



中国健康教育中心

提高烟草危害意识 促进公众戒烟行动



现在就戒烟

吸烟，伤害的不仅仅是自己
戒烟，是健康，更是一种责任



中国健康教育中心

吸烟的危害	01
二手烟的危害	08
戒烟的好处	14
戒烟的方法	19
有关戒烟的误区	28



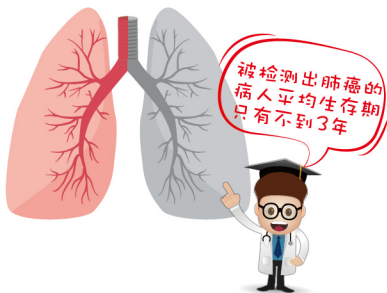
吸烟的危害

我国是烟草生产和消费大国，每年消耗的烟草占世界总销售额的44%以上。目前,我国吸烟者超过3亿人，还有约7.4亿人受到被动吸烟的危害，每年死于烟草相关疾病的超过100万人。

烟草烟雾中，92%为气体，如一氧化碳、氢氰酸及氨等；8%为颗粒物，这些颗粒物统称焦油，内含尼古丁、多环芳香烃、苯并芘及 β -萘胺等，烟草烟雾中被证实的致癌物质至少有69种。吸烟可诱发多种癌症、心脑血管疾病、呼吸道和消化道疾病等，是造成早亡、病残的最大病因之一。

致癌作用

肺癌是吸烟导致的最主要的,也是最致命的疾病。中国有一半以上的肺癌由吸烟引起，被检测出肺癌的病人平均生存期只有不到3年。



肺癌从风险暴露到发病往往有20到30年的滞后，中国从1990年代开始，伴随着经济的发展及烟草专卖系统的成熟，烟草销量开始迅速增长，由之而来的是近年来肺癌发病进入快速上升期。**最新一轮全国死因调查显示，肺癌已经超过肝癌成为我国恶性肿瘤死亡的首要原因。**

吸烟几乎可以伤害人体的每一个器官，医学研究已经证实，除肺癌外，**吸烟还可以导致口腔癌、鼻咽癌、胃癌、喉癌、食道癌、胰腺癌、肾癌、结肠癌、肝癌、宫颈癌、盆腔癌、膀胱癌、白血病等。**

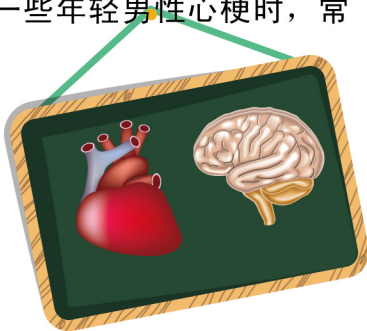
对呼吸系统的影响

在各类癌症之外，吸烟还有诸多不为普通公众所知的严重危害。比如慢性阻塞性肺病（简称慢阻肺），这是一种典型的由吸烟导致的肺部慢性病变，病人肺功能逐渐丧失，导致咳痰、气促、呼吸困难，最后的结果是呼吸衰竭而亡。2015年的调查显示，中国现在40岁以上人群慢阻肺的发病率已经达到9.9%，全国每年有36万人因为吸烟导致的慢阻肺死亡，人数几乎是肺癌的3倍。



对心、脑血管的影响

另一个特别值得警惕的是，吸烟可导致严重的心脑血管疾病，包括急性心肌梗死和脑卒中。人们听说身边有人发生心梗，特别是一些年轻男性心梗时，常常猜测发病原因是过度劳累、生活不规律，却往往忽略了患者是否有长期吸烟史。在医学上，长期吸烟是心梗一个明确而重要的危险因素。



那么，吸烟是如何导致心脑血管疾病的呢？烟草烟雾中的活性物质通过肺部进入血液后，会对血管壁产生腐蚀作用，使血管壁变得凹凸不平。同时，这些活性物质会激活血液中的血小板，使其凝结。血小板凝结后，在凹凸不平的血管壁上滑动，导致血液的流速变慢。久而久之，当血小板凝块变得足够大的时候，就会形成血栓，这些血栓出现在心脏部位，就会引发心肌梗塞，进入脑部就引起脑中风。总体来说，吸烟的人患上心脏病的概率大约是不吸烟者的3倍。

