

我要告诉你 
因为我爱你

鼓励戒烟 促进健康倡导活动



承诺戒烟
他也能,你也能

当食指和中指间没有了烟才是真正的胜利
愿每一位正在或打算戒烟的人获得胜利

西安市卫生健康委员会
西安市健康教育所

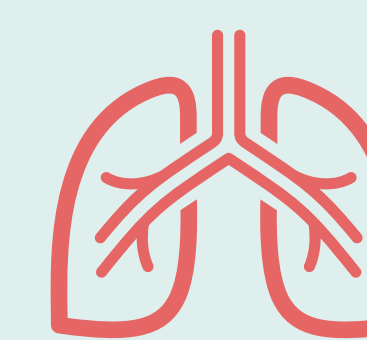
你应戒烟



科学证据表明使用烟草制品或暴露于二手烟会造成死亡、疾病和残疾



吸烟有百害而无一利



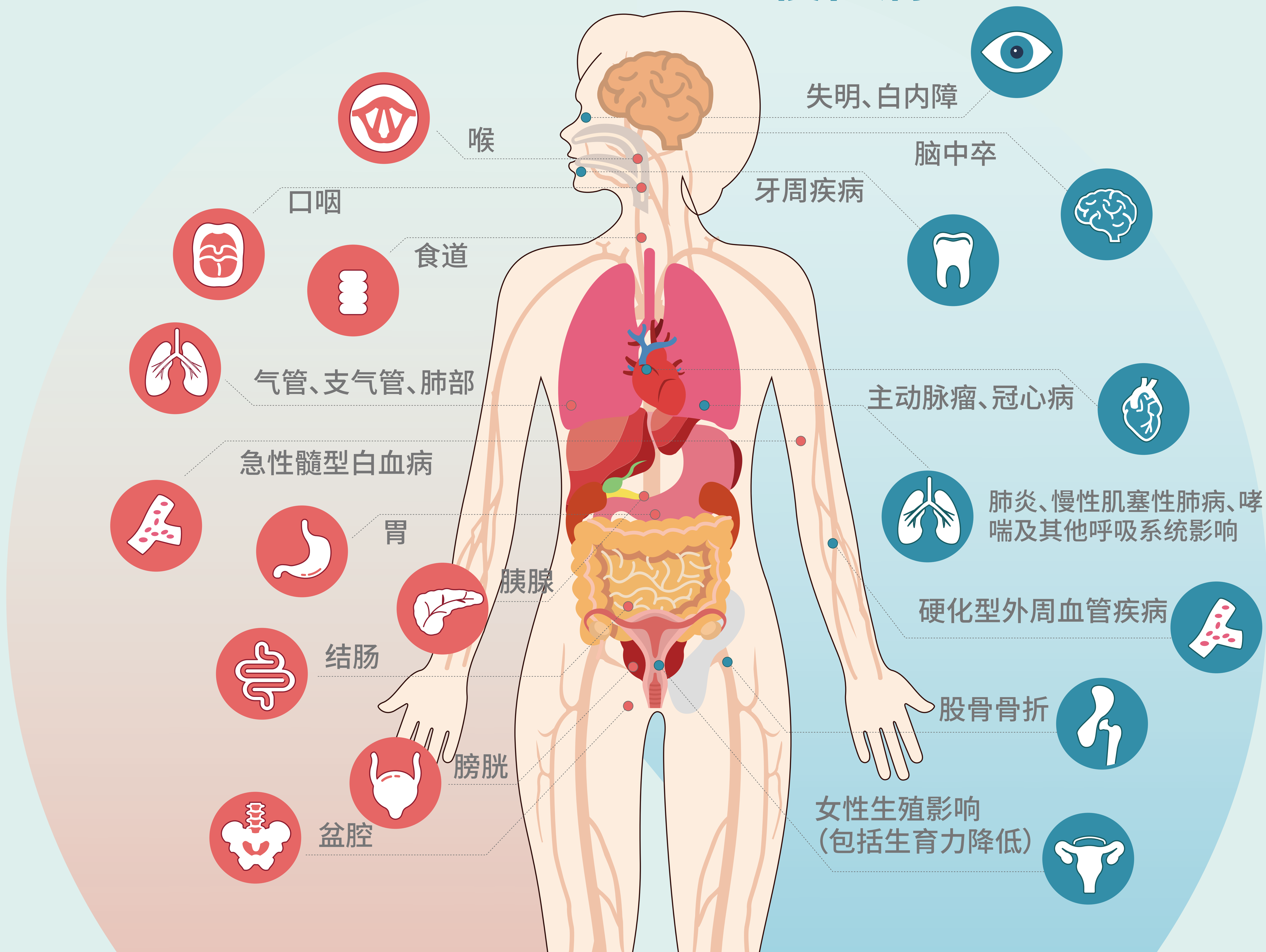
吸烟与人体几乎所有器官的疾病都有关



现在吸烟者中将来会有一半因吸烟而提早死亡

癌症

慢性病



英国一项对 34439 名医生 50 年的跟踪调查发现



40 倍

吸烟者肺癌
年死亡率是不吸烟
者的40倍



10 年

