

明智步骤

迈向

无烟生活

quitnow.ca



准备好告别香烟和电子烟了吗？

恭喜您决定戒烟！戒除烟草和尼古丁或许并不容易，但利用我们提供的优质资源、戒烟诀窍和支持网络，您可以采取明智的步骤来成功戒烟。

本手册提供以下实用信息：

- 戒烟的益处
- 了解您吸食香烟或电子烟的原因
- 如何应对烟瘾
- 计算戒烟可节省的开支
- 支持网络如何提供帮助
- 戒烟药物

BC 省的戒烟计划可帮助您戒掉或减少吸食香烟、电子烟及其他烟草制品。

QuitNow 可以为您提供所需的支持,帮助您成功戒烟。BC 省居民可免费获得我们的所有服务,这些服务也向所有 10 岁及以上人士提供。

我们的计划将帮助您深入了解戒掉香烟和电子烟的动力,明确自身优势与支持资源,并学习如何应对可能诱发吸食香烟或电子烟的场景。

制定戒烟计划

您的戒烟计划是一项个性化方案,可帮助您发掘资源、追踪进度并庆祝阶段性成果。

访问 quitnow.ca/join, 立即开始行动!



如需获取戒烟相关信息与帮助,请致电戒烟辅导员 1.877.455.2233, 或者访问 quitnow.ca/chat 进行在线咨询



如需通过短信或电子邮件获取支持,请注册我们的“短信和电子邮件提示”计划。您将收到戒烟诀窍、实用资讯和激励信息,助您顺利完成戒烟之旅:
quitnow.ca/find-support/tips-program-subscribe



要加入我们的在线社区,请访问社区论坛:quitnow.ca/forum

戒烟的益处

戒烟永远不晚!从您戒烟的那一刻起,您的健康状况就会开始改善。看看您将获得哪些益处:

8小时内:

- 血氧水平恢复正常
- 一氧化碳水平下降

48小时内:

- 心脏病发作的几率开始下降
- 味觉和嗅觉开始改善

72小时内:

- 气道放松,呼吸变得更加顺畅
- 肺活量开始增加

2周至3个月:

- 血液循环改善,运动变得更轻松
- 肺活量增加 30%

6个月内:

- 咳嗽、鼻窦堵塞、疲劳和呼吸急促状况得到缓解,感冒减少

1年内:

- 因吸烟导致心脏病发作的几率降低 50%

10年内:

- 死于肺癌的风险减少一半

15年内:

- 死于心脏病的风险与从未吸烟的人几乎相同



您目前在吸食香烟或电子烟上的开支可以购买哪些东西？

您是否清楚自己花在香烟或电子烟上的开支是多少？请使用下一页的图表计算一下，假如您今后 10 年不再购买香烟或电子烟，省下的钱可以购买哪些东西。

在第二列中，首先输入您每天在烟草制品/电子烟上花费的金额，然后再计算随着时间的推移，累计节省的金额是多少。

您可以使用我们在 quitnow.ca/cost 上提供的成本计算器来帮助计算。

例如，假如您每天吸一包烟，每包烟的价格是 15 加元，则 1 天可以节省 15 加元，1 周节省 105 加元 ($15 \text{ 加元} \times 7$)，1 个月 (4 周) 就可以节省 420 加元 ($105 \text{ 加元} \times 4 \text{ 周}$)。

时间	开支(加元)	您能买哪些东西?
1天		
1周		
2周		
1个月		
6个月		
1年		
2年		
5年		
10年		

准备戒烟:有益的活动

了解您的尼古丁使用情况:关于记录表

了解您吸食香烟或电子烟的情况有助于戒烟。一个好方法是记录您每天的吸食情况。通过记录您吸食香烟或电子烟的时间、地点、原因以及与谁吸烟,您可以了解自己的行为规律。了解这些后,您就可以采取措施逐一改变这些规律。

每当吸食香烟或电子烟时,记得详细记录下来。一天结束时,对记录表进行评估。准备三支不同颜色的荧光笔,对以下三个时间段分别采用不同的颜色进行标记:

- 两次吸食香烟或电子烟之间的间隔不到半小时
- 两次吸食香烟或电子烟之间的间隔为半小时至 1 小时
- 两次吸食香烟或电子烟之间的间隔超过 1 小时

时间和日期	吸食香烟/电子烟的次序	烟瘾程度(1-3级)	心情(例如:难过、开心)	活动(当时您在做什么,和谁在一起)

您发现了什么规律? 您什么时候吸食香烟或电子烟最多, 什么时候最少? 您能采取什么措施改变这些规律?

