

明智之舉

邁向

無煙健康生活



quitnow 



準備好戒除傳統煙或電子煙了嗎？

恭喜您決定加入戒煙行列！戒煙及尼古丁絕非易事，但良好的資源、貼士及支援網絡能幫助您邁出成功的第一步。

本手冊提供以下實用的資訊：

- 戒煙的好處
- 了解您為何吸食傳統煙或使用電子煙
- 如何應對煙癮
- 計算您將節省的費用
- 支援網絡如何提供幫助
- 戒煙藥物

BC 省戒煙計劃旨在幫助您戒除或減少吸食傳統煙、電子煙及其他煙草的使用次數。

QuitNow 可以為您提供成功戒煙所需的一切支援。我們為 BC 省居民提供的所有服務均為免費，10 歲及以上人士均可利用。

我們的戒煙計劃將幫助您探索戒除傳統煙或電子煙的動機，找出您的優勢及支援資源，並學習如何應對可能誘發您吸食傳統煙或使用電子煙的情況。

建立戒煙計劃

您的戒煙計劃是一項個人化的檔案，可幫助您尋找資源、追蹤進度並慶祝每一個戒煙的里程碑。

請瀏覽 quitnow.ca/join 立即開始戒煙計劃！



如需戒煙資訊及幫助，
請致電戒煙輔導員
1.877.455.2233 或進行網上聊天
quitnow.ca/chat



如需以短訊或電子郵件收到相關支援資訊，請註冊我們的短訊及電子郵件戒煙貼士計劃。您將收到戒煙貼士、資訊及鼓勵訊息，助您踏上戒煙之路：
quitnow.ca/find-support/tips-program-subscribe



如需加入我們的網上社群，
請瀏覽社群論壇：
quitnow.ca/forum

戒煙的好處

戒煙永遠不會遲！從您戒煙的那一刻起，您的健康狀況就會開始有所改善。看看您將獲得哪些好處：

8 小時內：

- 血氧飽和度恢復正常
- 一氧化碳水平下降

48 小時內：

- 心臟病發作的風險開始降低
- 味覺及嗅覺開始改善

72 小時內：

- 呼吸道放鬆且呼吸更順暢
- 肺活量開始提升

2 週至 3 個月：

- 血液循環有所改善，運動變得更加輕鬆
- 肺活量最多可提升 30%

6 個月內：

- 咳嗽、鼻塞、疲倦、呼吸急促及感冒症狀緩解

1 年內：

- 吸食傳統煙導致心臟病發作的風險降低 50%

10 年內：

- 死於肺癌的風險降低 50%

15 年內：

- 死於心臟病發作的風險與從未吸煙者相似



您目前花費在吸食傳統煙或電子煙的費用，可用於購買什麼？

您知道您每日花費多少錢購買傳統煙或電子煙嗎？使用下一頁的圖表，計算一下如果您在未來 10 年內不再購買任何傳統煙或電子煙，您可用來購買什麼？

在第 2 欄中，請先輸入您每日用於煙草/電子煙的花費，然後計算在長時間累積的花費。您可使用 quitnow.ca/cost 上

的成本計算器輔助計算。

例如，如果您每日抽一包傳統煙，每包傳統煙的售價為 \$15，一日您將節省 \$15、一週您將節省 \$105 ($\15×7 日)、一個月 (4 週) 您將節省 \$420 ($\105×4 週)。

時間	\$ 費用	您可用於購買什麼？
1 日		
1 週		
2 週		
1 個月		
6 個月		
1 年		
2 年		
5 年		
10 年		

準備戒煙：幫助您戒煙的活動

了解您的尼古丁使用情況：關於查檢表

了解您吸食傳統煙或電子煙的使用習慣可以為戒煙帶來裨益。記錄每日吸食/使用次數是很好的方法。透過記錄吸食傳統煙或電子煙的時間、地點、原因及與誰一起吸食傳統煙或電子煙，您將發現自己吸煙的行為模式。一旦您了解這些行為模式，就可以逐步改變這些習慣。

