

# 轻松戒烟

- 核对清单—您真的想要戒烟吗？

- 意志力—您所拥有的比您想象的还要多

- 尼古丁替代疗法和非尼古丁戒烟产品—哪个适合您？

- 帮助和咨询—联系谁以获得支持



研究表明，使用经许可的尼古丁替代疗法并接受专家戒烟支持的吸烟人士实现永久戒烟的机率要高4倍。

韦斯特 R·希夫曼 《事实快报——戒烟》牛津：保健出版有限公司，2004年。

# 目录

第1阶段：戒烟准备 1

第2阶段：戒烟 3

第3阶段：坚持戒烟 5

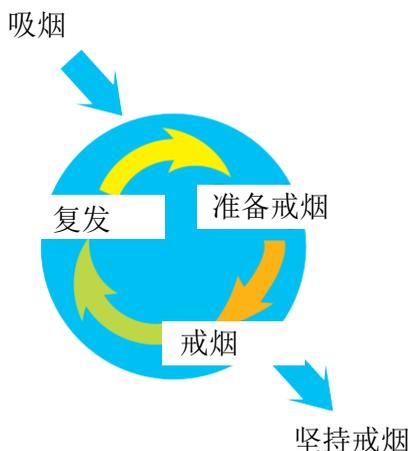
许可尼古丁替代疗法（NRT） 8

非尼古丁治疗 11

在何处咨询和寻求帮助 12

戒烟并非易事，但是考虑分阶段完成戒烟会有所帮助。这本小册子将带领您审视戒烟的几个阶段。它将帮助您下定决心，准备戒烟、戒烟并坚持戒烟。它还回答了吸烟人士询问的关于戒烟最常见的问题。

如果您谨慎遵循这些阶段，并且使用本手册中的办法和建议，您将成功戒烟。如果您无法坚持戒烟，不要担心——大部分吸烟人士都需要尝试几次才能实现永久戒烟。只要回到第一阶段，重新开始就好了。





## 您真的想要戒烟吗？

成功戒烟的关键之一是真的想要戒烟。以下核对清单确定吸烟人士要戒烟的若干原因。勾选您想要戒烟的原因，并且试图加入一些您自己的原因。这是您的核对清单。在今后几个星期的时间内请随身携带。

- 我想要感觉更好。
- 我不想我的孩子们也吸烟。
- 我不想感觉喘不上气来。
- 我可以用这些钱来做些其他的事情。
- 气味不好，弄脏房子，而且衣服会有味道。
- 我想要我的口气清新。
- 我不想过早长皱纹。
- 这对同我一起住的人不公平。
- 我害怕得严重的疾病/状况  
(心脏疾病、肺癌、中风、严重视力下降等)。
- 这不利于社交。
- 我不想染上烟瘾。
- 我想能活着看我的孩子们长大。
- 
- 
- 

## 做好准备

要真的为戒烟做好准备，您需要认真思考，为什么您仍然在吸烟。查看在第2页中的清单。这些中的任何一项适用于您吗？

## 吸烟能帮助我应付压力

这是一个传说。尼古丁是一种兴奋剂，而且仅会表面上使您感觉平静，因为您有烟瘾。当您的尼古丁水平降低时，您会觉得冲动易怒，这是由尼古丁的戒断效果造成的。吸烟可提高您的尼古丁水平，而这减轻了戒断效果，使您感觉压力没有那么大。这种类似压力大的感觉实际是由于渴望尼古丁造成的。

## 我担心戒断症状

当您停止吸烟时，您正在戒断尼古丁，更是戒断一种强大的习惯。要从身体中彻底清除尼古丁并且戒除该习惯需要时间。您可能会情绪浮躁并且觉得很难集中注意力，但是这些症状持续时间不会超过几周。许可的尼古丁替代疗法（NRT）或非尼古丁戒烟疗法可以帮助您度过这一阶段。请参阅第8-11页以获得更多信息。

## 我不想增加体量

您的体重可能会增加。但是，通过健康饮食以及保持活跃也可以避免体重增加。

## 太迟了——可能都已经造成危害了

吸烟危害的风险日积月累。所以，越早戒烟越好。只要几周的时间，您就可以轻松呼吸，而且吸烟相关的严重疾病的风险立即开始降低。如需查看与戒烟相关联的全部保健裨益，请访问：

[www.want2stop.info](http://www.want2stop.info)