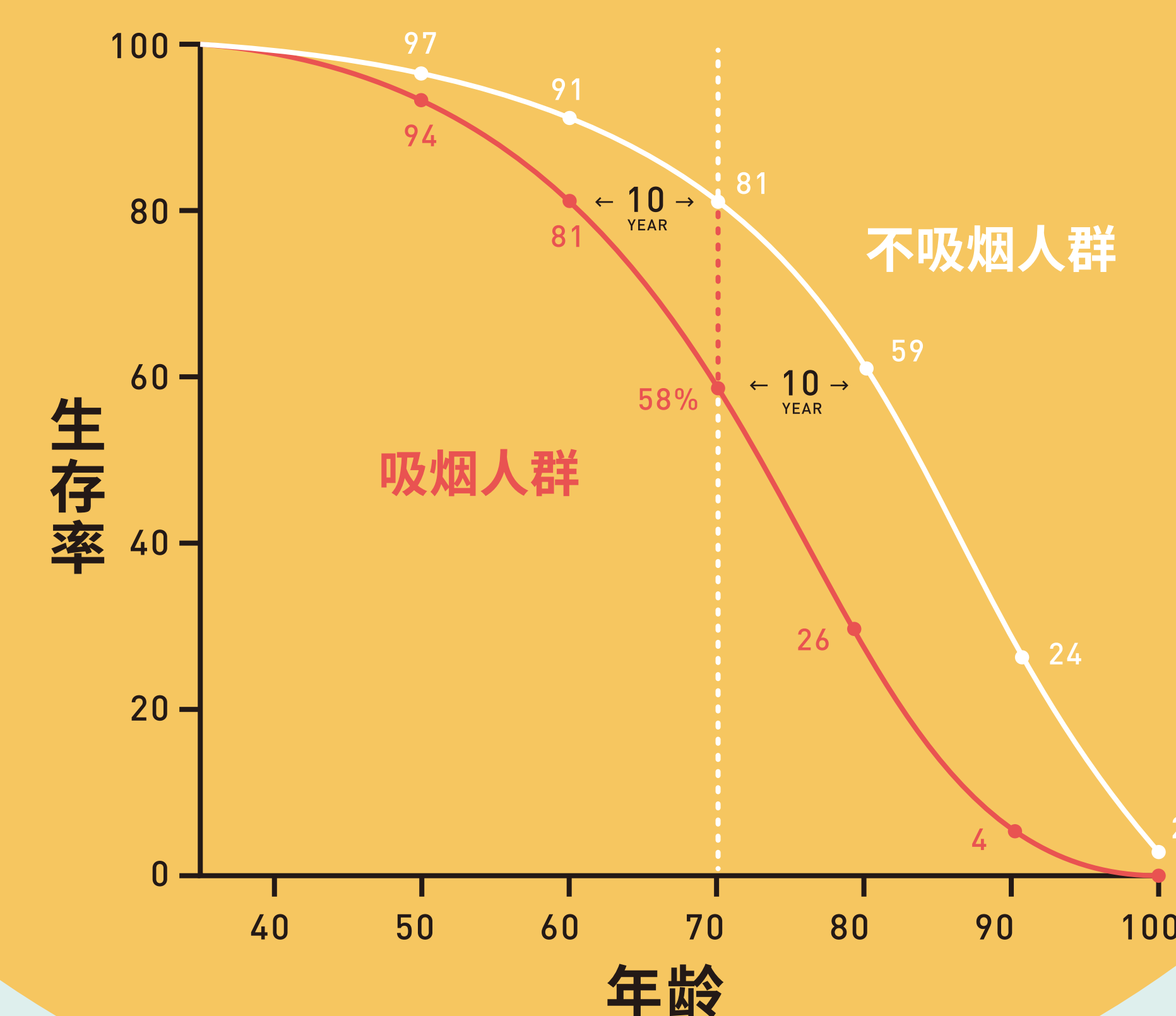
吸烟者平均寿命
损失10年



81% VS 58%

不吸烟者70岁
生存率

吸烟者70岁
生存率



戒烟的好处

任何时候戒烟都不晚，戒烟的好处立时可见
戒烟的远期好处更加明显：

吸烟的危害或许在一段时间后才陆续显现，但戒烟的好处

立时可见

- 停止吸烟20分钟内，**心率**就会**下降**，**血压**也会轻微**降低**
- 停止吸烟12小时后，血中**一氧化碳**浓度**降至正常值**

- 停止吸烟24小时后，**一氧化碳**将从肺部**排出**，使**呼吸功能**得到**改善**
- 停止吸烟24小时后，尼古丁所致的**不良反应**就会**消失**
- 停止吸烟2个月左右，手部和脚部的**血液循环**就会**增加**

