

仍在 吸煙？

制定計畫，實現您的目標。





6 大戒煙原因

1

生活更健康。

吸煙會導致癌症、心臟病、中風、2 型糖尿病及其他疾病。無論您吸煙多久，戒煙都可以延長您的壽命，改善您的健康。

2

呼吸更輕鬆。

擺脫咳嗽。戒煙還可以降低呼吸道感染（例如肺炎）的風險。

3

改善您身邊人的健康。

二手煙會導致癌症、心臟病及其他疾病。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、肺炎和嬰兒猝死症 (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS)。

4

省錢。

每天抽一包煙，一年的花費就將近 5,000 美元。您可以把省出來的錢花費在什麼地方？

5

提升生活品質。

您的衣服、汽車和居所將不再充滿煙味。食物的味道嚐起來會更好。您的氣色也會有所改善——戒了煙的人皮膚和牙齒看起來會更健康。

6

享受更好的性生活與生殖健康。

抽煙的男性難以勃起，或勃起難以持續。
抽煙也會降低想要懷孕者的生育能力，
而在妊娠期內抽煙，還可能導致嬰兒過小
或早產。



9 個讓戒煙更容易的秘訣

1 做準備。

列出您戒煙的理由，並時常閱讀。在此列個清單：

2 規劃方法。

如果一次性完全戒煙顯得難以實現，就設定循序漸進減少吸煙的目標。如果您現已下決心戒煙，就選一個適合自己、又能給自己時間準備的開始戒煙日期。

事先扔掉您的煙灰缸、打火機和香煙。您認為哪種方法最適合自己？

3

保持不在自己家裡與車內吸煙。

這會讓他人更為健康，也將幫您抵禦煙癮。

4

獲得支持和鼓勵。

告訴自己的家人、朋友與同事您正在戒煙，並尋求他們的支持。您可以向誰尋求支持？

您也可以撥打紐約州吸煙者戒煙熱線
866-697-8487，與戒煙教練交談。

5

考慮使用藥物。

尼古丁貼片、口香糖、含片、鼻腔噴霧或吸入劑，以及 Zyban（安非他酮）與 Chantix（伐尼克蘭）等藥物可以顯著地抑制您的煙癮，**並使您成功的機會加倍**。您有興趣嘗試哪種煙癮治療藥物？

6

搞清楚觸發您煙癮的誘因是什麼。

酒精、咖啡、壓力以及與吸煙者待在一起等，都可能是觸發煙癮的誘因。留意哪些因素會讓您忍不住想吸煙。在此寫下一個主要誘因：

您可以在日常生活中做出哪些改變，幫助抑制或規避這一誘因？在這裡寫下您的計畫：

7 找個戒煙夥伴。

邀一位朋友或其他人與您一起戒煙，或找個已經戒煙的人與您交談，從中獲得支持。誰可以成為您的戒煙夥伴？

8 幫助自己適應。

試著做些體育活動，來緩解壓力，並改善心情和健康。快走通常效果不錯，還可以嘗試深呼吸

吸或冥想。還有哪些其他活動您可以試試？

9

讓自己不去想抽煙。

用個簡單的事情分散自己的注意力。吃些健康的零食、嚼個口香糖或喝點水。到周圍的街上去走走，打個電話給朋友。當您忍不住想吸煙時，可以做些什麼，來分散自己的注意力？

堅持不懈，實現您的目標

大多數人都要經過多次努力，才能戒煙成功。如果您再次開始抽煙，也不代表您已失敗。您已瞭解了會促使您吸煙的誘因以及如何應對，下次戒煙便會更輕鬆有效。

即使您目前還沒準備好戒煙，藥物也可以幫您預防尼古丁戒斷症狀，並在不允許抽煙的場合，或是在您減少吸煙的努力中，幫助您抑制煙癮。請向您的健康照護提供者諮詢。



電子煙怎麼樣？美國食品藥品監督管理局 (Food and Drug Administration, FDA) 並未批准用電子煙協助大眾戒煙。如果您使用電子煙並想要戒煙，請諮詢您的健康照護提供者，或使用此處的資源。如需瞭解關於電子煙的詳細資訊，請造訪 [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) 並搜尋 **e-cigarettes** (電子煙)。

資源

- 詳細瞭解可協助您應對尼古丁戒斷反應的藥物及策略相關資訊，請造訪 nyc.gov/health 並搜尋 **nicotine withdrawal**（尼古丁戒斷），或是向您的健康照護提供者諮詢。大多數健康保險計畫（包括 Medicaid）均承保協助您戒煙的服務。
- 如需與戒煙教練交談，請造訪紐約州吸煙者戒煙熱線網站 nysmokefree.com 或撥打 866-697-8487。多數成年人將有資格獲得免費的尼古丁戒除藥物入門套裝，例如貼片和含片。
 - 如果您的首選語言為中文 (800-838-8917)、韓文 (800-556-5564) 或越南文 (800-778-8440)，請於星期一至星期五上午 10:00 至午夜間，撥打相應的亞裔吸煙者戒煙專線 (Asian Smokers' Quitline)，或造訪 asiansmokersquitline.org。
- 查詢您附近的免費或低收費戒煙及戒除電子煙計畫。造訪 nyc.gov/health/map。

開始戒煙，永不嫌晚。

如需在可幫您戒煙的資源方面，
瞭解更多資訊，
請造訪 **nyc.gov/nycquits**、
掃描下面的 QR 碼或是
撥打 **311**。