使用烟草制品和尼古丁的益处和代价

使用烟草制品的益处	使用烟草制品的代价
能让我感到放松(仅供参考)	我不得不冒着寒冷到外面吸烟(仅供参考)
戒烟的益处	戒烟的代价
我可以省下很多钱(仅供参考)	我不得不避开吸烟的朋友(仅供参考)



控制您的烟瘾:采用 4D 原则

随着您开始减少使用烟草制品/尼古丁,当出现烟瘾时,请做以下简单四步:



延迟 — 当您有吸烟的冲动时,忍住不要吸,五分钟后这段烟瘾就会过去。



深呼吸 — 用鼻子吸气,屏住呼吸并数到五。用嘴巴慢慢呼气并数到七。



分散注意力 — 让自己保持忙碌。做一些难以一边吸烟的事情(比如,洗澡或锻炼)。



喝水 — 慢慢喝一杯水。每喝一口,将水含在口中几秒。

诀窍: 如需更多控制烟瘾方面的帮助,请咨询您的药剂师或其他医疗保健提供者,并访问 www.quitnow.ca

控制烟瘾：了解吸烟的诱因

一些行为、情绪和情境会触发您使用烟草制品或尼古丁的冲动。了解诱因有助于克服或避免此类情境。

追踪吸烟情况的诀窍

使用以下图表确定您的吸烟诱因。明确诱因后，制定一个计划，说明下次发生同类情况时您可以采取的不同做法。

诱因：行为、行动、想法或情绪	避免吸烟或替代行为计划
例如，饭后	例如，饭后出去散步

诀窍：扔掉香烟、电子烟烟弹和打火机。

偶尔复吸和长期复吸

偶尔复吸和长期复吸的情况极为常见。最近研究表明,要彻底实现戒烟,通常需要尝试 30 次。与其内疚自责,不如从挫败中吸取教训并继续努力。

如何继续努力戒烟

正视。认真对待偶尔复吸的情况,但要坚定自己能够继续克服困难。

反思。思考导致您偶尔复吸的原因,以及您下次可以采取的不同做法。是否有特别的诱因(情况、地点或人物)让您想要吸食香烟或电子烟?

计划。如果已经出现偶尔复吸情况,就该想想如何克制下一次复吸。是否有其他方法可以帮助您应对烟瘾?

再次尝试。觉得自己已准备好后,立即重新回到正轨。



应对挫折:挫折并非失败,而是吸取教训的机会。吸取的教训越多,成功的机会就越大。这种努力是值得的。请访问 www.quitnow.ca, 获取更多戒烟策略和诀窍。

其他诀窍

避免饮酒。酒精具有双重危害性。它会激发烟瘾,同时降低自制力。在最初几周或几个月里,很多人会远离酒精,直到觉得自己已有坚定意志,能够克制吸食香烟或电子烟的冲动。

找一个共勉的戒烟伙伴。戒烟伙伴有助于您坚持下去。您是否有朋友也想戒掉香烟或电子烟?邀请对方一起戒烟,这样成功的几率就会大很多!

庆祝阶段性成果。戒掉香烟或电子烟是一项巨大的个人成就!每个月和朋友及家人一起庆祝您没有继续吸食香烟或电子烟,或者用节省下来的一部分钱来犒劳自己。

活动:您会如何庆祝自己的阶段性成果?记录下您庆祝每个阶段性成果的方式。庆祝不一定要大排场;可以是享用自己最爱的美食、与朋友共聚,或者给自己买一件特别的礼物。

当我:	我会
戒烟 1 周	
戒烟 1 个月	
戒烟 6 个月	
戒烟 1 年	

获得支持

我们可以在您尝试戒烟之前、期间或之后提供帮助





指导

研究表明,将戒烟辅助品与行为指导相结合,可以使永久戒烟的成功几率翻倍。

在哪里获得指导?

QuitNow 通过电话和在线对话提供免费指导。我们的专业戒烟辅导员会在您的整个戒烟过程中提供量身定制的一对一支持和指导。

联系戒烟辅导员:

- 拨打 1-877-455 2233 (免费电话,支持 300 种语言)
- 在线对话 quitnow.ca/chat

注册 QuitNow 后,会为您分配一名戒烟辅导员,帮助您制定计划、解答问题并指导您完成整个戒烟过程。



戒烟辅导员:

在戒烟过程中,专业戒烟辅导员可随时通过电话、在线对话或短信为您提供帮助。

quitnow.ca/find-support/get-free-coaching



获得家人和朋友的支持

如果获得朋友和家人的支持，戒烟会更加容易。告诉您的亲朋好友您正在戒烟，让他们给予支持。让支持您的人保持耐心、给予鼓励，并和您一起庆祝成功。

访问社区论坛，向与您一样正在戒烟的其他人寻求支持：
www.quitnow.ca/forum

诀窍： 设定一个开始戒烟的日期并告知您的家人、朋友和同事，以便他们为您提供支持。

实用的戒烟辅助品

戒烟处方药：

处方药是帮助您戒掉烟草制品的有效方法。这些药物可通过降低烟瘾等方式改变大脑对尼古丁的反应，从而降低戒烟难度。如果与戒烟指导相结合，效果会更加显著。

这些药物包括：

- 伐尼克兰 (Champix®)
- 安非他酮 (Zyban®)

您需要凭医疗保健提供者或药剂师开具的处方来获取这些药物。您可能有资格通过 BC 省戒烟计划，报销安非他酮 (Zyban®) 或通用类伐尼克兰的部分费用。详细信息请拨打 1.800.663.7100 咨询 PharmaCare。