3个月

肺功能改善，咳嗽、鼻窦充血和呼吸急促**减轻**

5年

中风的发病风险恢复到**正常不吸烟**的水平

15年

冠心病的发病风险与正常**不吸烟者**相似

戒

烟

后

冠心病的发病风险降低50%

1年

肺癌发生率是继续吸烟者的30%~50%

10年

CO₂

O₂

任何人在任何年龄戒烟均可获益，且戒烟越早、持续时间越长，健康获益就越大

戒烟的好处

戒烟有百余个好处

不会受尼古丁的
操纵和折磨



形象更好



自信心加强了



节省金钱



自尊心加强了



生活质量好



不会为没有烟
而感到恐惧

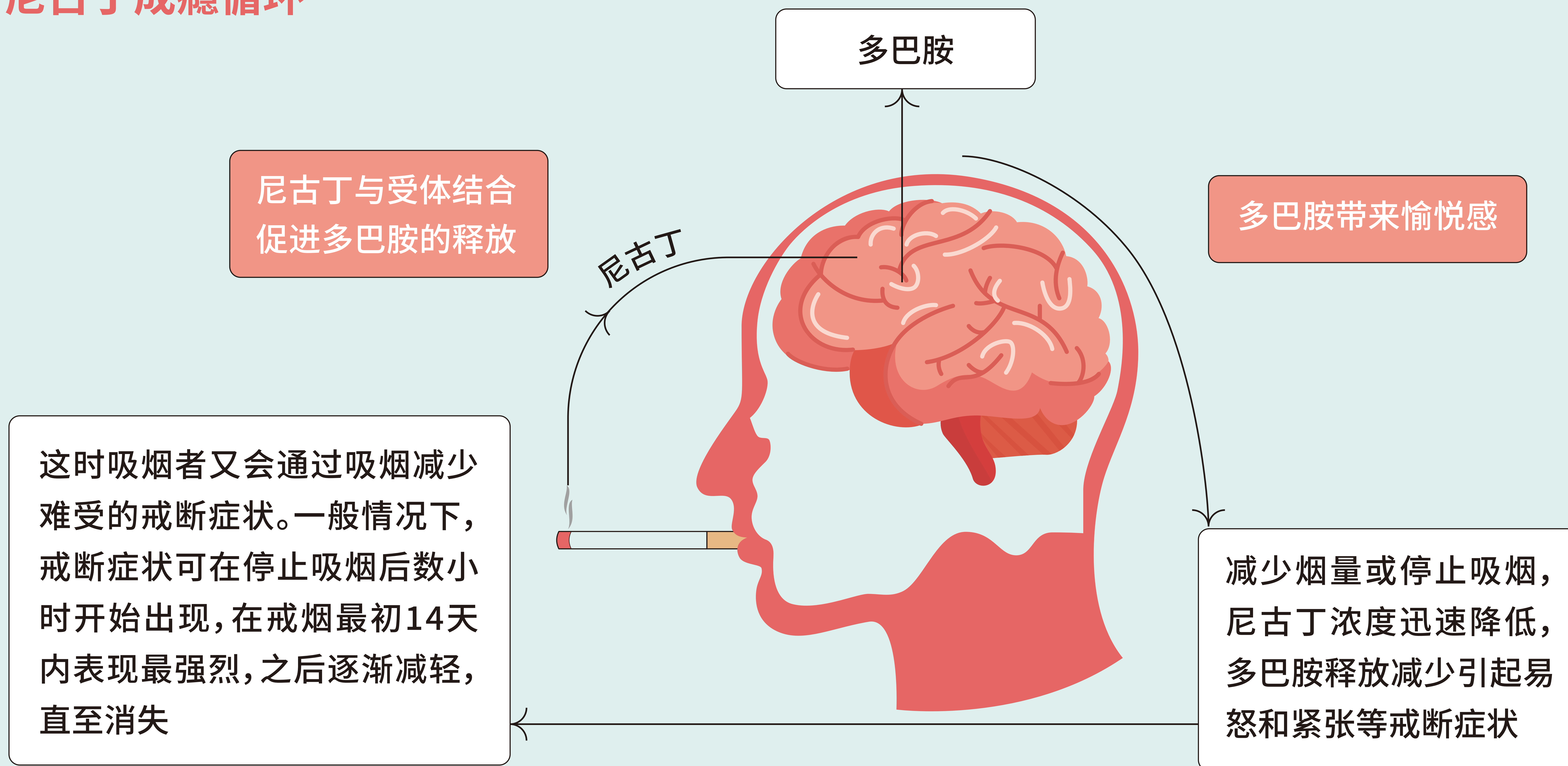


寿命延长



吸烟行为的生理因素 - 尼古丁的成瘾性

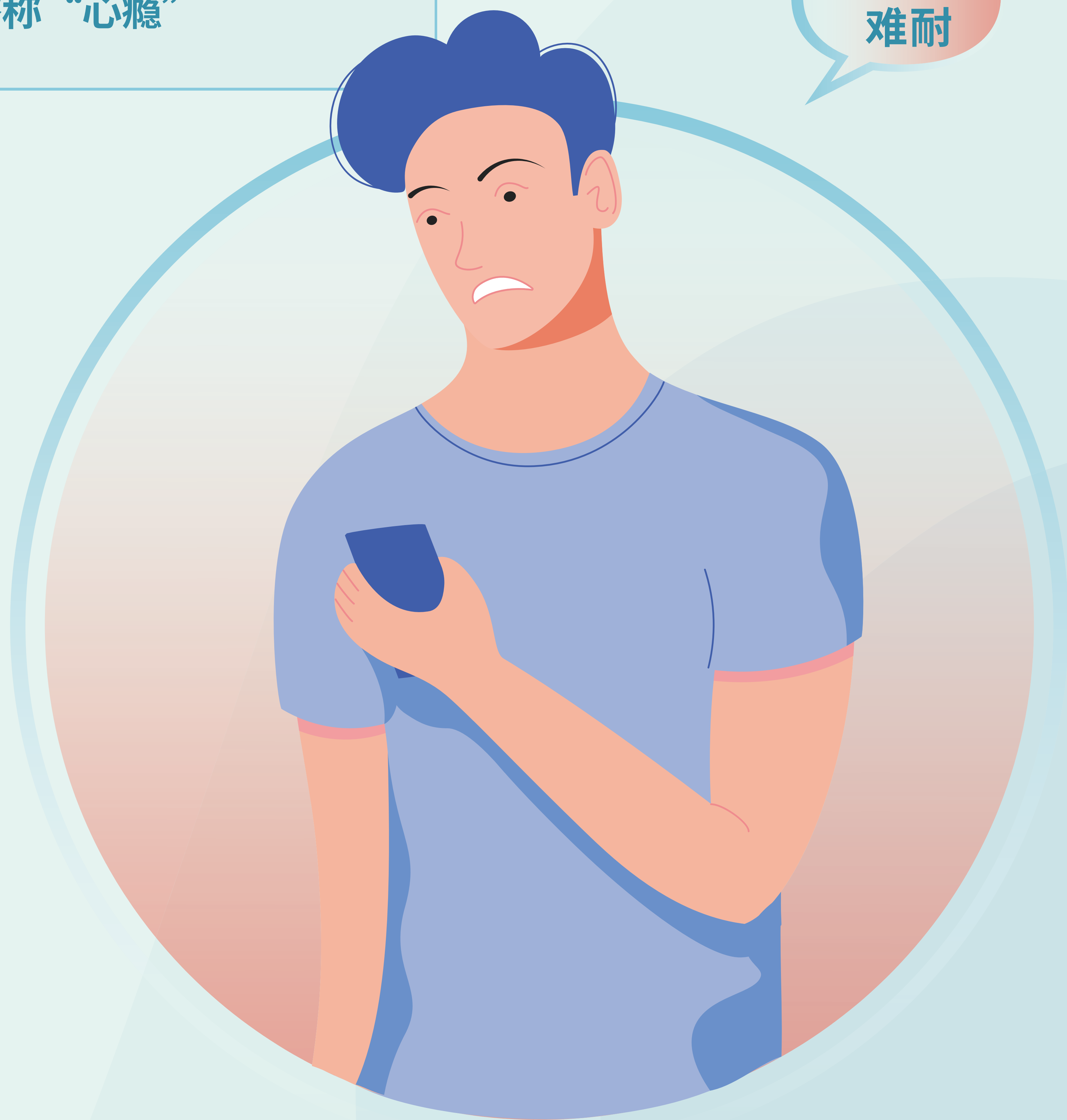
尼古丁成瘾循环



比生理依赖更加难戒除的是心理依赖

心理依赖又称精神依赖，
俗称“心瘾”