其他

吸烟还会导致阳痿，其机理与心脏病相似，都是因为形成的血栓导致血液流速变慢。据估计，我国每年有1200万个阳痿的病例是由吸烟导致的。除了阳痿，吸烟也可以导致生育能力下降，降低精子的成活率。

目前我国糖尿病的发病呈井喷态势。而**吸烟也被证明可以导致糖尿病**。由于吸烟本身对于心血管系统就有极大的伤害，而糖尿病病人的心血管系统很脆弱，所以对于吸烟的糖尿病病人来说，戒烟是必须的选择。

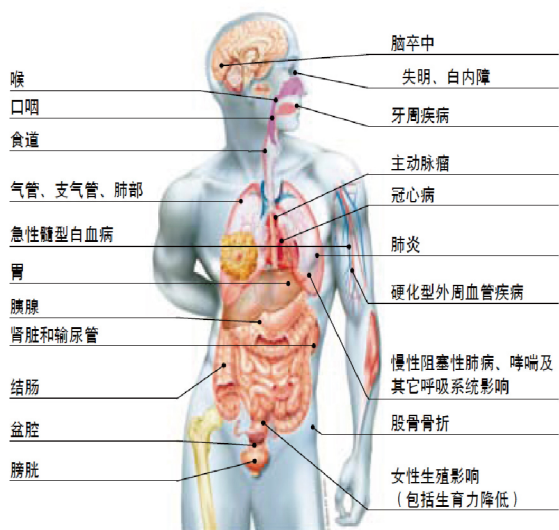


有些看起来没有严重后果的身体变化也和吸烟相关，比如**皮肤老化**，仔细观察我们周围的烟民不难发现，不光他们的手会被熏黄，他们的肤色也会普遍有一种不健康的灰黑色，这也是毛细血管堵塞的结果。并且烟民的**皱纹会更多**，这点在中青年女性烟民中尤为明显。当然吸烟还会引起**牙齿变黄变黑、口臭**等。

跟踪调查显示，吸烟者的平均寿命比不吸烟的人短10~15岁。而且，由于吸烟导致的疾病，通常吸烟者的生活质量会更低。

癌症

慢性病



万宝路牛仔的故事

1954年，莫里斯公司找到了当时非常著名的营销策划人李奥·贝纳，交给了他一个课题：怎样才能让更多的女士购买消费万宝路香烟？

在对香烟市场进行了深入的分析和深思熟虑之后，李奥·贝纳完全突破了莫里斯公司限定的任务和资源，对万宝路进行了全新的“变性手术”，大胆向莫里斯公司提出：将万宝路香烟定位为男子汉香烟，变淡烟为重口味香烟，增加香味含量。同时，万宝路香烟广告不再以妇女为主要对象，广告中一再强调万宝路香烟的男子汉气概，以浑身散发粗犷、豪迈、英雄气概的美国西部牛仔为品牌形象，吸引所有喜爱、欣赏和追求这种气概的消费者。

就这样，万宝路牛仔诞生了。一个满面春风的西部牛仔，骑着骏马，抽着万宝路香烟，其粗犷、潇洒的形象，随着万宝路香烟的销售战略已经进入了全世界170多个国家和地区，为美国菲利普·莫里斯公司赚得了巨额的财富。万宝路牛仔的形象策划帮助美国的一代人改变了对香烟的看法。

“万宝路牛仔”们为该公司占领美国及世界的烟草销售市场立下了汗马功劳，但他们又无一例外地都成了万宝路香烟的受害者和牺牲品。1976年，一部名为《西部牛仔之死——万宝路的故事》的电视片在英国上映了，这部由英国沙美士电视台制作的45分钟电视访谈片，是针对世界范围内随处可见的《万宝路牛仔》广告而制作的。

该节目访问了6位美国牛仔，这些人都是万宝路牛仔的形象代表，他们曾一度是老烟枪，现在都面临癌症与肺气肿的威胁，有的甚至已危在旦夕。在介绍完这些吸烟的牛仔后，节目中出现了医生的话语：“这些人因吸烟而致病。”

