢掉家中、汽车内和工作场所内的香烟和其他烟草制品

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

请记住检查所有您可能会储存香烟或烟草的地方。 您可以从口袋、厨房抽屉和车里的杂物箱等地方找起。 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。 在工作中戒烟也很重要，这样可以确保在有压力时不会考虑吸烟。

与您的医疗保健提供者讨论获得戒烟帮助和戒烟药物的选择

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的担忧。 他们可以为您提供相关建议，并告知您可以帮助您戒烟的资源，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。

关于戒烟药物

您的医生也可能会给予您一种或多种戒烟药物，以帮助您应对尼古丁戒断。 这些药物有助于减少您对香烟的渴求并减少尼古丁戒断的副作用（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

以下是一些关于服用药物帮助戒烟的常见问题。

哪些类型的药物可帮助我戒烟?

- 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。 这些药物可以替代您的身体从吸烟中获得的一些尼古丁，帮助管理您的尼古丁戒断副作用，并帮助您逐渐摆脱对尼古丁的渴求。 NRT 有多种不同的剂型，例如：
  - 尼古丁咀嚼胶（力克雷 (Nicorette®)、Nicotrol®）
  - 尼古丁吸入剂 (Nicotrol®)
  - 尼古丁含片 (Commit®)
  - 尼古丁鼻腔喷雾剂 (Nicotrol®)
  - 尼古丁贴剂（NicodermCQ®、Nicotrol®、Habitrol®）
- 还有一些药物是可以作为药片服用。 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。 如果您需要，您的医生可以为您开具这些药物的处方。 这些药物包括：
  - 安非他酮 SR（Wellbutrin SR®、Zyban®）
  - 伐尼克兰 (Chantix®)

这些药物是否安全?

是的。 所有可用的药物都可以安全使用，并且可以帮助您戒烟。 这些药物不含香烟所含的有毒化学物质（除了少数例外），在接受癌症治疗时可以安全使用。

我可以同时使用多种药物吗?

可以。 同时使用 1 种以上药物对您来说是安全的。 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 种剂型的 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 斯隆的烟草治疗专家可以帮助您制定一个适合您的计划。

如果我还没有准备好戒烟，我可以使用这些药物吗？

可以，即使您还没有准备好戒烟，您也可以使用 NRT 来帮助您减少每天的吸烟量。 您也可以为自己制定每周减少吸烟量的目标。 您也可能会发现延迟吸烟和增加吸烟间隔时间会对您有所帮助。 在设定戒烟日期之前，您可以与 MSK 斯隆的烟草治疗专家讨论安全使用这些药物以减少您的吸烟量的相关事宜。

下表展示了已获得 FDA 批准的一些戒烟药物清单。 名称前带有星号的药物是承保的 NRT 处方药。 如需了解更多信息，请致电您的保险公司。

已获得 FDA 批准的戒烟药物		
药物和剂量	**获取方式**	**作用方式**
*尼古丁贴剂 • 21 毫克 • 14 毫克 • 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。 • 您可以将其与其他 NRT 产品和安非他酮一起使用。
尼古丁咀嚼胶 • 2 毫克 • 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，以便促进药物的吸收。 • 您可以将其与其他 NRT 产品和安非他酮一起使用。
尼古丁含片 • 2 毫克 • 4 毫克	非处方药	• 吸吮含片，并将其在口中左右移动，以促进药物的吸收。 • 您可以将其与其他 NRT 药物和安非他酮一起使用。 • 有不同大小，包括普通或迷你版含片。
尼古丁吸入剂 • 10 毫	仅凭处方购买	• 通过吸嘴将药物吸入。 • 您可以将其与其他 NRT 产品和安非他酮一起使用。

克/瓶		
尼古丁鼻腔喷雾剂 • 1 毫克/剂	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	• 本药物口服服用。 • 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	• 本药物口服服用。 • 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。

什么是电子尼古丁递送系统 (ENDS)，如电子香烟、电子烟或其他吸烟装置?