心瘾
难耐



1

吸烟者在停止吸烟或减少吸烟量后，出现一系列难以忍受的戒断症状，吸烟后能暂时得以缓解

2

吸烟者误认为吸烟具有放松、解压、缓解空虚、集中注意力、获得存在感等功能，是一种享受。表现为主观上强烈渴求吸烟

3

心理的作用就像一个放大器一样，使这种需要变得突出和强烈

你能戒烟——真心与烟草告别



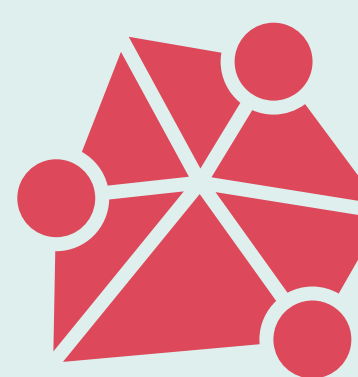
重新思考吸烟，认清吸烟的危害，掌握戒烟技能，摆脱烟瘾。不再为戒烟感到纠结和恐惧



戒烟意愿是成功戒烟的基础。只要有了戒烟的决心和毅力，戒烟就能坚持下去



找到适合自己的戒烟方法，考虑是否使用戒烟药以及专业医生的戒烟帮助



复吸很正常，不需恐惧



想要开始戒烟 就要提前做好准备

你可以

选择一个心理上放
松、没有精神或时
间压力的时候开始
戒烟，例如工作负
担已经减轻的时
候，或者选择不上
班的时候

选择一个对你来
讲具有特殊意义
的日子，例如自己
或者家人的生日、
结婚纪念日或世
界无烟日等

选择其他特殊的
时间、比如搬家、
换工作、新的一年
之始、一个月的开
始等

要避免

要避免选择饮酒机会比较多的
日期开始戒烟

要避免选择有社会活动的日期开
始戒烟，比如年终聚会、新年聚
会、朋友聚会等

你确定戒烟日了吗

你已经为戒烟做好准备，现在需要确定从哪一天开始就一支烟也不吸了。这个日期应该在未来的1周或2周内，你需要在这期间做好戒烟准备



日期的选择很重要！如果你已经决定戒烟了，最最重要的一步就是选择一个具体的开始戒烟日

找到适合自己的戒烟方法

你可以

和已经戒烟的人咨询
他们的**成败经验**，听