## 现在时间不合适

有的时候可能会更难戒烟——比如当您压力很大的时候。但是很容易把这个当作不戒烟的借口。所以最好是保持把重点放在您想要戒烟的原因上。

## 我没有这个意志力

意志力不是一成不变的。就像是臂力，可以通过锻炼增加。其实意志力不过意味着非常希望得到某种东西。

如果您已经准备好要戒烟了，请继续读下去。

如果您还没有做好准备，休息一下，改天再试。存放好这本小册子，在您感觉做好充分准备时再用它。



### 熬过前几天

吸烟与特定时间和情况密切联系在一起：一天的第一支烟、与吸烟的朋友一起外出社交、喝茶或喝咖啡。要断开这些情况和吸烟之间的连接，就要改变您的习惯。例如：

- 如果您早晨起来先要吸一支烟，改为起床后马上淋浴。
- 如果您喜欢喝茶或咖啡的时候吸烟，将您的饮品改为牛奶、水或其他软饮（不加糖）。
- 如果您喜欢在讲电话时吸烟，把烟灰缸拿走。
- 如果您喜欢饭后吸烟，试着在吃饭后刷牙或咀嚼无糖口香糖。
- 在您试图戒烟时，与吸烟人士社交往往是很难的。所以可能最好在前几周避免这样的情形。

### 做好准备

- 确认哪些情形会比较困难，并计划好您将如何应付。不要被动等到他们发生。
- 如果您很想嘴里有支烟的感觉，尝试咀嚼无糖口香糖，或是健康、不增肥的某种东西。

- 如果您习惯了手里拿着一支香烟，可以找个其他把玩的东西——任何香烟以外的东西。
- 在喝酒时要格外当心——三两杯下了肚，您可能就已经把戒烟的事情忘得一干二净了。
- 在您想要吸烟时试着吃些水果。这样会使您口气清新，而且希望能降低您对香烟的渴望。
- 许可的尼古丁替代疗法或非尼古丁戒烟疗法可以至少提高双倍的戒烟机率。请参阅8-11页，阅读更多有关这些戒烟疗法的信息。
- 使用许可的尼古丁替代疗法并获得专家戒烟支持，可以使成功戒烟的几率提高四倍。有关您附近的免费专业戒烟服务方面的信息，请访问 [www.want2stop.info](http://www.want2stop.info)

## 每次将目标定为一天

这有点老生常谈但是确实奏效。将您的目标定为今天一天不吸烟。每天早晨都这样做，比担心怎样才能一辈子不吸烟要容易得多了。

## 犒劳一下自己

想一下可以用戒烟后省下来的钱做些什么——带家人一起去影院、下馆子吃饭、买 DVD 或买新衣服。使用以下图表计算一下，如果您能戒烟可以省多少钱。

每天香烟支数	1天	1周	1个月	1年	5年
--------	----	----	-----	----	----

基于每包香烟（20支）8.47英镑



下面的建议旨在帮助您坚持戒烟。

## 要做的是：

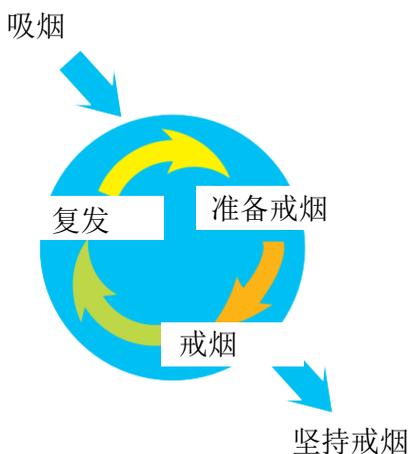
- 保持积极的态度。您有时候会觉得很累，很想放弃——当您想要放弃时，就想一下您已经取得了多少进步，和您为什么要戒烟。如果您意志坚定，就能抵御放弃的诱惑。
- 保持忙碌。有时无所事事会使吸烟感觉似乎比它实际上更重要。
- 学会放松并处理压力。请确保您每天都能有一些平和安静的时间——即使只有5分钟的深呼吸也将会有所帮助。
- 做运动。即使散步一小会也会为您提供能量，并使您不去想香烟。
- 给自己奖赏。将省下来的一部分钱用于犒劳自己的努力。
- 在饮酒时要格外当心——这会影响您的意志力。
- 照顾好自己。在前几周坚持下来以后，特别是当您觉得很容易戒烟时，周围的人可能就不再鼓励您了，有时甚至会忘记您正在戒烟。保持坚定，不要沾沾自喜或允许自己被引诱。

## 不要：

- 不要玩把戏。经常会玩的是“一支烟没有关系的”，或“我就吸一支，以证明我已经戒了”。要认识到这些把戏的真面目——这都只是吸烟的借口——不要让步。
- 不要让吸烟的朋友诱惑您加入他们。