在制作这部电视片的过程中，曾参加拍摄的这6名西部牛仔都感慨地表示，希望节目拍完后，要给还在中小学上学的孩子们看。在这部电视片拍完7年后，他们都相继去世，他们的愿望终于得以实现。格兰兹教授在其同人的配合下，编写了一个以《西部牛仔之死》为蓝本的初中课程，并且，根据此课程的内容制作了一个录像带。以后，这个戒烟的活教材迅速传播到全美的中小学校，为推动青少年戒烟起到了很好的推动作用。

西部牛仔造就了万宝路，而香烟却断送了西部牛仔。万宝路牛仔们的结局打消了浪漫的气氛，使大家回到了现实。香烟的危害揭穿了“万宝路牛仔”的神话，同时也告知所有人都应该认清被这些有害消费品广告所操纵的事实。美国加州的控烟组织和世界卫生组织把这个故事做成了控烟广告。

二手烟的危害

二手烟是指吸烟者在吸烟时燃烧烟草制品产生的烟雾。当空气受到烟草烟雾污染时，特别是处于密闭环境中时，所有身处其中的人都会吸入烟雾，不管是吸烟者还是非吸烟者都会身受其害。二手烟主要是由吸烟者呼出的烟雾（主流烟）和卷烟闷烧产生的烟雾（侧流烟）混合、陈化、沉淀而形成的复杂混合物。



二手烟中含有大量可吸入性的刺激物、致癌物和其他毒性成分。人们处于充满烟草烟雾的环境中，往往会感到眼睛、鼻子和喉咙不舒服，就是由于二手烟草烟雾中所含的尼古丁、氨、一氧化碳、二氧化硫等刺激物造成的。亚硝酸胺、氮氧化物、芳香胺类、苯等是二手烟中的致癌物，可引起肺癌、鼻咽癌、宫颈癌等癌症。此外，二硫化碳、一氧化碳、铅、镉等还是二手烟中影响生殖和发育的毒性化合物。



对成人的影响

从1981年以来，大量的流行病学研究证实了**被动吸烟会增加癌症、心血管疾病、肺癌、鼻窦癌、冠心病、中风、慢性阻塞性肺部疾病、哮喘等疾病的发病风险**。丈夫吸烟的女性患肺癌的危险性比丈夫不吸烟的增加1.2~2.5倍。在工作场所中，暴露于烟草烟雾中，肺癌的危险性增加1.2~1.6倍。生活在烟草烟雾中，冠心病、心肌梗塞的危险性增加1.2~1.6倍。



对儿童的影响

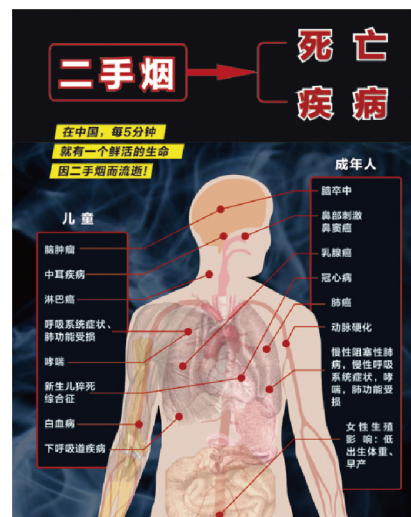
被动吸烟与儿童健康相关关系的研究已经在世界范围内引起广泛重视，大量研究结果表明：被动吸烟对儿童健康的危害涉及儿童生长发育的各个阶段，包括从出生前的胎儿期开始暴露于母亲主动或被动吸烟，到出生后暴露于家庭内以及家庭外的烟草烟雾环境，都可能引发疾病。

研究表明，相对于成人，儿童暴露于烟草烟雾环境后更容易对健康产生不良影响

烟草烟雾环境对胎儿的危害主要表现在三个方面：**导致出生低体重；引起胎儿死亡；先天畸形**。胎儿期的烟草烟雾环境暴露主要来自吸烟或被动吸烟的母亲，其中母亲吸烟对腹中胎儿的影响较不吸烟母亲暴露于烟草烟雾环境对胎儿的影响更严重。

出生后的婴儿暴露在烟草烟雾环境中，可以导致**婴儿猝死，呼吸道感染、哮喘、中耳炎及损伤肺功能**，影响儿童生长发育、认知功能以及一些癌症。生活在烟雾环境中的儿童成年后患恶性肿瘤的危险性也明显高于生活在清洁环境中的儿童。