取一些有用的办法

回顾以往的戒烟经
历，**找出失败的原
因**，避免再犯

戒烟过程中意志力是必须的。同时也鼓励使用戒烟药物来减轻戒烟过程中的不适症状，增加戒烟成功的几率

你可以

拨打戒烟热线
12320



微信搜一搜
中国戒烟平台

咨询戒烟门诊
4008085531



选择适当的戒烟方法很重要

一次性戒断法虽然在戒烟的头两个星期会出现一系列不适症状，但由于戒烟药物的使用，不适症状会明显减轻

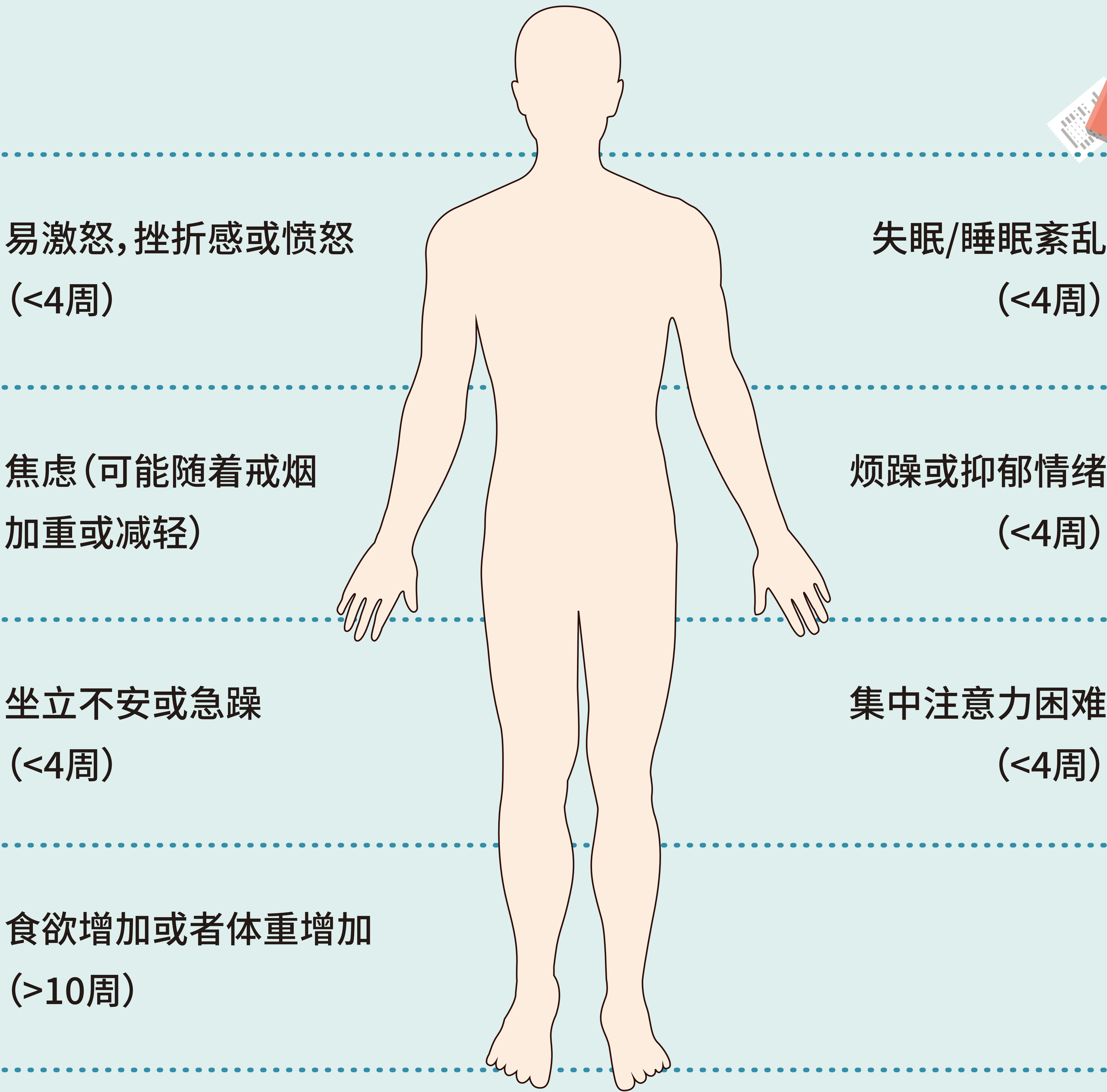
“逐渐减量法”由于持续时间较长，往往不容易坚持，而且一部分选择“逐渐减量法”的吸烟者其实是为自己不想戒烟找借口

建议你最好采用“一次性戒断”

如何缓解戒断症状

戒断综合征是困扰大量戒烟者的难题

你可以通过以下的方法来缓解这些戒断症状



戒断症状	原因	缓解方式
焦虑易怒、情绪低落不稳定、神经质、精神难集中、疲倦	体内尼古丁减少产生生理变化	转移注意力;将全身肌肉绷紧后再完全放松,配合深呼吸
难以入睡	体内尼古丁减少,改变了睡眠习惯	做些缓和运动再入睡;保持轻松心情;睡前喝杯热牛奶
手指和脚趾刺痛、眩晕	身体内血液循环正在改善	肢体舒缓运动,放松身体;按摩刺痛部位促进血液循环
咳嗽、口干	肺部正在清除焦油和粘液	多喝温水;不要吃生冷食物;少吃动物蛋白及油炸食品;注意保暖以免引起咳嗽
食欲增加	因尼古丁降低食欲,戒烟会增加饥饿感	多喝白开水、牛奶、果汁等,摄取低热量食物
便秘	体内尼古丁减少改变肠道蠕动	多吃水果及高纤维食物;放轻松多运动;酌情使用温和通便剂
双手空空的感觉	手不拿烟不习惯	转移注意力;随身携带一支笔,手握笔或者记录心情