## 如果我吸了一支烟怎么办？

这也不是世界末日。在最终成功戒烟之前，很多吸烟人士被困在吸烟的“旋转门”和戒烟之间。有一段休息时间，当您做好准备时，再试一次。



## 要多长时间才能使吸烟成为历史？

当您第一次戒烟时，您仍会认为自己是一名烟民。在尼古丁戒断时，这可能感觉起来像压力很大，您的自动反应仍然是伸手去拿一支烟。但是，随着时间的推移，您的头脑“跟上来”，这种反应也会停止。通常所需的时间约为3个月。对尼古丁的渴望如果持续时间比这个更长，是相当罕见的。

## 新的生活

当您已经几个月没有吸烟，并且感觉准备就绪时，您可以看看您的生活习惯的其他部分（也许您的饮食或运动习惯）。停止吸烟可以是一个全新的、更自信、更健康的您的开始！

## 省钱又健康

吸烟的费用很高。如果您戒烟，会在健康和财务方面得到很多好处，例如：

戒烟以来的时间	对健康的益处	节省的金钱*
20分钟	您的心率降低	42p
8小时	在您的血液中的尼古丁和一氧化碳含量水平减半	£2. 82
24小时	一氧化碳和尼古丁从您的身体中清除	£8. 47
48小时	您的味觉和嗅觉有所改善	£16. 94
2-12周	血液循环改善和您的肺功能提高	£119 - £711
1年	您的心脏病发作风险相较吸烟者降低一半	£3, 091. 55
5年	在大多数情况下，中风风险降低到非吸烟人士的水平	£15, 466. 22
10年	您因肺癌死亡的风险约为吸烟人士的一半	£30, 932. 44
15年	您的心脏病发作风险降至非吸烟人士的水平	£46, 398. 66

\* 基于每天吸20支的吸烟人士，以及20支香烟8.47英镑的平均价格。

# 许可的尼古丁替代疗法（NRT）

许可的尼古丁替代疗法确实有效。您可以尝试尼古丁口香糖、贴片、吸入器、喷雾剂、片剂或喉糖。

所有这些产品都已经过科学测试，且结果显示他们使您戒烟的**机率翻番**。

利用专门的戒烟服务的吸烟人士可以极大地受益于这种支持以及许可的尼古丁替代疗法。有证据显示，使用许可的尼古丁替代疗法和获得专家戒烟支持的患者，可以使成功戒烟的几率提高四倍。<sup>1</sup>

如果您注册公共健康机构的免费戒烟服务，可以免费获得许可的尼古丁替代疗法。请访问[www.want2stop.info](http://www.want2stop.info)以获取更多信息。可以直接从您的药店柜台购买许可的 NRT，也可以凭医生处方购买。请询问您的药剂师或全科医生的意见，哪种对您来说是最好的许可的尼古丁替代疗法。

## 许可的尼古丁替代疗法的工作原理是什么？

许可的尼古丁替代疗法的工作原理是使尼古丁进入到您的身体系统中而不含焦油、一氧化碳和其它吸入的有毒化学品。烟草中有害的正是这些化学品，而不是尼古丁。但是尼古丁会使您上瘾。所以当您成为一名非吸烟人士时，您仍可以从许可的尼古丁替代疗法获取尼古丁，而没有癌症或心脏疾病的风险。一旦您适应了不吸烟的生活，如果必要您也可以逐步断掉尼古丁替代疗法。

## 许可的尼古丁替代疗法安全吗？

许可的尼古丁替代疗法比香烟安全得多，上瘾的程度也低得多。这不是神奇的解决办法，但它会在您戒烟时减少戒断症状和渴望。

重要的是要记得，许可的尼古丁替代疗法不是为了与吸烟一样的感觉相同——而是为了帮助您戒烟。

<sup>1</sup> 韦斯特 R·希夫曼 《事实快报——戒烟》牛津：保健出版有限公司，2004年。



## 尼古丁贴片

这些都有不同剂量的产品。其说明书中会将提供使用信息，帮助您选择从哪个强度开始。使用起来非常方便，但您不能很快地更换剂量——比如说在渴望尤为强烈时，迅速获得更多尼古丁。



## 尼古丁口香糖

每当您感到渴望吸烟时，您可以咀嚼这种口香糖。尼古丁被从口腔内膜吸收到血液中。首先尝试2毫克的口香糖，然后如果您仍有严重的渴望和戒断症状，再尝试更强剂量的口香糖。尼古丁口香糖有多种口味提供。最开始可能会觉得味道很奇怪。但对于大部分人来说，这仅会持续一周多的时间。您应当阅读说明书，了解如何正确咀嚼这种口香糖，以获取最大效果。



