

我要告诉你 
因为 我爱你

鼓励戒烟 促进健康倡导活动
发起方：新探健康发展研究中心



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

扫一扫关注 控烟新探索



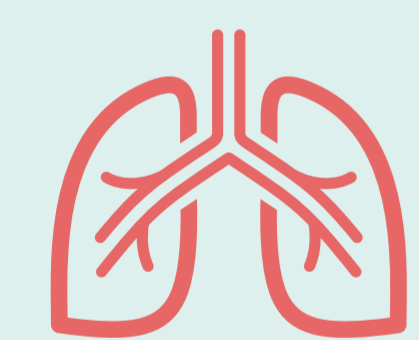
你应戒烟



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



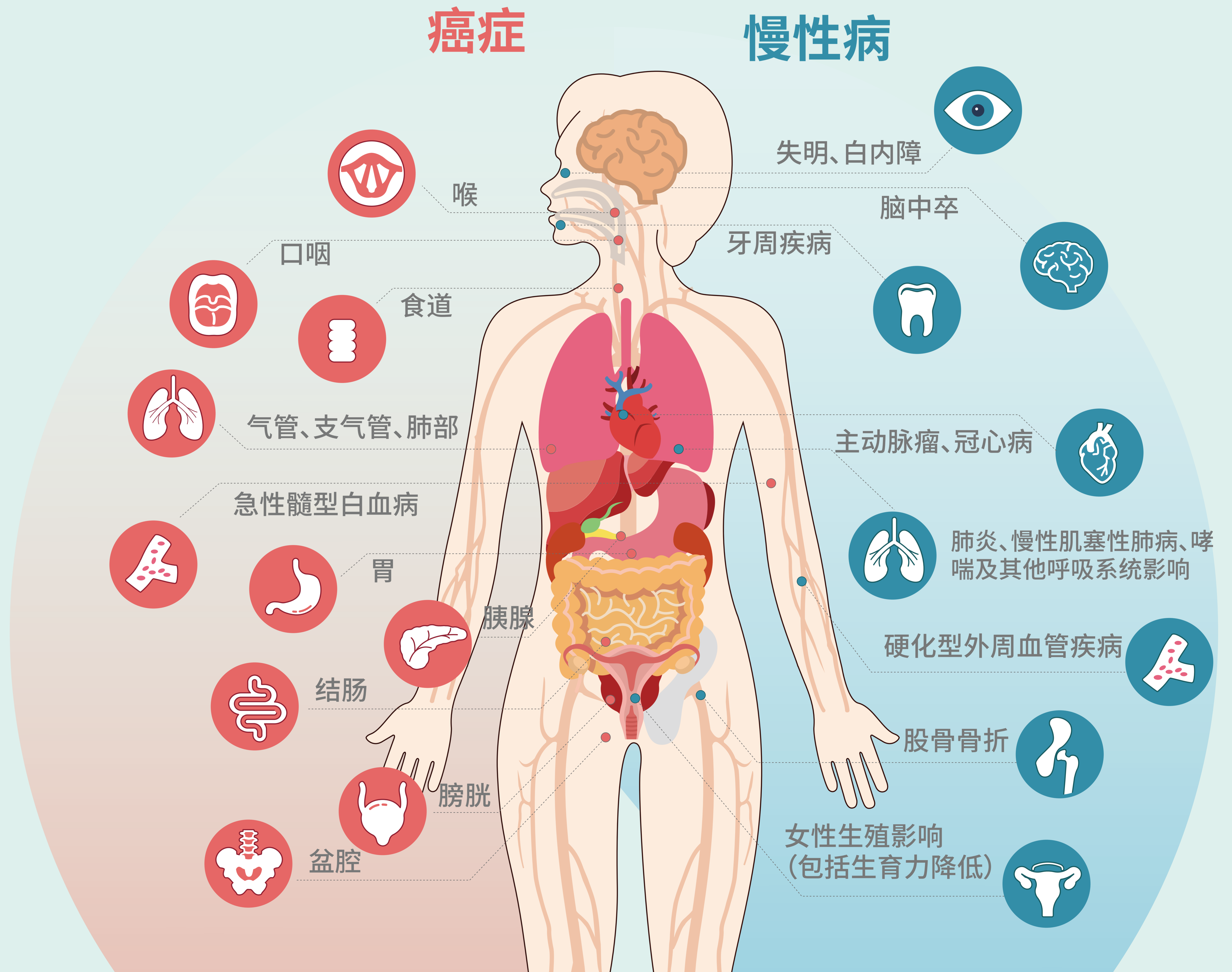