每次吸食傳統煙或使用電子煙時，請記錄詳細資訊。當一日結束時，請評估您的查檢表。請準備 3 種不同顏色的螢光筆，分別使用不同顏色標記以下 3 個時段：

- 2 次吸食傳統煙或使用電子煙的間隔時間少於 30 分鐘
- 2 次吸食傳統煙或使用電子煙的間隔時間為 30 分鐘至 1 小時
- 2 次吸食傳統煙或使用電子煙的間隔時間超過 1 小時

時間及日期	傳統煙/電子煙吸食次數 #	渴望吸煙的程度 (從 1 至 3)	情緒 (例如：悲傷、快樂)	活動 (您正在做什麼、您和誰在一起)

您學到了什麼？您什麼時候吸食傳統煙或使用電子煙的頻率最高及最低？您可以做哪些事來改變這些習慣？

吸食煙草及尼古丁的優缺點

吸煙的好處	吸煙的代價
令我感到放鬆（僅供舉例說明之用）	我必須在天氣寒冷時在室外吸煙（僅供舉例說明之用）
戒煙的好處	戒煙的代價
我將省下大筆費用（僅供舉例說明之用）	我必須避開吸煙的朋友（僅供舉例說明之用）



控制煙癮：遵循「4D」原則

當您開始減少煙草/尼古丁的使用次數時，以下 4 點簡單建議有助您應對煙癮：



延遲 (Delay) – 當您煙癮發作時，請勿吸煙並等待 5 分鐘，煙癮便會慢慢減退。



深呼吸 (Deep Breathing) – 用鼻吸氣並屏息數到「5」。用嘴慢慢吐氣並在心中默數至「7」。



轉移注意力 (Distract) – 令雙手及大腦變得忙碌。嘗試做一些讓自己難以吸煙的事情，例如洗澡或運動。



飲水 (Drink Water) – 慢慢飲用一杯水。每飲用一口，便在嘴巴內含住幾秒鐘。

貼士：如您需要更多協助應對煙癮，請諮詢您的藥劑師或其他醫療護理人員，並瀏覽 www.quitnow.ca

應對煙癮：了解煙癮的誘因

有些行為、感受及情況會誘發您吸食煙草/尼古丁的慾望。了解您的誘因有助您應對或避免這些情況。

追蹤貼士

使用下列圖表幫助您識別誘因。當您識別到誘因之後，請寫下日後遇到類似情況可採取的應變計劃。

誘因：行為模式、行動、想法或情緒	避免或替代計劃
範例：飯後	範例：我會在飯後外出散步

貼士：丟掉傳統煙、電子煙及打火機等誘因。

戒煙失敗及煙癮復發

戒煙失敗及煙癮復發是極之常見的情況。根據近期的研究顯示，平均需要嘗試 30 次才能徹底戒煙。與其責怪自己，不如將挫折視為從錯誤中學習並繼續進步的機會。

如何持之以恆戒煙

承認失敗。認真看待您的失敗，但相信自己有能力重回正軌。

認真反省。思考是什麼原因導致煙癮復發，以及下次您可作出哪些不同的選擇。是否有特定的誘因（情境、地點或人物）讓您想要吸食傳統煙或使用電子煙？

制定計劃。現在您已經歷煙癮復發，不妨想想下次煙癮復發時該如何應對。是否還有其他方法可幫助您克服煙癮？

再次嘗試。一旦您準備好，便能盡快重回正軌。



應對挫折：挫折並非失敗，而是學習的機會。您學到的越多，成功的機率就越大。所有的付出都是值得的。請瀏覽 www.quitnow.ca 獲得更多策略及貼士。

其他貼士

避免飲用酒精飲品。酒精是雙重威脅。它會誘發煙癮，同時降低自制能力。不少人在戒煙最初的數週或數個月內都會遠離酒精飲品，直至他們感覺自己有能力抑制吸食傳統煙或電子煙的衝動。

