

戒了嗎？

New York City
Department of Health
and Mental Hygiene



戒煙說明書

**您決定戒煙了，祝賀您！雖然戒煙是一件很困難的事，
很多人已經成功地戒了煙。下面是一些有用的提示，
可以幫助您成功地戒煙，並以後不再吸煙。**

- 戒煙過程中的最重要一步是計劃戒煙的日期。您需要做下面的事情：
 1. 寫下您為什麼要戒煙的至少5個理由。
 2. 利用幾天時間觀察您自己的吸煙習慣；寫下您每天吸煙的時間、每天吸幾支煙、吸煙地點、吸煙時和誰在一起、為什麼要吸煙等等。
 3. 設計一種代替吸煙的活動、行為或計劃。在您通常吸煙的時候做些別的事情（例如飲水）。
 4. 挑選戒煙日期。切記選擇一個不太忙亂的日子。
 5. 把您的戒煙決定告訴您所有的家人和朋友，要求他們支持您。

目前有很多方法可以幫助您立志戒煙。

最好與醫生或藥劑師諮詢有關藥量事宜。

- 尼古丁膠布—目前有很多不同強度的尼古丁膠布，適用於應付吸煙者不同程度的煙癮。尼古丁膠布貼在前臂，尼古丁會慢慢被吸收進入體內。使用時需逐漸減少用量，直至您不再需要藥物的幫助為止。您不需要醫生處方就能買到這種膠布。
- 尼古丁香口膠—目前有兩種不同強度的尼古丁香口膠，適用於應付吸煙者不同程度的煙癮。要先將尼古丁香口膠稍稍咀嚼，然後讓它停留在口中。尼古丁會慢慢被吸收進入體內。您不需要醫生處方就能買到這種香口膠。

- 尼古丁經鼻噴霧劑—目前只有一種強度的尼古丁經鼻噴霧劑，是將霧狀尼古丁噴入鼻孔。一劑藥量均勻分成兩份，每一份各噴入一隻鼻孔。尼古丁會經鼻粘膜吸收進入體內。您需要醫生開處方，才能使用這種尼古丁噴霧劑。
- 尼古丁吸入劑—目前只有一種強度的尼古丁吸入劑的口棒。要戒煙的人需要把它含在口中，每一次連續吸服20分鐘。尼古丁會經口腔粘膜吸收進入體內。您需要醫生開處方，才能使用這種尼古丁吸入劑。
- Zyban—這是一種不含尼古丁的藥物，其作用原理是使吸煙者對尼古丁的欲望減弱，並可緩解戒煙時出現的症狀。
- 輔導—醫生或藥劑師可以協助您訂出戒煙計劃，幫您在戒煙日早作準備，並幫您堅持下去。
- 靠自制力戒煙—雖然許多人單憑自制力就把煙戒掉了，但上述幾種方法經證實更容易成功。
- 戒煙時，經歷一些症狀是很正常的，例如焦慮、注意力無法集中、情緒焦躁、便秘和睡眠困難等等。這些症狀是暫時的，持續時間不會超過幾個星期。
- 如果您有吸煙的衝動，可用下列辦法克制：
 - 伸手拿煙之前等候至少30秒
 - 飲水
 - 做些其它事情（參看前述戒煙計劃的第3點，即您早先已經列舉的代替吸煙的活動或行為）

**記住，戒煙永不嫌遲。
如有任何問題或想瞭解
各地的戒煙治療計劃，
請致電 311 查詢。**