## 尼古丁吸入器

这是一种塑料容器，将尼古丁盒装在一端。像吸烟一样吸它，就会有尼古丁传递到口内。



## 尼古丁鼻喷剂

这是尼古丁的溶剂，喷到您的鼻内。相较口香糖或者贴片，您可以通过鼻子更快地吸收尼古丁。但是适应使用喷雾剂要更长的时间，并能刺激鼻子。



## 尼古丁片剂

将片剂含在舌根下，让尼古丁通过口腔内膜吸收。不能咀嚼或吞下这些片剂。



## 尼古丁喉糖

与尼古丁片剂一样，通过口腔内膜吸收尼古丁。



## 尼古丁口喷剂

有一种该类产品是一个像小口袋大小的容器。尼古丁通过口腔内膜很快吸收进入体内，在您做出行动以前快速缓解吸烟欲望。



## 戒烟片

这些很快溶解于口腔上颌，快速释放尼古丁，并伴有清新、薄荷的口味。他们会在约3分钟的时间内完全溶解，提供快速、周到的缓解。建议轻度吸烟人士使用本产品，即在醒来后30分钟或更久才会吸第一支烟的人士。

如果您想与他人面对面的询问有关许可的尼古丁替代疗法的信息，请咨询您当地的全科医生、社区药剂师或戒烟服务。

如果您正处于孕期，请与您的医生、药剂师或助产士询问有关许可的尼古丁替代疗法，并拿一张《怀孕和尼古丁替代疗法 (NRT)：您需要了解的内容》宣传页。相较继续吸烟，一个短期的许可的尼古丁替代疗法疗程对您和您的宝宝都更为安全。

# 非尼古丁疗法

如果在过去尼古丁替代疗法失败，处方用药可能有助于您的戒烟尝试。有两个选项可用，伐尼克兰（varenicline）和盐酸安非他酮（bupropion）。伐尼克兰（varenicline）通常是通过“畅沛（Champix）”品牌而广为人知，而盐酸安非他酮（bupropion）则是“载班（Zyban）”品牌。研究已表明，畅沛（Champix）比载班（Zyban）帮助人们戒烟更成功，且副作用更少。鉴于此，要求在北爱尔兰的卫生和社会保健资助的服务，在当需要替代尼古丁替代疗法时，在使用载班（Zyban）之前优先考虑使用畅沛（Champix）。\*这将取决于您的自身情况，因为并不是所有的药物都适用于每个人。您应该就此与您的全科医生或戒烟服务提供商进行讨论。

\*北爱尔兰联合王国药品集2012

## 伐尼克兰（varenicline）（品牌名称畅沛 Champix®）

这是一种非尼古丁戒烟疗法，可在全科医生开具处方后获得。伐尼克兰（varenicline）作用于大脑，降低吸烟人士想要吸烟的欲望的程度以及缓解戒断症状。如盐酸安非他酮（bupropion）一样，它并不用另一种尼古丁取代尼古丁的来源。科学试验表明，使用伐尼克兰（varenicline）的吸烟人士成功戒烟的几率会提高三倍。

## 盐酸安非他酮（bupropion）（品牌名称载班 Zyban®）

这是一种非尼古丁戒烟疗法，使用激励性的支助以帮助吸烟人士戒烟。仅可凭全科医生处方获得。盐酸安非他酮（bupropion）作用于大脑以帮助打破对尼古丁的依赖——它降低对香烟的渴望，以及与戒烟相关联的戒断症状。它与替代尼古丁疗法的不同之处在于，它并不用另一种尼古丁取代尼古丁的来源。

## 电子香烟

如需关于电子香烟的最新信息，请访问[www.want2stop.info](http://www.want2stop.info)或询问您的戒烟服务提供商。

## 在何处获得帮助和咨询意见



在北爱尔兰各地，有超过650家免费戒烟服务可用。这些服务中的大多数提供许可的尼古丁替代疗法，这些服务都由经过专业训练的工作人员提供，他们可以向您建议最好的戒烟方式。很多全科医生诊所、社区药房、卫生和社会保健信托单位、社区和自愿组织都提供这些服务。他们也可以设置在工作场所。如需更多有关在您附近的服务专家方面的信息，请访问 [www.want2stop.info](http://www.want2stop.info) 并点击“Stopsmokingservices”。

通过完成在线表格[www.want2stop.info/quitkit](http://www.want2stop.info/quitkit)，或通过向您当地的全科医生外科手术或药店处填写一张 QuitKit 传单，您便可以订购一套免费的 QuitKit。

网站[www.want2stop.info](http://www.want2stop.info)还为您提供了有关吸烟的一些事实、戒烟的好处，并允许您创建一个个人戒烟计划。

如需更多的咨询意见和支助：

- 在 Facebook 上关注 Want2stop 
- 发送短信“Quit”到70004，注册我们的免费短信服务。

如需帮助戒烟，请访问

**[www.want2stop.info](http://www.want2stop.info)**

或发送短信“Quite”到70004

您也可以在 Facebook 上关注 Want2stop



Public Health  
Agency



公共卫生机构 12 - 22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS

电话：0300 555 0114（本地话费）。

[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)