控制吸烟欲望



改变行为

- 清晨改变吸烟者的行为顺序
- 不喝咖啡或酒精饮料
- 饭后迅速从座位上起来等
- 加大运动量



改善环境

- 扔掉所有烟草制品、打火机、烟灰缸和其他吸烟用品
- 远离吸烟者
- 避免停留在很有可能想吸烟的地方，如酒吧



使用替代

- 借用一些烟草替代物，例如饮水或茶、咀嚼干海藻或无糖口香糖、进行深呼吸、刷牙、散步等
- 找到适合自己的方法，以便能够应付持续的吸烟欲望



戒烟后怎样才能保持不吸烟



保持警惕

即便在戒烟几年后，某些环境仍可能会引起强烈的吸烟欲望。所以要时刻保持警惕，抗拒可能出现的吸烟冲动



战胜冲动

当烟瘾来袭时，你可能会因一个放弃的念头而吸烟，但是如果你坚持一段时间，吸烟的冲动就会逐渐褪去。抵制吸烟的欲望。拥有一两个首选应对技能，比如散步或深呼吸，将会帮到你



坚定信念

你已经经受住了不吸烟的头几天，所以你应该保持积极的态度。即使你吸了一支烟，也不要责怪或惩罚自己。戒烟是一个学习的过程



奖励自己

戒烟很困难，保持不吸烟是一项重大进步。可享受一次愉快的徒步旅行，或邀请朋友看场电影



寻求帮助

即使你保持不吸烟有一段时间，你依然可能被诱发吸烟。当这种情况发生时，可以求助于支持你戒烟的人、戒烟热线或戒烟门诊。每天前进一步，戒烟就会成功

复吸了怎么办

如果你复吸了一两支烟，请不要气馁。一支烟总比整盒好。千万不要以此为借口重新开始吸烟

才开始戒烟之后的前三个月内复吸是很常见的

很多已戒烟的人都有过**很多次的尝试**，才终于成功

如果复吸了，你可以做以下事情：



找出诱因。究竟是什么原因让你吸烟？现在，你要做出决策，当这一诱因再次出现时该如何应对

寻求专业医生的戒烟帮助。
他 / 她可以帮助你戒烟



从经验中汲取教训。是什么曾最大限度地帮助你避免吸烟？在下次尝试时，一定要做到这一点

常见的认识误区

吸烟可以帮助思考

吸烟者会产生这样的感觉，只能说明吸烟者对于尼古丁的依赖非常严重，一旦离开卷烟，就会出现各种戒断反应，例如**注意力无法集中，焦虑，烦躁**等等，而只有吸烟可以让他保持和正常人一样的精神状态，才能思考问题。这本身就是吸烟导致的不良后果，却被吸烟者当成了吸烟的长处。其实长期吸烟，卷烟中的一氧化碳会阻碍氧气和血细胞结合，造成**脑部血流量减慢，智力减弱**。所以，“吸烟可以帮助思考”是错误的



常见的认识误区 戒烟难，难于上青天

吸烟造成的烟草依赖不是“习惯”，而是一种
慢性、高复发性、成瘾性精神疾病

吸烟者在戒烟的前一段时间内会感觉到不舒服，如**强烈的吸烟欲望、紧张、易怒、焦虑、食欲增加、注意力不集中、坐立不安等**。其实这是每个戒烟者都会经历的戒断症状。这些尼古丁戒断症状的感觉在戒烟后的**1~2周内**就会消失。同时，也有一些方法可以减少烟瘾带来的痛苦。目前证据支持的有效戒烟方法包括**戒烟劝导、戒烟咨询、药物治疗和行为干预方法**。这些方法可使戒烟成功率成倍增加，实现不痛苦的轻松戒烟

记住，所有下决心并努力尝试的人都已经成功克服了烟瘾

他能，你也一定能

