

帮你戒烟

中国疾病预防控制中心控烟办公室

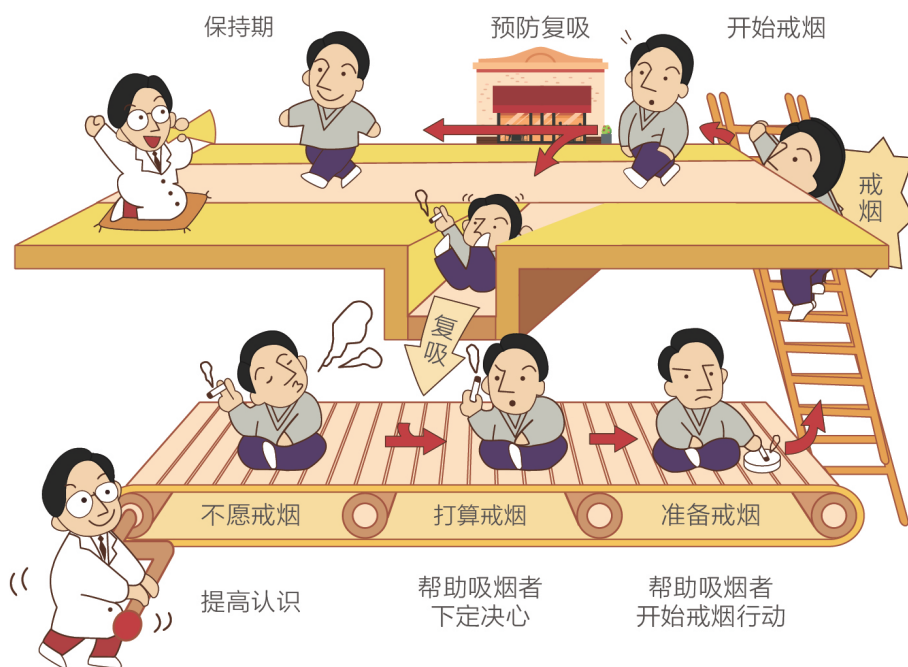


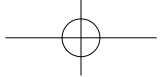
www.notc.org.cn



戒烟
是一个复杂的过程
戒烟失败很常见

想要戒烟成功道理很简单 坚持到底就会胜利!





目录

[C O N T E N T S]

01

测测你的
烟瘾有多大？

02

吸烟为什么会上瘾？

03

吸烟的危害
你知道吗？

04

戒烟好处知多少？

05

戒烟误区知多少？

08

如何做好
戒烟准备？

10

哪些戒烟方法
适合我？

12

我可以
使用戒烟药吗？

13

烟瘾犯了
怎么办？

14

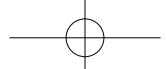
在这些情况下怎样
能做到不吸烟？

18

复吸了
该怎么办？

19

怎样能保持
不吸烟？



测测你的烟瘾有多大？

烟草中的尼古丁是高度成瘾性物质，其成瘾性仅次于海洛因。

临床大夫会使用下面的尼古丁依赖检验量表（FTND）来评估你的烟瘾有多大。你也来测测吧：

	FTND	分值
1. 你早晨醒来后多长时间吸第一支烟？	≤ 5 分钟	3
	6~30 分钟	2
	31~60 分钟	1
	> 60 分钟	0
2. 你是否在禁烟场所很难控制吸烟的需求？	是	1
	否	0
3. 你认为哪一支烟你最不愿意放弃？	早晨第一支	1
	其他	0
4. 你每天吸多少支烟？	≤ 10	0
	11~20	1
	21~30	2
	≥ 31	3
5. 你早晨醒来后第一个小时是否比其他时间吸烟多？	是	1
	否	0
6. 你卧病在床时是否仍旧吸烟？	是	1
	否	0