二手烟不存在所谓的“安全暴露”水平，不管是单独还是同时使用通风和过滤措施，都不能将室内烟草烟雾暴露水平降低到可接受的程度——且不说各种健康影响，即便除臭效果也都有限。**只有完全无烟的环境才能真正有效地保护不吸烟的人。**



她用生命唤起了民众对二手烟的认识

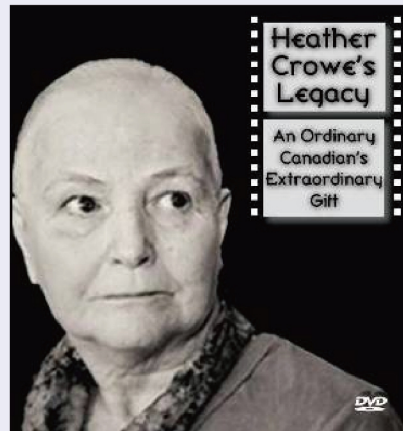
Heather Crowe是个五十多岁漂亮的中年妇女，高中毕业以后，就在温哥华一家餐厅做服务员，过着安逸、平稳、与世无争的日子。2002年春天，她发现脖子上长了一些肿块，在医院进行X光检查，发现在她的肺部有一个拳头大小的肿块，她被初步诊断为肺癌，这个结果让她难以置信，因为她从来不吸烟，也没有与吸烟者在一起生活。

她的医生在大学时期曾经在餐厅打过工，了解餐厅的吸烟状况，那时候加拿大部分的餐厅都允许吸烟，而Heather Crowe在餐厅工作了四十多年，每天工作很长时间，有时每周要超过60小时，因此医生推测说这是长期暴露于工作场所环境烟雾引起的。后来又经过几个星期的进一步研究诊断，她拿到自己肺部活检，医生断定她得了非小细胞肺癌，这是由二手烟引起的，并且不可治愈。

这个消息让Heather Crowe感到非常震惊和愤怒，四十多年来她从未意识到二手烟对她身体的危害。后来，她把自己因被动吸烟患了肺癌的消息告诉了在加拿大卫生部门从事控烟工作的Jim Watson，而Jim Watson正准备开展一个在工作场所抵制被动吸烟的活动，问她是否愿意做一个关于禁止二手烟的广告，帮助人们认识到二手烟的危害。Heather Crowe毫不犹豫地同意了，并把自己对二手烟的愤怒和内心的压力转化为一种动力，她认为有很多像她一样的服务生置身在这样的环境烟雾中，他们有权知晓并保护自己免受二手的危害。她的目标是成为最后一个死于二手烟的人。之后，Jim Watson称她为“反烟运动女首领”。

一向羞涩、讲话温和的Heather Crowe突然之间变成了一个勇敢的反烟斗士，她组织发起了一系列的抵制被动吸烟的公众运动。因为她正面临着因癌症而导致的死亡，虽然有很多统计学的数字在陈述烟草的危害，但她觉得自己作为一个活生生的病例更能让大家意识到被动吸烟的危害。她每次宣传时都会讲：“我是Heather Crowe，一个餐馆服务员，正一天一天地死于被动吸烟给我造成的肺癌……”她频繁出现在广播、电视等各种媒体中，使公众数十年来第一次真正深刻认识到环境性烟雾的危害。Heather Crowe在加拿大变得家喻户晓。

在得知患肺癌后，她首先聘请律师来帮助她向安大略工作场所安全保险委员会(Wsib)提出索赔要求。她想通过自己的努力为自己和像自己一样处于烟草烟雾工作环境的工人申请得到财政赔偿，并且提高餐馆工作人员的工作条件和待遇。最终，Wsib同意对她的健康损失做出最大限度的赔偿，同时降低征收她的所得税。她也因此成为第一个因职业性接触烟草烟雾引起肺癌成功索赔的案例。Heather Crowe意识到了控烟立法的必要性，积极投身于其中，用言行不断推动着控烟立法。她发起抵制被动吸烟的倡导，在公众中激起了是否要通过无烟法律的激烈讨论。

