

戒煙的好處¹

戒煙 20 分鐘



心跳減慢。

戒煙 12 小時



血液中的一氧化碳
降至正常水平。

戒煙 2 週至
3 個月



心臟病發作的風險
開始降低，肺功能
開始改善。

戒煙 1 至 9
個月



咳嗽和呼吸短促減
少。

戒煙 1 年



冠心病附加風險是
吸煙者的一半。

戒煙 5 年



戒煙 5 到 15 年
後，中風風險下降
至非吸煙者水平。

戒煙 10 至
15 年



患癌風險降低，冠
心病風險回落至非
吸煙者水平。

關於我們

戒煙門診主任



Matt Kendra, PhD



Jodi Prochaska, PhD, MPH

醫療團隊



Maura Lau, TTS



Amer Raheemullah, MD

衛生教育、參與和推廣計劃經理：

Rachelle Mirkin, MPH

Brittany Pike, MS, RN, BSN

Cindy Tran, MPH

截至 2020 年 4 月
斯坦福醫療中心患者體驗部健康教育、推廣及宣傳處



在斯坦福的戒煙支持

斯坦福癌症中心戒煙治 療服務

免費
遠程醫療
諮詢與支援
服務

Matthew Kendra, PhD

Jodi Prochaska, PhD, MPH

斯坦福大學醫學院



斯坦福醫療中心 戒煙治療服務

戒煙具有挑戰性。斯坦福醫療中心戒煙治療服務向個人提供針對性的諮詢和藥物治療，幫助患者戒煙

我們提供：

- 一對一諮詢，幫助建立決心，設立個人治療計劃
- 指導運用正念的技巧
- 支援和教育
- 輕鬆獲得尼克丁替代品和戒煙處方藥物

欲知詳情，歡迎來電或電郵：

650-285-9468

mauralau@stanfordhealthcare.org

為什麼要戒煙？²

- 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，令活動和運動更輕鬆

戒煙步驟

1. 挑選適當的日子。
自行選擇不吸煙的日子。
2. 頭兩三天活動盡量排滿。
選擇在無煙環境下打發時間，約親朋好友電話聊天，陪寵物玩耍，從事業餘愛好和體育活動。
3. 排除煙癮刺激源。
扔掉所有煙草產品和有關用品（例如煙灰缸、打火機），避開販賣煙草的商店。
4. 尋求支援和藥物幫助。
聯絡斯坦福戒煙治療服務部，尋求藥物治療和支援。這是您和家人的保險福利，不必獨自承擔。

打破誤區

對煙草的常見認知

事實真相

戒煙已經太遲了。

戒煙永遠不會太遲。
不再吸煙可以預防繼發性癌症和心臟疾病。

我不想使用尼克丁替代品，更不想對此上癮。

尼克丁替代品幫助您戒掉煙癮。

戒煙會引發精神壓力，導致焦慮、抑鬱，危害健康。

尼克丁戒斷症狀是可以治療的。

我試過戒煙但不成功，以後也不會成功的。

大多數人永久成功戒煙之前都經歷過多次嘗試。

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

⁴ Surgeon General's Report on Smoking & Health (2014). https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179276/pdf/Bookshelf_NBK179276.pdf