尋找一位戒煙夥伴。擁有一位戒煙夥伴能幫助您堅持下去。您身邊是否有朋友亦想戒除傳統煙或電子煙？不妨邀請他們與您一起戒煙，成功的機率將大幅提升！

慶祝每一個戒煙里程碑。戒除傳統煙或電子煙是一項了不起的成就！只要您每個月堅持不吸食傳統煙或不使用電子煙，就與親友慶祝一下，或用節省的費用犒賞自己。

活動：您會如何慶祝戒煙里程碑？寫下您將如何慶祝每一個里程碑。慶祝不必大費周章，您可享用最喜愛的零食，與親友們歡聚一下，或送自己一份特別的禮物。

當我已經：	我將
戒煙 1 週	
戒煙 1 個月	
戒煙 6 個月	
戒煙 1 年	

獲得支援

我們會在戒煙前、戒煙期間或戒煙後提供支援服務





輔導

研究顯示將戒煙輔助工具結合行為輔導，可令成功戒煙的機率事半功倍。

可於何處獲得輔導？

QuitNow 提供免費的電話及網上聊天戒煙輔導。我們專業的戒煙輔導員將在整個戒煙過程中提供量身打造的一對一支援及指導。

與戒煙輔導員聯絡：

- 請致電 1-877-455 2233（免付費，提供 300 種語言服務）
- 網上聊天 quitnow.ca/chat

註冊 QuitNow 後，您將獲得戒煙輔導員的協助，輔導員會幫助您制定戒煙計劃、解答疑問，並引導您完成整個戒煙過程。



戒煙輔導員：

專業的戒煙輔導員將以電話、網上聊天或短訊，全程為您提供協助。

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



獲得親友的支持

在親友的支持下，戒煙會變得更容易。告訴親友您正在戒煙，並尋求他們的支持。請支持您的人保持耐心、適時鼓勵，並幫助您慶祝每一階段的成功。

瀏覽社群論壇，與其他正在經歷相同戒煙之路的戒煙者交流：
www.quitnow.ca/forum

貼士：設定戒煙日期，並告知您的家人、朋友及同事，以便他們能夠給予關懷支持。

戒煙輔助支援服務

用於戒煙的處方藥物：

處方藥物是幫助您戒除煙草產品的有效方法。這些藥物會改變大腦對尼古丁的反應，例如降低煙癮，更容易戒煙。如果配合戒煙輔導，會令效果更佳。

此類藥物的範例包括：

- 伐尼克蘭（Champix®）
- 安非他酮（Zyban®）

您需要醫療照護提供者或藥劑師開立的處方才能獲得這些藥物。您可能有資格透過 BC 省戒煙計劃報銷部分安非他酮（Zyban®）或伐尼克蘭（通用名稱）的費用。如需了解更多資訊，請致電 PharmaCare：1.800.663.7100。





尼古丁替代療法 (NRT)

加拿大衛生部建議戒煙者使用尼古丁替代療法 (NRT)。正確使用 NRT 並配合行為諮詢，效果將十分顯著。

尼古丁替代療法 (NRT) 可幫助您應對戒斷症狀，讓您專注改變吸食傳統煙或使用電子煙的習慣。當您的身體適應戒除傳統煙或電子煙後，您便可以逐步減少尼古丁替代療法 (NRT) 的劑量，直至完全停用。

BC 省戒煙計劃提供戒煙貼、戒煙香口膠或戒煙糖。如需了解更多資訊，請前往您當地的藥房，或致電 PharmaCare：1.800.663.7100。

戒煙貼

(由 BC 省戒煙計劃承保)

- 適用於重度吸煙者，需持續釋放尼古丁
- 劑量應視乎個人需求調整
- 戒煙貼應貼於清潔乾燥的皮膚上，每日 24 小時保持貼敷。其他貼片產品可能有所不同
- 請每日更換貼片的位置