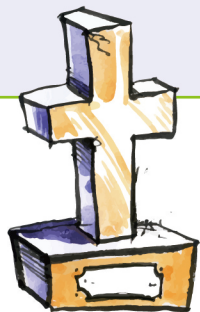


在她的努力下，加拿大公共场所控烟支持率从2001年的69%上升到89%，多个州政府通过了禁止公共场所吸烟法案。

她多方寻求支持和帮助，多次与加拿大政治家、学校、社区负责人谈话，提出保障工人免受烟草保护的需求，建议修改劳工法律，使其他工人不会遭受同样的危害。她希望在加拿大通过政治途径为工人争取无烟工作场所工作的权利。最终她成功地得到了来自医生、政治家、现任市长、前任市长、渥太华地方卫生官员和国会成员、议员的支持。她的控烟活动对加拿大安大略省控烟政策的产生及发展有重要的意义，安大略卫生部门授予她安大略年度杰出人物的荣誉。

目前，加拿大大部分地区都已经禁止在所有工作场所，包括酒吧和餐馆吸烟。禁烟令实施效果良好，而酒吧和餐厅的经营也在正常发展。加拿大的工作环境更加清洁了，患二手烟相关疾病的人正在减少。

在经历了数次放疗、化疗，61岁的Heather Crowe最终因癌细胞扩散于2006年5月22日在伊利莎白医疗中心去世。她用她的生命唤醒了加拿大人保护自己不受二手烟危害的意识。



戒烟的好处

戒烟最重要的益处在于找回健康。

吸烟有百害而无一利，但是戒烟后多数的危害还是可以逆转的，只要及时地戒烟就可能一定程度或完全消除这些危害。



戒烟的近期好处

● **味觉改善。**戒烟后舌头上的感觉神经恢复了原有的敏感性，能充分品尝到各种食物的风味。

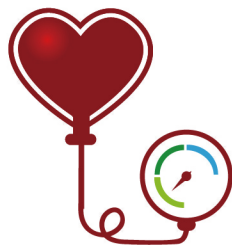


● **口臭消除。**吸烟者与他人谈话时，口中常会散发出一股令人厌恶的烟臭。吸烟者早晨起床后，自己也往往感觉到嘴里不清爽，有异臭味。戒烟后口臭便可渐渐消除。

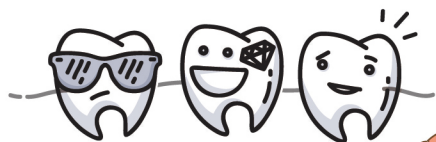




- **血压降低。**戒烟后由于全身血液循环得到改善，血压可降低10~15mmHg，有利于减少动脉硬化、冠心病等心血管病症发病的危险性。



- **牙齿变白。**焦黄发黑的牙齿，曾被人们看作吸烟者的象征，停止吸烟后牙齿的烟垢会逐渐褪净。同时由于口腔卫生的改善，各种口腔疾病明显减少。



- **睡眠改善。**戒烟后尼古丁的作用慢慢消除，人变得易于入睡，而且睡眠质量提高。



- **咳嗽痰液减少或停止。**卷烟烟雾刺激呼吸道，妨碍纤毛的自洁功能，因而吸烟者大多咳嗽、痰多。戒烟后纤毛恢复了正常功能，痰液减少，咳嗽也随之停止。

- **视力提高。**戒烟后视力可得到一定程度的提高。

- **其他。**戒烟后头痛和肩部酸痛会逐渐消失，并且不再像以前那样容易感冒。

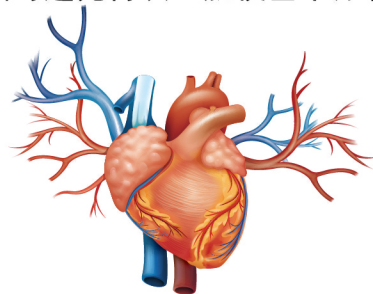
戒烟后的远期好处

- **患癌的危险性减少**

戒烟5~10年后，其肺癌死亡率比不吸烟者略为高一点，戒烟10~15后，得肺癌的概率便可降低到与不吸烟一样。据日本调查，吸烟总量在20万支以内者，戒烟4年之后，肺癌死亡率与不吸烟者相同。

- **冠心病的死亡率下降**

戒烟1年之后，冠心病死亡率很快下降，10年后降至与不吸烟者同一水平。英国对35~64岁的医师进行调查，1953~1968年的15年间，由于许多医师戒烟，他们患冠心病的死亡率下降了6%，而同期未戒烟的普通人群却增加了9%。吸烟是再次发生心肌梗塞的危险因素，戒烟对避免再次心肌梗塞十分有利。