吸烟有百害而无一利



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



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

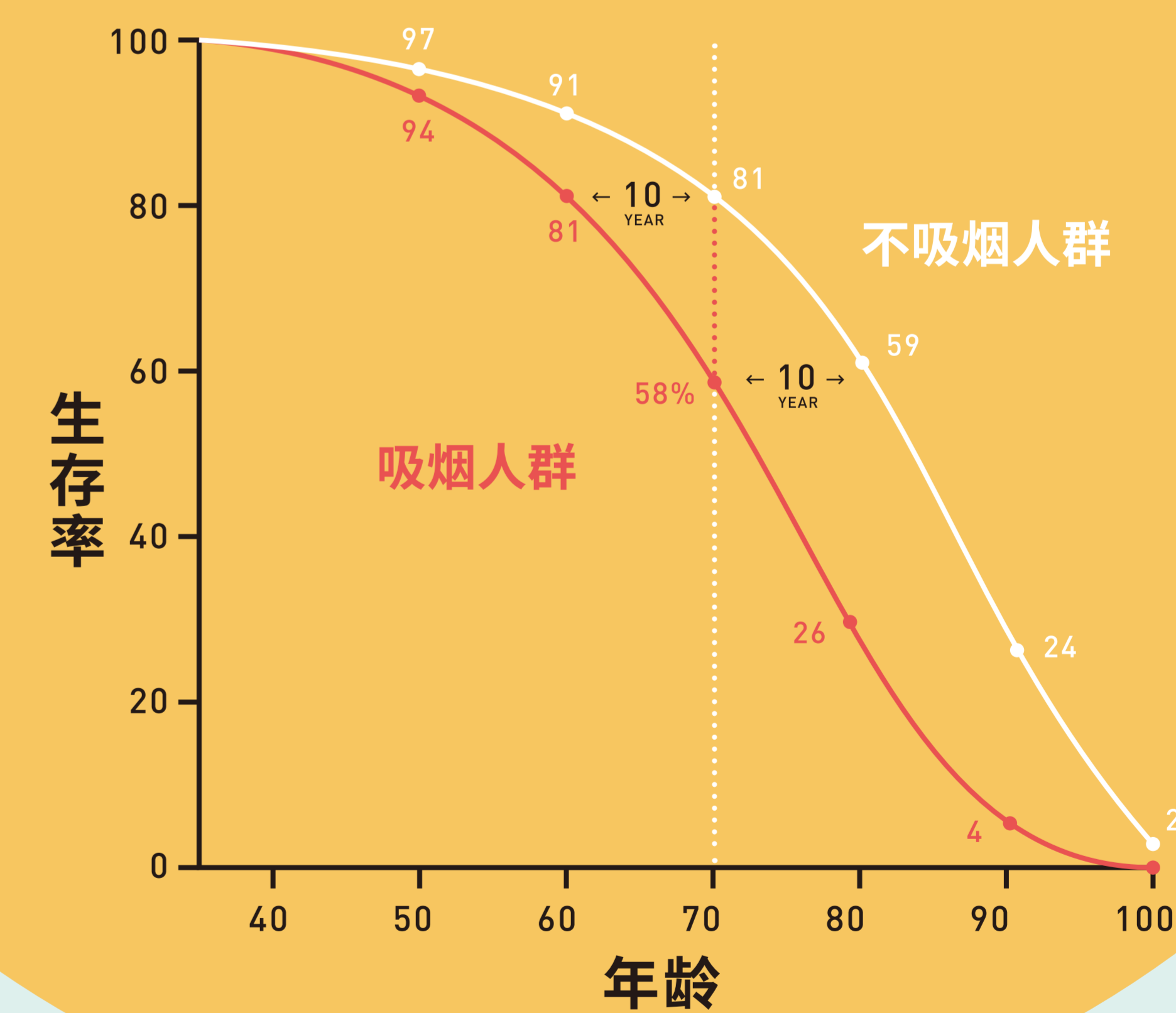
10 年
吸烟者平均寿命
损失10年



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

