

本份資料不能作為自我診斷的工具或代替醫療。如果您有關於本資料的問題或您個人的醫療狀況，您應當與您的醫療護理人員諮詢或預約就診。

## 戒菸後，我的健康情況會有何改善？

戒菸有助於您的血液循環、您的體力、您的皮膚和您的全身健康。在戒菸後只有一年，您罹患冠心病—美國最常見的死因，機率便減了一半。戒菸也減少有呼吸方面問題、肺癌和其他癌症的可能性。研究顯示，抽菸不但影響自己也影響他人。有父母在家中抽菸的孩子比家中沒人抽菸的孩子更可能有呼吸道感染的問題。抽菸是一種會上癮的習慣。戒菸雖然不易但卻是可行的。大部分已經戒菸的人在他們成功之前，往往都要嘗試數次才能戒掉抽菸的習慣。所以，絕對不要說：「我沒辦法。」只要繼續嘗試。

## 戒菸的初始步驟是什麼呢？

設定一個戒菸的日期。設定戒菸日期是您戒菸計劃成功的最重要步驟之一。儘快地選定您將停止抽菸的日期，並且在您的月曆上作記號；將您所有的打火機、煙灰缸和香菸都丟掉。假若您身邊還有香菸，遲早您會抵擋不住誘惑又抽起菸來。這樣一來要再重新開始戒菸就更不容易了。讓您的家人和朋友知道您打算戒菸，請他們給您支持和鼓勵，並請他們不要遞香菸給您。

## 我停止抽菸後該預期什麼？

剛開始的十天，您可能會覺得疲倦，易怒且有頭痛或咳嗽。當您的身體正在擺脫尼古丁癮的時候，您也可能無法集中精神。這些症狀通常只持續一至二個星期。

## 我該如何能減輕戒癮的症狀呢？

在尼古丁脫離您身體系統時，以下有助於減輕戒癮的症狀：飲用大量的水、每天至少吃三餐、運動、避免酒精、並多休息；試著以口香糖、鹹脆捲餅條 (pretzel sticks) 或生鮮水果或蔬菜來代替香菸；深呼吸、保持忙碌並且獎勵自己不抽菸。這些技巧將幫助處理您想抽菸的慾望。

## 我還可以做些什麼？

**花時間和不抽菸的人在一起而不跟抽煙者相處。**把自己想成也認定自己是已經戒了菸的人(比如，在餐廳時)；遠離「抽菸人的庇護所」，例如酒吧。避免和抽菸的人在一起，至少在戒菸的頭幾個星期裏。您無法叫他人不抽菸，但在他們抽菸時，您不必和他們坐在一塊兒。畢竟舊習難改，您昔日的菸伴也一定會向您奉上一支菸，所以您一定得設法走離煙雲裊繞處。

**保持您的手忙碌。**您可能會發現好一陣子不知道您的手要怎麼辦。拿本書或雜誌吧！嘗試鈎毛線、畫畫、做塑膠模型或動手做個拼圖。參加您有興趣的團體。

**參與新活動。**開始參與新的、不包括抽菸的活動。加入運動團體並定期鍛鍊健身；報名參加晚上課程或參加研讀組；多和家人或朋友出去；去看個電影。

## HOW TO QUIT SMOKING - CHINESE

**考慮採用尼古丁口香糖、貼片、噴霧劑或其他藥物療法。**尼古丁是種存在於菸草中的藥物。您可以使用尼古丁貼片、糖錠或口香糖來戒菸，這些都不需處方而在一般的藥房可買到。戒菸有兩個步驟。首先您學習在生活中沒有香菸，但不是沒有尼古丁了。從您戒菸的第一天開始，您停止抽菸並且開始使用經皮貼片或口嚼錠，然後您慢慢地減低尼古丁，這通常需要六至八個星期的時間。Zyban 和 Chantix 是處方藥，可用來幫助戒菸，這兩種藥應該在您戒菸前七至十天開始服用。詢問您的家庭醫師有關這兩種藥物來協助您戒菸。

**參加戒菸計劃。**在使用尼古丁貼片、口香糖、Zyban 或 Chantix 的同時，也許您較喜歡參加有組織的戒菸計劃。無論是 Zyban 或 Chantix 的尼古丁替代物都不是神奇靈藥，您仍必須學習在沒有香菸中生活。您個人的戒菸決擇加上學習戒菸技巧，可以幫助您成功地戒菸。有些人參加正式的戒菸班，按著一套指導原則來戒比較容易；團體支持是另一個考慮參加正式戒菸班的理由。有其他人同時戒菸能給予相互支持和鼓勵。謹記，目標是在戒菸，不管您是如何達成的。目前現有戒菸計劃包括：

- 戒除菸癮(Kick the Habit)：密西根大學健康系統菸草諮詢服務(The UMHS Tobacco Consultation Service) 聯絡電話(734)936-5988
- 密西根社區健康部門(Michigan Department of Community Health) 聯絡電話(800)537-5666

### 我如何來預防菸癮復發？

如果您無法抗拒想抽菸的衝動，而且也屈服了香菸的誘惑，請依照下列的指引來避免這樣一時的錯誤所導致的菸癮再犯。不要抽完整支香菸，在您抽完之前就把香菸熄掉並且丟掉整包香菸。如果您保留菸包就意味著您允許自己可以再抽菸。要瞭解一次的失誤和菸癮復發的不同。失誤是一種每個人都會犯的錯誤，最佳的策略就是侷限這樣的損害，以繼續追求您更大的目標。從錯誤中學習，回想已經發生的事並決定您如何才能不重蹈覆轍。也要明白如果您願意讓意外犯戒的不好感覺過去，那麼它就會過去的。只要保持一些自我警覺，您可以再次專注並重上軌道。好好地享用您戒菸所省下的金錢，列出您自己想要的或想為別人買的東西之購物清單；用香菸包數來估計花費，並將這款項分別出來購買禮物。

有關本主題的資訊，請電洽 UMHS 健康教育資源中心(The UMHS Health Education Resource Center)：(734)647-5645。

二零零七年 二月

資訊維護單位：UMHS 臨床護理指導委員會 Clinical Care Guidelines Committee

密西根大學健康系統(University of Michigan Health System)：734-936-4000

University of Michigan Health System: 734-936-4000

密西根大學董事會 二零零六年版權所有

(c) copyright 2006 Regents of the University of Michigan

Translated by UMHS – ISP; Translation Division. 04/07