● 呼吸系统疾病改善

吸烟者患慢性支气管炎、肺气肿的较多，是不吸烟者的4~25倍。戒烟几周后，咳嗽、咯痰减少，可防止肺功能进一步恶化。

● 溃疡病容易治愈

吸烟者患胃、十二指肠溃疡的较多，而且不戒烟就难以治愈。为此，胃、十二指肠溃疡患者务必戒烟，以加快溃疡的愈合。

● 防止寿命缩短

吸烟者的平均寿命比不吸烟者短，例如25岁的人一天吸烟40支，他的寿命比同龄不吸烟者要短8.3年，但戒烟10~15年后，平均寿命与不吸烟者相等。

烟草烟雾对吸烟者的爱人、孩子、老人，以及周围的病人，甚至一起工作的健康人都有影响。戒烟后可以保持工作环境、生活环境的空气清洁，避免给他人增加不必要的损害和麻烦。吸烟加重的经济负担随着戒烟而减轻。

最新研究发现，父母吸烟不仅危害孩子的身体健康，还会影响学习成绩，美国坦普尔大学科学家发现，16~18岁的孩子如果经常接触二手烟，他们的学习成绩会受到较大程度的影响。无法通过考试的概率，比其他正常孩子高出30%。

科学家对于数千个英国家庭进行了调查，分析了多个风险因子，比如家庭经济情况、接受调查的孩子的性别、是否抽烟等等，之后他们得出了上述结论。研究结果发表在《青少年健康杂志》上。

负责这项研究的科学家，坦普尔大学公共健康学副教授布拉德利·柯林斯说：“这些结果表明，我们应该更加重视二手烟的危害，它不仅让孩子的健康受损，还给他们的前途蒙上一层阴影。习惯抽烟的父母更应该意识到这一点。虽然立即彻底戒烟是最好的结果，但父母可能很难做到这一点；所以，他们可以采取循序渐进的戒烟方式。”

柯林斯的研究并未说明二手烟为什么会影响孩子的学习成绩。但以前曾有研究指出，在怀孕期间，如果父母抽烟就会影响胎儿的认知、学习能力，导致孩子出生后，学习能力天生就比其他孩子略逊一筹

戒烟的方法

由于吸烟是一种很容易上瘾的行为，加上在我国吸烟被认为是人际交往的重要手段等，各种复杂因素相互作用和相互影响，导致戒烟很难，复吸很常见。只有少数吸烟者第一次戒烟就完全戒掉，大多数吸烟者均有戒烟后复吸的经历，需要多次尝试才能最终戒烟。不过你一旦有了戒烟的决心，那么成功的大门就会向你敞开。你需要的也许是家人或朋友的一句鼓励，也许是有效的戒烟帮助，也许是克服烟瘾的小技巧。下面将根据戒烟的不同时期向你推荐一些有效的戒烟方法，帮助你成功戒烟。

总体来说，我们可以将戒烟的整个过程分为**思考期**、**准备期**、**行动期**和**维持期**。



思考期

你必须清楚地认识到戒烟的原因。人们会因为各种原因戒烟，但是大部分的原因都会跟健康相关。一个好的戒烟理由非常重要，如果你能够牢记你的戒烟原因，那么当你在戒烟的过程中遇到困难时，这一点或许会帮助你对抗吸烟的诱惑。

● 树立戒烟信心

权衡吸烟的好处和戒烟的好处，可以帮你增强戒烟决心和信心。戒烟的好处可以成为你重要的戒烟动力。戒烟不仅可以使你本人，同时也可以使你的朋友、家人和同事从你的戒烟行为中获益。戒烟没有一个最佳时机，不管你何时开始戒烟，你都会从戒烟行动中受益。



准备期

● 做好戒烟计划

提前做好充足准备，做到“有备而战”，可以大大提高你戒烟的成功概率。绝大多数吸烟者都是没有做好充足的准备就开始戒烟的。而多数情况下，戒烟都会以失败告终。复吸是非常常见的情况，因此，你应当提前做好戒烟计划。



