

仍在
抽菸嗎？

現在該戒菸了。





7 個戒菸的理由

1

活得更健康。

吸菸會導致癌症、心臟病、中風、第二型糖尿病與其他疾病。非吸菸者的壽命比吸菸者大約長 10 年。

2

擺脫菸癮。

尼古丁是眾所周知最容易上癮的物質之一。

3

呼吸更輕鬆。

擺脫咳嗽。戒菸還可以降低呼吸道感染與肺炎的風險。

4

提升您身邊的人的健康。

二手煙會導致癌症、心臟病與其他疾病。暴露於二手煙下的兒童更容易患上支氣管炎、哮喘、耳部感染、肺炎與嬰兒猝死症 (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS)。

5

省錢。

每天抽一包菸，一年花費將近 5,000 美元。您可以把多餘的錢花費在什麼地方？

6

提升生活品質。

您的衣服、汽車和住家不再充滿菸味。食物的味道嚐起來也會更好。氣色會好一點——戒菸的人皮膚與牙齒看起來更健康。

7

享受更好的性生活與生殖健康。

抽菸的男人難以勃起或者難以保持勃起狀態。抽菸也會降低嘗試懷孕之人的生育能力，而在懷孕期間抽菸也可能會導致嬰兒過小或早產。



9 個秘訣 讓戒菸 更簡單

1

自我準備。

列出您戒菸的理由並時常閱讀。

2

選定戒菸日期。

選擇適合您的一天，並有充裕的時間準備。事先扔掉您的煙灰缸、打火機與香菸。如果要一次就完全戒菸感覺壓力過大，那就設定一個目標，隨著時間的推移而減少，直到您可以完全戒掉為止。

3

保持不在您的住家與車內吸菸。

這對其他人更健康，也有助於您戒菸。

4

獲得支持和鼓勵。

請告訴您的家人、朋友與同事您正在戒菸，並尋求他們的支持。

5

考慮使用藥物。

尼古丁貼片、口香糖、喉糖、鼻噴劑或吸入器，以及 Zyban (安非他酮) 與 Chantix (伐尼克蘭) 等藥物可以大量地減少您吸菸的誘因，並使您**成功的機會加倍**。與您的健康照護提供者交談，以決定哪一種藥物可能較適合您。

6

請注意觸發吸菸的誘因是什麼。

酒精、咖啡、壓力以及與吸菸者待在一起都會觸發吸菸的誘因。注意哪些情況會讓您感到想要吸菸，並制訂計劃以便管理這些情況或變更您的例行活動。

7

尋找戒菸的夥伴。

詢問朋友或其他人與您一起戒菸，或尋找已經戒菸的人與您交談以獲得支持。

8

幫助自己適應。

試著做一些身體活動來緩解壓力，以改善您的心情與健康，快走通常效果良好。您也可以試著深呼吸或冥想。

9

讓您不要再想起抽菸。

利用一個簡單的任務分散您的注意力。吃些健康的零食、嚼口香糖或多喝水。在街區周圍散散步。給朋友打電話。

不斷嘗試

大多數的人在多次嘗試後才得以成功戒菸。
如果您再次開始抽菸，也不代表您已失敗。
您已瞭解會讓您抽菸的誘因，
並學習如何應對。

下次戒菸會
更輕鬆。開始
永不嫌晚！

**即使您現在尚未準備好
要戒菸，藥物依然可以在您
不得抽菸或嘗試少抽的情
況下，幫助您預防尼古丁戒
斷症狀和菸癮。請諮詢
您的健康照護提供者。**



使用電子菸呢？

美國食品藥品監督管理局 (Food and Drug Administration, FDA) 並未批准將電子菸用於協助大眾戒菸。如果您使用電子菸並想要戒菸，請與您的健康照護提供者交談，或使用此處的資源。若要瞭解關於電子菸的詳細資訊，請造訪 [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) 並搜尋「**e-cigarettes**」(電子菸)。

資源

- 與您的健康照護提供者探討有助於您應對**尼古丁戒斷**的資源和策略。大多數健康保險計畫（包括 **Medicaid**）都會承保協助您戒菸的服務。
- 請造訪 **nysmokefree.com**，或請致電 866-697-8487 申請免費的尼古丁藥物入門包，並與戒菸教練交談。
- 查詢您附近免費或低費用的戒菸或戒電子菸的專案。請造訪 **nyc.gov/health** 並搜尋「**health map**」（**健康地圖**）。
- 獲取 NYC HelpMeQuit 應用程式。這個免費資源可以幫助您追蹤進度，並與其他戒菸者聯絡，以獲取支持和戰勝煙癮。在 Android 或 iOS 系統上下載應用程式。

請致電 **311** 或請造訪
nyc.gov/health 並搜尋
「**NYC Quits**」（**NYC 戒菸**）以取得更多資訊。