CO₂

O₂

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

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

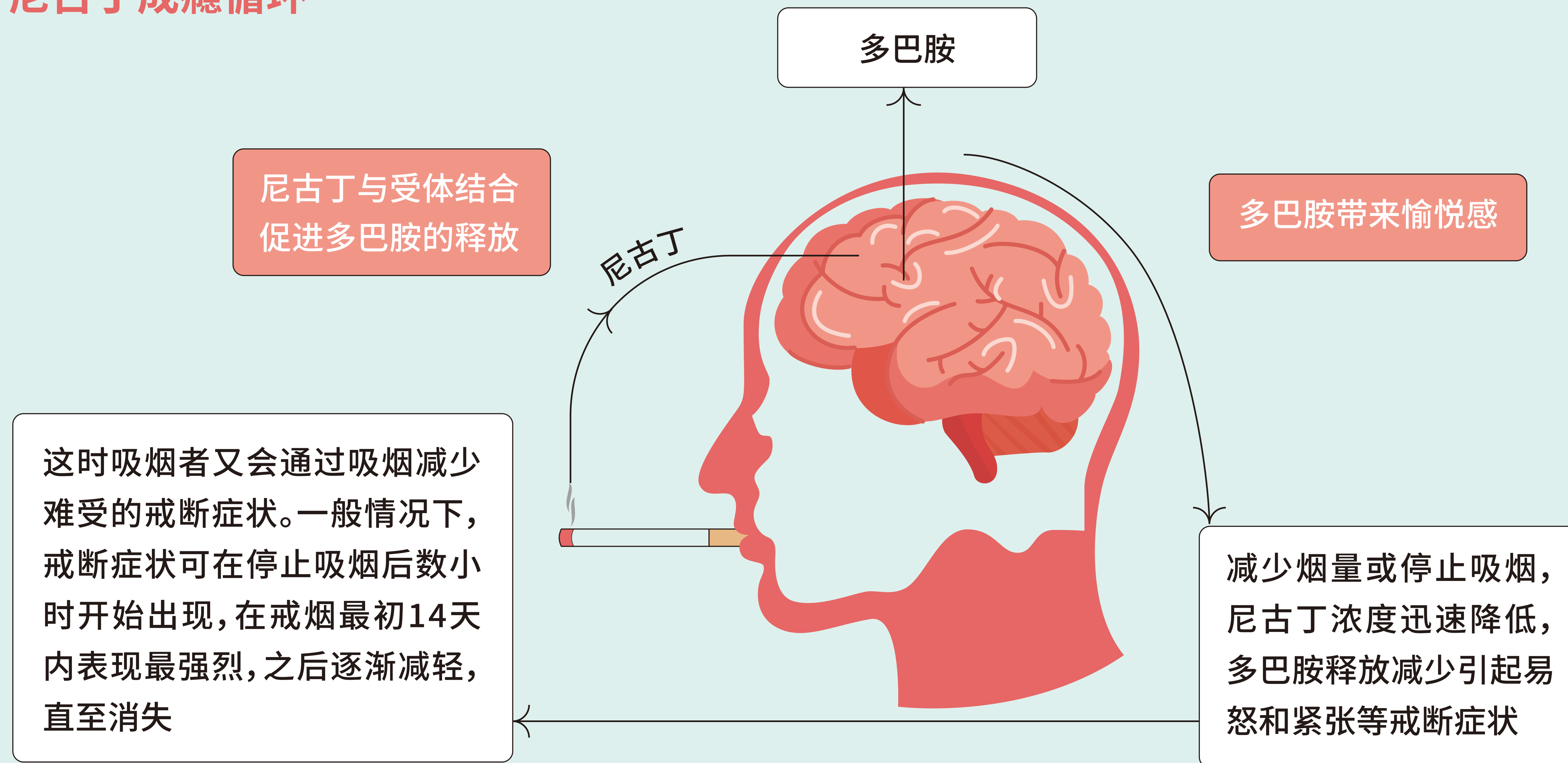


寿命延长



吸烟行为的生理因素 - 尼古丁的成瘾性

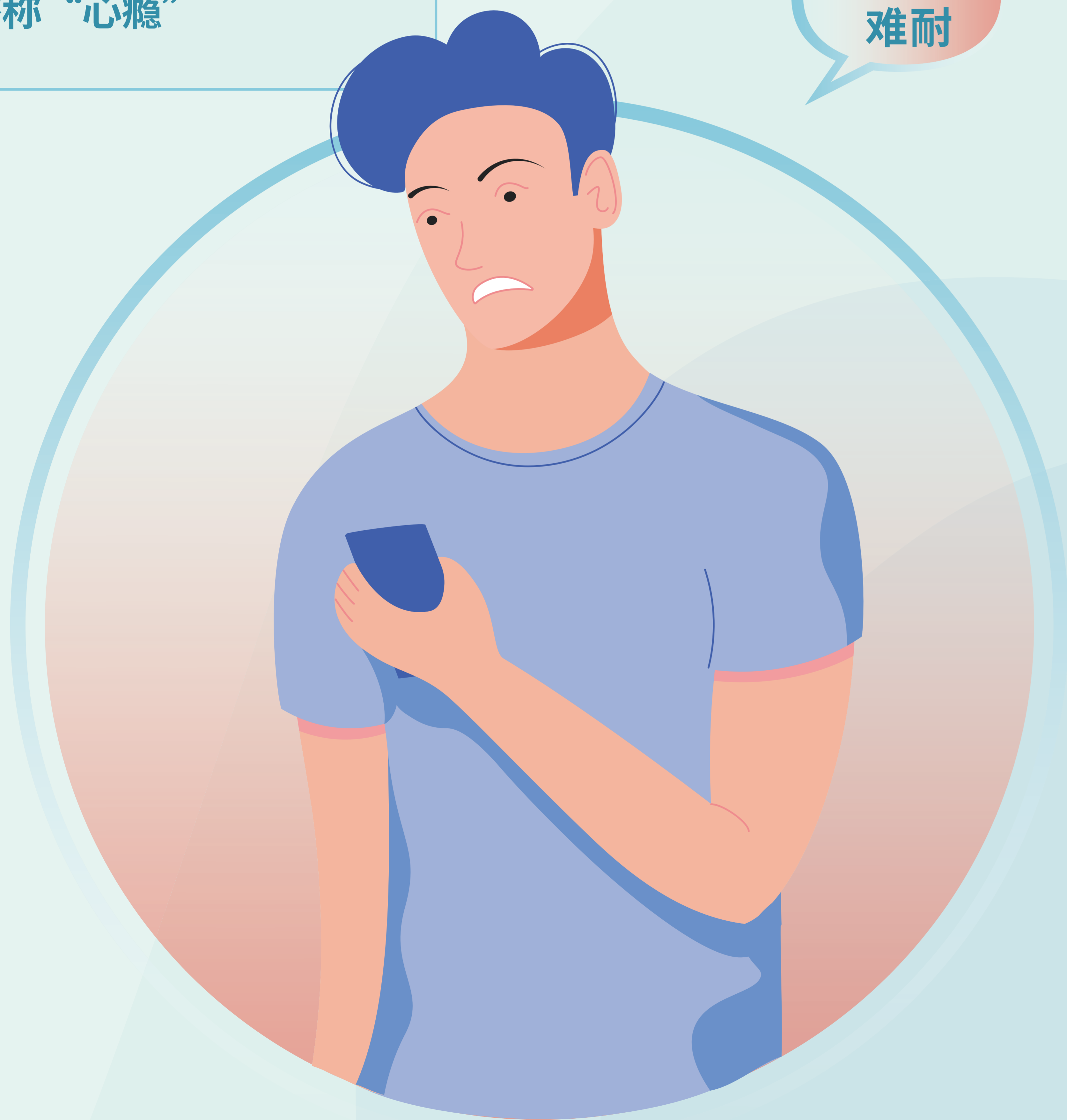
尼古丁成瘾循环



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



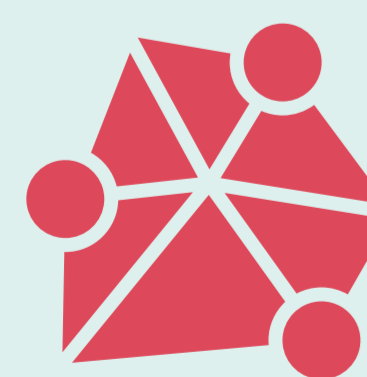
重新思考吸烟，认清吸烟的危害，掌握戒烟技能，摆脱烟瘾。不再为戒烟感到纠结和恐惧



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了，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