以下是为开始戒烟做好准备的一些关键点：

- 记录一周吸烟习惯，掌握自己的“吸烟特点”。
- 扔掉所有与烟有关的东西，包括烟具等。
- 开始延迟吸第一支烟的时间。
- 减少在常去的吸烟场所停留的时间。
- 尽量保持忙碌状态。
- 避免他人在自己面前吸烟。
- 向戒烟成功的人咨询成功经验。
- 确立一个对自己来说有意义的日子，作为自己的戒烟日。

戒烟日。

- 告诉你的家人、朋友或同事你准备戒烟的决定。
- 告诉他们你要从哪天开始戒烟。
- 回顾自己以往的戒烟经历，从中吸取经验教训。
- 练习当别人给你递烟时的拒绝技巧，提前想好如何回答。



行动期

一旦你做好了充足的戒烟准备，最好是在1~2周内开始行动。告诉你的家人、朋友或同事，自己已经戒烟了。戒烟开始后，你也可以根据实际情况不断调整自己的戒烟计划；同时，也要在戒烟的过程中继续寻求尽可能多的支持。

● 正确应对戒断症状

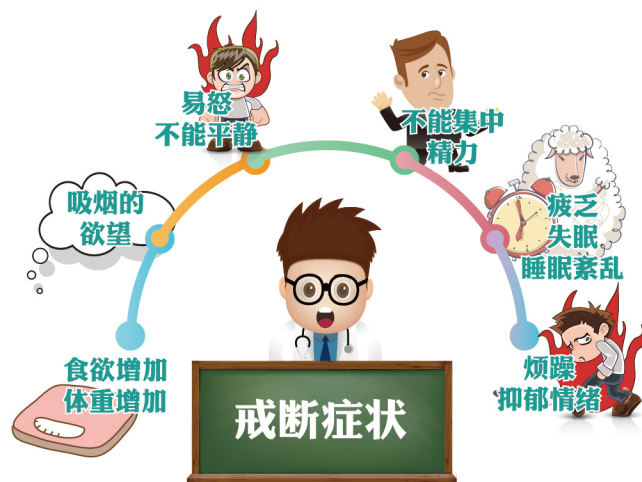
应对戒断症状，首先要有正确的认识。一般情况下，戒断症状在最强烈的时候通常只会维持3~5分钟，此后会逐渐减弱。戒断症状在停止吸烟后几小时内就会出现，并且在开始戒烟后的头2~3个星期，一直会持续存在，尤其是戒烟开始第一周，戒断症状最为严重。一般情况下，戒烟后2~3周，所有的戒断症状会基本消失。如果症状维持在3周以上，或者戒断症状非常严重，影响到正常生活，你需要向医生咨询或者采用戒烟药物来缓解。





积极应对戒断症状，能够有效地避免复吸，并帮助自己顺利地渡过难关。

以下是常见戒断症状的处理办法：



● 体重增加

戒烟后可能会食欲增加，可以多吃一些蔬菜水果，多喝水，但不要吃巧克力、甜点等高能量的零食，以防发胖。体重增加是很多戒烟者遇到的常见问题。一些成功戒烟者后期会因体重增加导致复吸。因此从制定目标戒烟日起，就应开始注意体重的控制。