ENDS 是一种电池供电的吸烟设备，可能看起来像、感觉也像普通香烟。 它们不像普通香烟那样燃烧烟草，而是使用装有尼古丁、调味剂和一些其他化学物质等液体的烟芯。 电池会加热液体，使其变成蒸气或雾气，然后吸入。 使用这些产品有时被称为“吸电子烟”。ENDS 中不含有在烟草烟雾中发现的那些有害化学物质，但目前我们还不了解使用电子烟的长期健康风险有哪些。 尽管一些人会使用 ENDS 来帮助他们戒烟，但目前还没有足够的证据推荐将其作为一种安全有效的戒烟方法。

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。 更多信息，请阅读*Frequently Asked Questions About Electronic Smoking Devices* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-electronic-smoking-devices)。

戒烟日期

以下列出了一些有关您戒烟日期的建议。

- 如果您还没丢掉任何会让您想起吸烟的物件（香烟、打火机、烟灰缸），请将其丢弃。
- 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。

保持戒烟的状态

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。
- **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。
- 如果发生短暂复吸，那么您复吸的几率会更高。

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**。 如果您有压力、悲伤或担忧，您可能会感觉想吸烟。
- **积极的情绪**。 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**。 尼古丁戒断后，您可能会想吸烟。 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。
- **酒精**。 当您饮酒时，您更有可能屈服于对吸烟的渴求。 在戒烟后的第一个月左右，请尽量不要饮酒或减少饮酒。
- **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，以避免该诱因。
- **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，请离开一小会儿，并使用本指南中的策略之一，回到戒烟的轨道上来。
- **从癌症或治疗中恢复**。 您可能想要在癌症诊断后或手术前戒烟。 一旦癌症消失或痊愈，有些人就会有再次开始吸烟的冲动。 但您应该利用这个时机打破旧习惯，为其他更健康的活动腾出空间，如运动或其他兴趣爱好。
- **感觉无聊**。 如果您因为治疗或癌症而没有精力或无法工作，您可能会感到非常无聊。 感到无聊会引发吸烟的冲动。 为您的一天设定计划，安排一些有趣的活动，让自己保持快乐和忙碌的状态。 忙于兴趣爱好或其他愉快的活动有助于分散您对吸烟冲动的注

意力。

如果您短暂复吸

如果您短暂复吸，请别担心！ 尝试找到造成您短暂复吸的原因。 您可以尝试询问自己：

- 我是否处于一种让我更容易复吸的环境中，例如与吸烟的朋友在一起或感觉压力过大？
- 我下次该如何应对这种情况？ 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？ 如果使用 NRT，我的使用方法是否正确？
- 我是不是忘了当初我为什么想要戒烟？ 如果是这样，我应该回顾戒烟的原因，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。

如果您复吸

如果您复吸，不要过多责备自己。 避免消极的情绪，不要说“我永远没办法戒烟”或“我是个失败者”。相反，如果您复吸，请思考一些可以恢复的方法，例如：

- 丢掉您身边的所有香烟。
- 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。 如果您不确定为什么会复吸或如何回到正轨，请致电 212-610-0507 联系 MSK 斯隆的烟草治疗项目。 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。

有关戒烟的更多信息，请观看此视频。

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

资源

纪念斯隆凯特琳的烟草治疗项目
www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment
212-610-0507
MSK 斯隆的烟草治疗项目可以帮助您停止使用烟草（无论您是否是 MSK 斯隆的患者）。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。
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，该活动以患有吸烟相关疾病和残疾的既往吸烟者的故事以及介绍吸烟相关疾病对他们带来的伤害为特色。
美国卫生和公众服务部
www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/consumer-guide.pdf
美国卫生部长报告的消费者指南——*吸烟带来的健康后果：50 年的进展*。
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)
提供资源帮助人们戒烟，包括在线咨询和短信。
美国癌症协会
www.cancer.org

800-ACS-2345 (800-227-2345)
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
提供资源帮助人们戒烟并保持戒烟状态。
美国肺脏协会
www.lung.org/stop-smoking/
800-LUNG-USA (800-586-4872)
提供资源帮助人们戒烟。
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
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。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you’re not sure how to reach your healthcare provider, call 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。

Tobacco Treatment Guide: For Patients and Their Families - Last updated on April 24, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利