備註：如果您仍持續經歷煙癮發作，可配搭使用戒煙香口膠或戒煙糖，配搭戒煙貼以緩解不適。BC 省戒煙計劃不涵蓋此產品組合。



可能出現的副作用：

可能引起局部皮膚敏感反應、頭痛、睡眠問題及異常夢境、感冒及類流感症狀及頭暈。

警告：如果您出現胸痛、心律不正、心悸、腿痛或持續性胃痛，請立即停用戒煙貼並尋求醫療協助。



NICORETTE® 戒煙香口膠

(由 BC 省戒煙計劃承保)

- 適用於偶爾吸煙者，有助他們應對偶爾的煙癮或壓力
- 與普通香口膠有所不同。必須使用正確方法才能見效並避免副作用 – 咀嚼 2 下，並將戒煙香口膠貼於臉頰 1 分鐘，重複此步驟 30 分鐘

- 戒煙香口膠會透過口腔黏膜緩慢釋放尼古丁。尼古丁經由這種載體到達大腦的速度，比使用戒煙貼更快。戒煙香口膠發揮效果需要 15 至 30 分鐘
- 可用來降低煙癮至戒煙，以戒煙香口膠取代傳統煙

可能出現的副作用：

- 噁心及胃部不適
- 口腔、咽喉或牙齦刺激
- 下顎疼痛
- 打嗝
- 頭痛

警告：如果您出現胸痛、心律不正、心悸、腿痛或持續性胃痛，請立即停用戒煙香口膠並尋求醫療協助。



- 用於降低煙癮至戒煙，以戒煙糖替代傳統煙
- 請勿咬下、吞嚥或咀嚼

可能出現的副作用：

部分戒煙糖使用者可能會出現口腔、咽喉或舌頭刺激、噁心及胃部不適、打嗝、頭痛及味覺改變等症狀

警告：如果您出現胸痛、心律不正、心悸、腿痛或持續性胃痛，請立即停用戒煙糖並尋求醫療協助。

NICORETTE® 戒煙糖

(由 BC 省戒煙計劃承保)

- 對不想長期攝取尼古丁，但希望緩解煙癮的人而言，這可能是個不錯的選擇
- 適用於配戴假牙或缺牙者
- 類似硬糖，會在口腔內溶解並釋放尼古丁。與戒煙香口膠及吸入器一樣，戒煙糖透過口腔黏膜將尼古丁輸送至大腦

重要資訊

尼古丁替代療法（NRT）是一種非處方藥物，不需要處方即可購買。如果您有以下情況，請在使用 NRT 前諮詢您的藥劑師或醫療照護供應者：

- 懷孕或哺乳期
- 正在接受任何嚴重心臟疾病的治療
- 過去 2 週內曾經歷心臟病發作或中風
- 需要洗腎
- 定期服用任何處方藥物
- 未滿 15 歲
- 患有甲狀腺、肝臟或胃部疾病
- 患有循環系統疾病
- 肺部問題

警告：如果您出現胸痛、心律不正、心悸、腿痛或持續性胃痛，請立即停用並尋求醫療協助。



貼士：分別在不同地方擺放戒煙香口膠及戒煙糖，以便煙癮發作時可以隨時隨地取用。



有任何問題嗎？

如果您對這些戒煙輔助用品（處方藥物或 NRT）有任何疑問，請諮詢醫療照護提供者或藥劑師。他們可幫助您確定最適合的方案。

透過以下方式聯絡戒煙輔導員：

- 電話 1-877-455-2233
- 網上聊天 quitnow.ca/chat

關於電子煙的注意事項：

NRT 或許能幫助您戒電子煙，但目前 BC 省戒煙計劃不涵蓋 NRT 用於電子煙戒斷。

伏尼克蘭及安非他酮等處方藥物目前不建議用於電子煙戒斷。

全力支持是重要的一環！

如需戒煙協助，請致電或點擊：

1.877.455.2233
www.quitnow.ca



BC 省肺臟基金會由衷感謝加拿大癌症協會及菲沙衛生局對本手冊編寫的慷慨支持。



BRITISH
COLUMBIA



BC LUNG
FOUNDATION

無煙及不含尼古丁的健康生活
盡在掌握。

quitnow.ca