● 吸烟的欲望

一些有效的替代行为可以帮你摆脱吸烟的欲望。这些行为包括深呼吸、饮水、喝茶、嚼口香糖、刷牙、洗澡、慢跑等。



● 易激动，不能平静

鼓励吸烟者慢慢地深呼吸，感觉紧张的肌肉渐渐松弛；散步或适度锻炼，这些补偿行为也有一定的效果。

● 不能集中精力

停下来休息，放松一下心情。开始戒烟后，建议你适当选择性地减少工作负担，以便释放一定的压力。

● 头痛

让吸烟者做深呼吸，并在睡觉时抬高双脚。

● 疲乏，嗜睡

保证得到充分的睡眠，建议适当午睡，适度锻炼，洗热水澡，用干或湿毛巾擦拭全身。



● 失眠

避免饮用含咖啡因的饮料，适度锻炼，用温水洗澡。睡前可以在床上阅读，或者做些缓和运动再入睡。



● 暴躁、挫折感或愤怒

暂时离开有压迫感的地方，去散步或者锻炼身体。可以跟朋友或者亲属诉说你的感受。停下来闭上眼睛，重新进行深呼吸的动作。

维持期

如果你已经成功坚持4周不吸烟，那么恭喜你，你已经进入戒烟维持期。在这个时期，预防复吸是最重要的，千万别放松警惕，再碰一支烟的行为很有可能会导致你复吸。



● 防止复吸

预防复吸的措施包括：时时想到吸烟的危害；牢记促使戒烟的原因及其在戒烟时所起的作用；回想戒烟以来感觉是多么的良好；从持续戒烟至今的事实中感受到自信；提示自己有可能导致复吸的一些危险情景，提前计划好应对措施。远离有可能引起再次吸烟的环境，学会拒绝别人敬烟的技巧，科学处理紧张压力，都能够有效地防止复吸。

● 复吸处理

如果你复吸了，别紧张，你首先应该做的就是立即停止吸烟。在戒烟过程中，重新吸烟是一个很普遍的现象。这次戒烟可以成为你的一次学习经历。要保持乐观的态度，因为偶尔吸一支烟并不意味着本次戒烟的失败，关键是要从中获得教训。你需要做的是重新调整戒烟计划，找出你复吸的原因和有效的对抗方法。重新设定一个戒烟日，再次进行大胆的尝试，回到不吸烟的状态。

● 药物治疗

规范使用戒烟药物可以减轻戒断症状，提高戒烟成功率。常用的戒烟药物包括尼古丁替代类药物，如尼古丁贴剂、尼古丁咀嚼胶、尼古丁舌下含片等，这些属于非处方药，可以在药店进行购买。处方类药物包括盐酸安非他酮类以及尼古丁受体部分激动剂伐尼克兰，也可以到医院或戒烟门诊咨询购买。



对戒烟者的建议

戒烟的人请牢记以下4点：

- 1. 戒烟很难：**即使吸烟者得到了最好的帮助，戒烟后复吸的情况也很常见。
- 2. 戒烟后复吸非常普遍：**戒烟后重新吸烟，也是一个让吸烟者学习的过程，这并不是意志软弱或者缺乏能力的表现。
- 3. 吸烟者应当不断地去尝试：**一般情况下，吸烟者需要尝试很多次才能够永远地把烟戒掉。再试一次，你就会成功。
- 4. 尝试的次数越多，效果就越好：**如果你愿意不断地去尝试，把烟戒掉就不是一个难题，只是时间问题。相信你很快就会成功。

有关吸烟的误区

某某吸了一辈子烟，也很健康，不吸烟的邻居却得了肺癌

经常听到有人质疑吸烟的危害，并有这样的说法：“某某人吸了一辈子烟，也很健康啊！”更有人以某些领导人作为例子。确实不是每个吸烟的人都会因为吸烟导致的疾病而死亡，这就类似酒驾，并不是每一个酒驾的人都会出车祸，但是酒驾却使得出车祸的概率大大增加。总体来看，大约有一半的长期吸烟者最终会死于烟草相关疾病。选择吸烟，就等于用自己的生命掷硬币赌博，有50%的可能会输掉。

“戒烟后，身体失去平衡，很容易生病”

很多人认为，多年吸烟者一旦戒烟，身体会失去平衡，很容易生病。如戒烟后，很快得了肺癌。事实上，患肺癌的原因并不是戒烟，而正是因为长期吸烟，已经对身体造成了损害。流行病学研究显示，吸烟者戒烟后，患各种疾病的危险性都在下降，但癌症的风险下降最慢，要到十年以后才能表现出来。

“柔和、低焦油香烟对人体没有危害”

吸带“过滤嘴”的好烟，可减少焦油吸入，降低某些癌症的发病危险，但不会降低患肺癌及心脏病的机会。不管烟草内所含焦油怎样低，你和你周围的人仍然会吸入数百种有毒的化学物质，根本没有所谓的“安全”香烟。

“每天少抽几支烟没有什么危害”

烟草没有安全剂量，吸任何种类的烟，吸再少的烟，对身体都是有害的。

“吸烟有助于保持身体苗条”

由于烟草中的尼古丁本身具有抑制食欲的作用，烟草对舌头上的味蕾有一定的破坏作用，所以，吃东西的时候，品尝不出食物中的味道。但利用这种方法控制体重是一种很危险的做法。希望减轻体重的朋友，还是要通过运动和膳食习惯的调整达到目的。