

戒烟的好处¹

戒烟 20 分钟



心跳减慢。

戒烟 12 小时



血液中的一氧化碳降至正常水平。

戒烟 2 周至 3 个月



心脏病发作的风险开始降低，肺功能开始改善。

戒烟 1 至 9 个月



咳嗽和呼吸短促减少。

戒烟 1 年



冠心病附加风险是吸烟者的一半。

戒烟 5 年



戒烟 5 到 15 年后，中风风险下降至非吸烟者水平。

戒烟 10 至 15 年



患癌风险降低，冠心病风险回落至非吸烟者水平。

关于我们

戒烟门诊主任

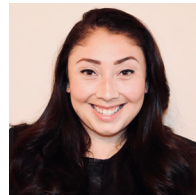


Matt Kendra, PhD



Jodi Prochaska, PhD, MPH

医疗团队



Maura Lau, TTS



Amer Raheemullah, MD

卫生教育、参与和推广计划经理：

Rachelle Mirkin, MPH

Brittany Pike, MS, RN, BSN

Cindy Tran, MPH

截至 2020 年 4 月
斯坦福医疗中心患者体验部健康教育、推广及宣传处



支持戒烟就在斯坦福

斯坦福癌症中心戒烟治疗服务

免费
远程医疗
辅导与支援
服务

Matthew Kendra, PhD

Jodi Prochaska, PhD, MPH

斯坦福大学医学院

Stanford
Cancer Institute
A National Cancer Institute
Comprehensive Cancer Center

Stanford MEDICINE



斯坦福医疗中心 戒烟治疗服务

戒烟具有挑战性。斯坦福医疗中心戒烟治疗服务向个人提供针对性的辅导和药物治疗，帮助患者戒烟

我们提供：

- 一对一咨询，帮助建立决心，设立个人治疗计划
- 指导运用正念的技巧
- 支持和教育
- 轻松获得尼克丁替代品和戒烟处方药物

欲知详情，欢迎来电或电邮：

650-285-9468

mauralau@stanfordhealthcare.org

为什么要戒烟？²

- 减少治疗（来自手术、放疗和化疗）的副作用
- 提高癌症治疗的成功率
- 改善呼吸，令活动和运动更轻松

戒烟步骤

1. 挑选适当的日子。
自行选择不吸烟的日子。
2. 头两三天活动尽量排满。
选择无烟环境下打发时间，约亲朋好友电话聊天，陪宠物玩耍，从事业余爱好和体育活动。
3. 排除烟瘾刺激源。
扔掉所有烟草产品和有关用品（例如烟灰缸、打火机），避开贩卖烟草的商店。
4. 寻求支援和药物帮助
联络斯坦福戒烟治疗服务部，寻求药物治疗和支援。这是您和家人的保险福利，不必独自承担。

打破误区

对烟草的常见认知

事实真相

戒烟已经太迟了。

戒烟永远不会太迟。不再吸烟可以预防继发性癌症和心脏疾病。

我不想使用尼克丁替代品，更不想对此上瘾。

尼克丁替代品帮助您戒掉烟瘾。

戒烟会引发精神压力，导致焦虑、抑郁，危害健康。

尼克丁戒断症状是可以治疗的。

我试过戒烟但不成功，以后也不会成功的。

大多数人永久成功戒烟之前都经历过多次尝试。

¹ American Cancer Society (2018) <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html>

² Kaiser, E.G., Prochaska, J.J., Kendra, M.S. (2018). Tobacco cessation in oncology care. *Oncology*, 95(3), 1-9. Doi: 10.1159/000489266

³ Peppone, L.J., Mustian, K.M., Morrow, G.R., Dozier, A.M., Ossip, D.J., Janelsins, M.C., ... McIntosh, S. (2011). The effect of cigarette smoking on cancer treatment-related side effects. *The Oncologist*, 16(12). Doi: 10.1634/theoncologist.2011-0169

² Surgeon General's Report on Smoking & Health (2014). https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179276/pdf/Bookshelf_NBK179276.pdf