尼古丁替代疗法 (NRT)

加拿大卫生部建议希望戒掉烟草制品的人士采用尼古丁替代疗法 (NRT)。如果使用得当并与行为辅导相结合, NRT 是非常有效的方法。

NRT 有助于应对戒断症状, 使您能够专注于改变自己的行为。当身体适应不抽香烟或电子烟后, 您可以逐渐减少 NRT 剂量, 直到不再需要。

尼古丁贴片、口香糖或特制含片可通过 BC 省戒烟计划获取。详细信息请咨询您当地的药店, 或者拨打 1.800.663.7100 咨询 PharmaCare。

尼古丁贴片

(已纳入 BC 省戒烟计划范围)

适用于烟瘾较大及需要缓慢释放尼古丁的吸烟者

- 剂量应根据个人需求而设定
- 尼古丁贴片应每天贴在干洁的皮肤部位并保持 24 小时。其他贴片产品可能有所不同
- 每天将贴片贴在不同的皮肤部位

注意：如果您仍有强烈的烟瘾，可以将尼古丁口香糖或含片与贴片一起使用，这会让您感觉更舒服。这些产品组合未纳入 BC 省戒烟计划的范围。



可能产生的副作用：

可能会导致局部皮肤反应、头痛、睡眠障碍、异常梦境、感冒/流感样症状以及头晕。

注意事项：如果出现胸痛、心律不齐、心悸、腿部疼痛或持续胃痛的症状，请立即停止使用贴片并尽快就医。



NICORETTE® 尼古丁口香糖

(已纳入 BC 省戒烟计划范围)

- 适用于偶尔吸烟或只是想缓解偶尔出现的烟瘾或压力的吸烟者
- **不同于普通的口香糖。**必须正确使用才能发挥效用和避免副作用 — **先嚼两下,然后将口香糖贴住脸颊部位**一分钟,再重复该步骤 30 分钟

- 尼古丁口香糖会通过口腔内部黏膜缓慢释放尼古丁。这时尼古丁到达大脑的速度比尼古丁贴片更快。口香糖需要 15-30 分钟来开始发挥作用
- 口香糖可以逐渐替代香烟,直到戒断

可能产生的副作用:

- 恶心和胃部不适
- 口腔、喉咙或牙龈受到刺激
- 下巴疼痛
- 打嗝
- 头痛

注意事项:如果出现胸痛、心律不齐、心悸、腿部疼痛或持续性胃痛的症状,请立即停止使用口香糖并尽快就医。



NICORETTE® 尼古丁 含片

(已纳入 BC 省戒烟计划范围)

- 对于不想缓慢释放尼古丁剂量但希望控制烟瘾的吸烟者，可能是不错的选择
- 适用于佩戴假牙或缺牙的人群
- 口感像坚硬的糖果，在口腔中融化后会释放出尼古丁。与尼古丁口香糖及吸入剂一样，尼古丁含片通过口腔黏膜将尼古丁输送到大脑
- 含片可以逐渐替代香烟，直到

戒断

- 请勿咬碎、吞咽或咀嚼

可能产生的副作用：

一些含片使用者会出现口腔、喉咙或舌头受刺激、恶心和胃部不适、打嗝、头痛以及味觉变化等症状。

注意事项：如果出现胸痛、心律不齐、心悸、腿部疼痛或持续性胃痛的症状，请立即停止使用含片并尽快就医。

重要信息

尼古丁替代疗法 (NRT) 是非处方药, 不需要处方。如果符合以下任何一种情况, 请在使用 NRT 之前先咨询您的药剂师或医疗保健提供者:

- 怀孕或哺乳期
- 因任何严重的心脏病正在接受治疗
- 过去 2 周内有过心脏病发作或中风
- 需要肾脏透析
- 定期使用处方药
- 不满 15 周岁
- 甲状腺、肝脏或胃部问题
- 血液循环问题
- 肺部问题

注意事项: 如果出现胸痛、心律不齐、心悸、腿部疼痛或持续性胃痛的症状, 请立即停止使用并尽快就医。



诀窍: 在几个不同的地方放置口香糖和含片, 出现烟瘾时便于使用。



有疑问吗？

如果您对戒烟辅助品(处方药或 NRT)有任何疑问,请咨询医疗保健提供者或药剂师。他们可帮助您确定最佳选择。

您可以通过以下方式联系戒烟辅导员：

- 电话:1-877-455-2233
- 在线对话quitnow.ca/chat

关于电子烟的备注信息：

NRT 可帮助您戒掉电子烟，但目前 NRT 未纳入 BC 省戒烟计划的范围。

目前不推荐使用伐尼克和安非他酮等处方药来戒掉电子烟。

外部支持可以带来截然不同的结果!

如需戒烟帮助,请拨打电话或点击:

1.877.455.2233
www.quitnow.ca



BC 省肺病基金会致谢加拿大癌症协会和菲沙卫生局对
编制本宣传册的大力支持。



远离烟草和尼古丁的生活，
掌握在您手中。

quitnow.ca