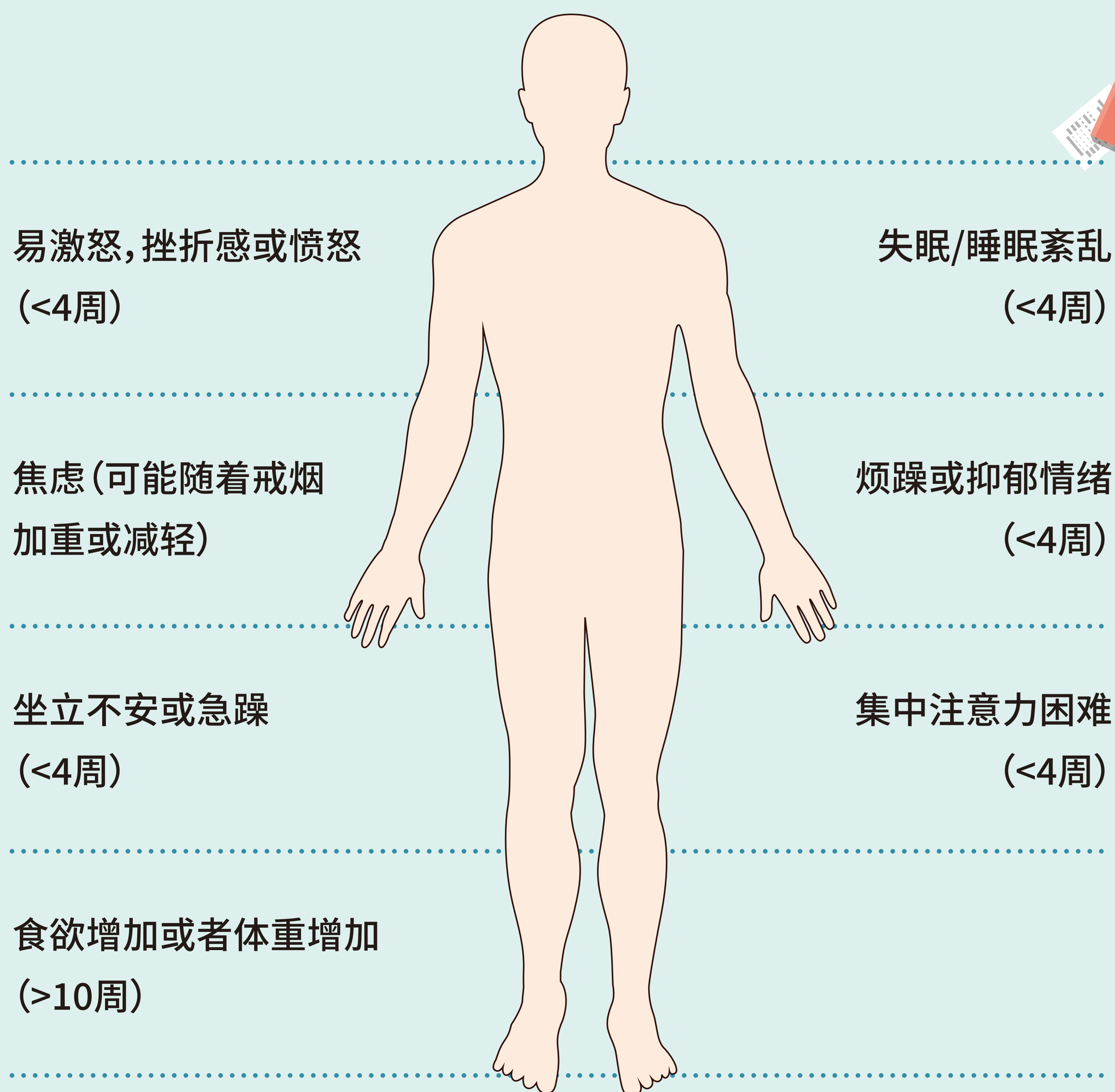
建议你最好采用“一次性戒断”



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



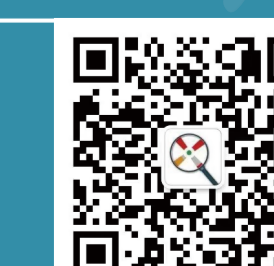
改善环境

- 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

