

담배를 끊으면 생기는 일¹

긍정적인 변화는 당신이 그만둘 때부터 시작됩니다.

금연 후 시간 경과 건강 변화는 금연한 사람과 금연하지 않은 사람을 비교했을 때를 뜻합니다.



분 심장박동수가 내려갑니다.

24시간 혈중 니코틴 수치가 0으로 떨어집니다.

며칠 혈중 일산화탄소 수치가 담배를 피우지 않는 사람 수준으로 떨어집니다.



1~12개월 기침과 숨가쁨이 감소합니다.

1 ~ 2년 심장마비의 위험이 줄어듭니다.

5-10년 구강암, 인후암 및 후두암의 추가 위험이 절반으로 감소합니다. 뇌졸중의 위험이 감소합니다.

10년-15년 폐암의 추가 위험이 절반으로 감소합니다. 방광암, 식도암, 신장암의 위험이 감소합니다. 심장 질환의 위험률이 담배를 피우지 않는 사람의 위험률에 가깝게 떨어집니다.



귀하의 치료 팀



Jodi Prochaska, PhD, MPH
책임자



Smita Das, MD, PhD, MPH
중독 정신의학과 의사



Michael Polignano, MD
중독의학과 의사 및 정신의학과 의사



Ann Cao-Nasalga, MBA
금연 치료 전문가



스탠퍼드 헬스 케어에서
금연 지원

원격진료를 통한 무료
상담 및 지원

더 많은 정보 문의는 전화번호 650-497-6583 또는 이메일 tobaccotx@stanfordhealthcare.org 으로 문의해 주십시오.

통역사가 마련됩니다



스탠퍼드 헬스 케어 금연 치료 서비스

담배를 끊는 것은 어렵습니다. 스탠퍼드 헬스 케어에서는 귀하를 지원하는 팀이 있습니다. 지금 그만둘 준비가 되었는지 아니면 더 자세히 알고 싶은지 여부에 상관없이 저희는 여기에 있습니다.

금연 치료 서비스에서 제공하는 것:

- 동기 부여와 당신만을 위한 치료 계획 개발을 위한 일대일 세션
- 마인드풀니스 기술
- 지원과 교육
- 금연에 도움이 되는 니코틴 대체 요법(NRT) 및 의약품 사용 기회
- 담배 제품을 사용하는 가족 및 가구 구성원 지원

왜 금연을 해야 하는가?

- 치료 부작용 감소(수술, 방사선 및 항암치료)
- 성공적인 암 치료 확률의 상승
- 더 잘 호흡하고 더 쉽게 움직입니다
- 돈 절약

금연의 단계

1. **알맞은 날을 고르십시오.**
금연할 날을 고르십시오.
2. **처음 2-3일 동안은 바쁘게 지내십시오.**
담배가 없는 장소에서 시간을 보내십시오. 친구와 가족에게 도움을 요청하십시오. 애완동물과 시간을 보내십시오. 활동적으로 지내십시오. 취미와 같이 좋아하는 일을 하십시오.
3. **담배를 없애십시오.**
모든 담배 상품과 재떨이, 라이터와 같은 모든 흡연 관련 물건들을 버리십시오. 담배를 판매하는 상점은 가지 마십시오.
4. **도움을 구하십시오.**
약과 지원 도움을 받기 위해 스탠퍼드 금연 치료 서비스에 연락하십시오. 저희 서비스는 귀하와 귀하의 가족에게 무료입니다. 혼자서만 해낼 필요는 없습니다.

일반적인 생각들

이러한 생각들을 가지고 있습니까?	사실들
그만뒤도 늦지 않았나 싶습니다.	그만뒤도 늦지 않습니다. 담배를 피우지 않으면 2차 암과 심장병을 예방하는 데 도움이 됩니다. ²
니코틴 대체 제품에 중독될까 걱정됩니다.	니코틴 대체 요법(NRT)은 담배보다 중독 위험이 훨씬 낮습니다. NRT의 니코틴 양은 담배보다 적고 더 천천히 전달됩니다. ³
그만두면 스트레스를 받거나 불안해하거나 우울해집니까?	이와 같은 금단 증상과 수면 장애, 갈망, 체중 증가는 따로 치료할 수 있습니다. ⁴
이전에 실패했더라도 지금 그만둘 수 있습니까?	대부분의 사람들은 담배를 영원히 끊기 전에 적어도 한 번 이상 시도해야 합니다. 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>