

戒煙之後會發生什麼事¹

戒煙後正面的改變就會發生

戒煙之後



健康情況的改變，是針對戒煙和繼續吸煙的人進行比較。

幾分鐘

心跳減慢。

24 小時

血液中的尼古丁水平降為零。

幾天



血液中的一氧化碳降至非吸煙者的水平。

1 至 12 個月 咳嗽和呼吸短促好轉。

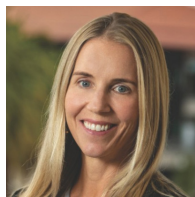
1 至 2 年 心臟病發作的風險降低。

5 至 10 年 因吸煙而增加的口腔癌、咽喉癌的風險減半。中風風險下降。

10 至 15 年 因吸煙而增加的肺癌的風險減半。膀胱癌、食道癌和腎癌風險降低。患心臟疾病的風險下降，與非吸煙者相近。



您的醫療團隊



Jodi Prochaska, PhD, MPH
主任



Smita Das, MD, PhD, MPH
成癮精神科醫生



Michael Polignano, MD
成癮專科醫生/精神科醫生



Ann Cao-Nasalga, MBA
戒煙治療專家



斯坦福醫療中心
戒煙支援服務

免費遠程
醫療諮詢
與支援服務

如欲瞭解更多，請致電 650-497-6583 或傳送電郵至 tobaccotx@stanfordhealthcare.org。

提供口譯服務



斯坦福醫療中心戒煙治療服務

戒煙很難，但斯坦福醫療中心為您提供整個團隊的支援。

不論您是已準備好要戒煙，還是只是想進一步瞭解戒煙，我們隨時為您服務。

我們提供：

- 一對一諮詢，幫助建立信心，並設立個人的治療計劃
- 正念技巧
- 支援和教育
- 提供尼古丁替代療法 (NRT) 和藥物，以幫助您戒煙
- 對使用煙草產品的家人或與您同住的人提供支援

為什麼要戒煙？

- 減少治療 (來自手術、放療和化療) 的副作用
- 提高癌症治療的成功率
- 改善呼吸，令活動更輕鬆
- 節省開支

戒煙步驟

1. 挑選適當的日子。
自行選擇不吸煙的日子。
2. 頭兩三天活動儘量排滿。
選擇在無煙環境下打發時間，請親朋好友給予支援。陪寵物玩耍，保持活躍。做自己喜歡的事，比如嗜好。
3. 遠離煙草。
扔掉所有煙草製品和有關用品 (如煙灰缸、打火機)。遠離販賣煙草的商店。
4. 尋求支援。
聯繫斯坦福戒煙治療服務部，尋求藥物治療和支援。您和家人均可免費享受這項服務，您不必獨自承擔。

常見想法

您有這些想法嗎？	事實真相
我不知道現在戒煙是不是太遲了。	戒煙永遠不會太遲。不再吸煙有助於預防繼發性癌症和心臟疾病。 ²
我擔心會對尼古丁替代品上癮。	尼古丁替代療法 (NRT) 成癮的風險比吸煙小很多。NRT 使用的尼古丁含量比煙少，釋放的比吸煙慢。 ³
戒煙會帶來壓力、焦慮和憂鬱嗎？	像這樣的戒斷癥狀，以及失眠、渴望吸煙和體重增加是可以治療的。 ⁴
我之前戒煙失敗過，現在還戒得掉嗎？	大多數人都試過多次才成功永久戒煙。 ⁵

¹ Centers for Disease Control and Prevention. (CDC). Benefits of Quitting | Smoking & Tobacco Use | CDC

² <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html>

³ <https://smokefree.gov/sites/default/files/pdf/mythsaboutNRTfactsheet.pdf>

⁴ <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/7-common-withdrawal-symptoms/index.html>

⁵ <https://smokefree.gov/stay-smokefree-good/stick-with-it>