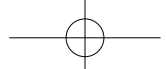
你的烟瘾有多大：_____

分值范围

0~10 分值所代表的依赖水平：

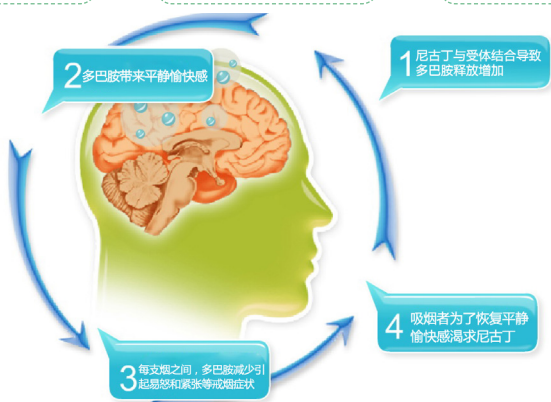
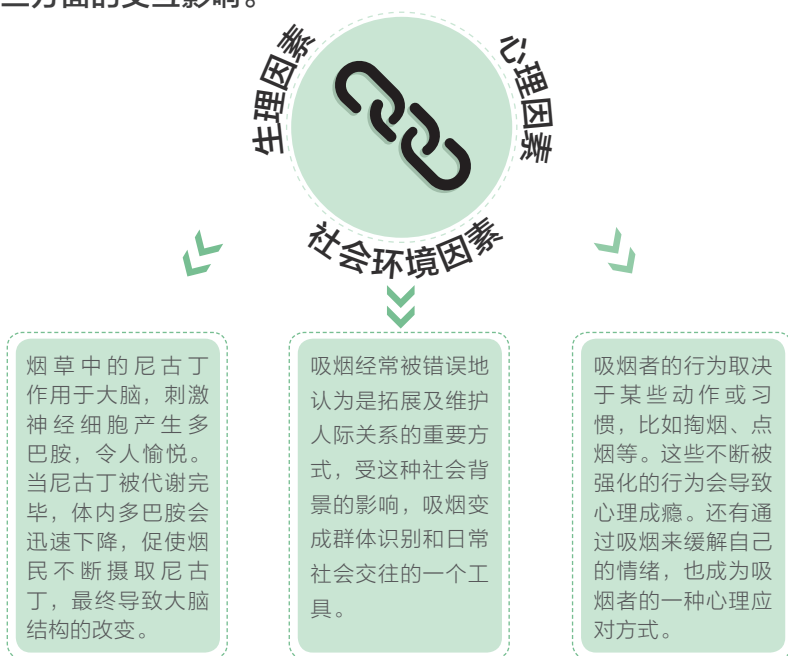
低度：0~3 分，中度：4~6 分，高度：7~10 分

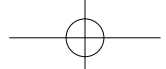
一般情况下，尼古丁低度依赖的吸烟者较容易戒烟。如果你的总分值超过 6，就属于高度依赖者，你可能需要多次尝试才能戒烟成功，你也需要得到更多专业的戒烟帮助。



吸烟为什么会上瘾？

戒烟究竟难在哪？吸烟为什么会上瘾？这是因为，烟草使用和烟草成瘾是一个复杂的过程，受生理因素、心理因素和社会环境因素三方面的交互影响。





吸烟的危害你知道吗？

吸烟的危害你知道吗？吸烟损害身体的每一个器官：

- 烟草中的毒性物质削弱人体的免疫功能，损伤细胞 DNA，导致癌症的发生。
- 癌症患者被确诊后如果继续吸烟，更易导致吸烟相关的二次癌症病变，同时死亡的风险增加。
- 戒烟不仅能够降低罹患癌症的风险，还能改善癌症患者的预后。
- 吸烟能够导致的癌症，几乎

遍布全身

肺癌、口腔癌和鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌、乳腺癌、结肠和直肠癌、急性白血病等。

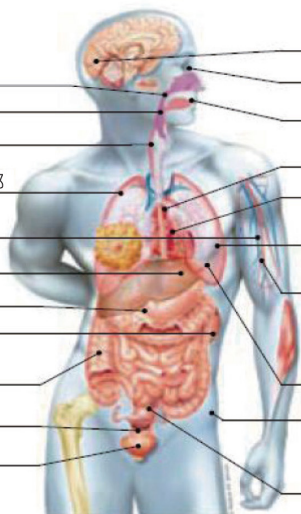
吸烟导致的疾病

癌症

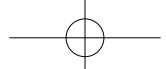
喉
 口咽
 食道
 气管、支气管、肺部
 急性髓型白血病
 胃
 胰腺
 肾脏和输尿管
 结肠
 盆腔
 膀胱

慢性病

脑卒中
 失明、白内障
 牙周疾病
 主动脉瘤
 冠心病
 肺炎
 硬化型外周血管疾病
 慢性阻塞性肺病、哮喘及其它呼吸系统影响
 股骨骨折
 女性生殖影响
 (包括生育力降低)



更多相关信息，请您查看《吸烟的危害你不能不知道》



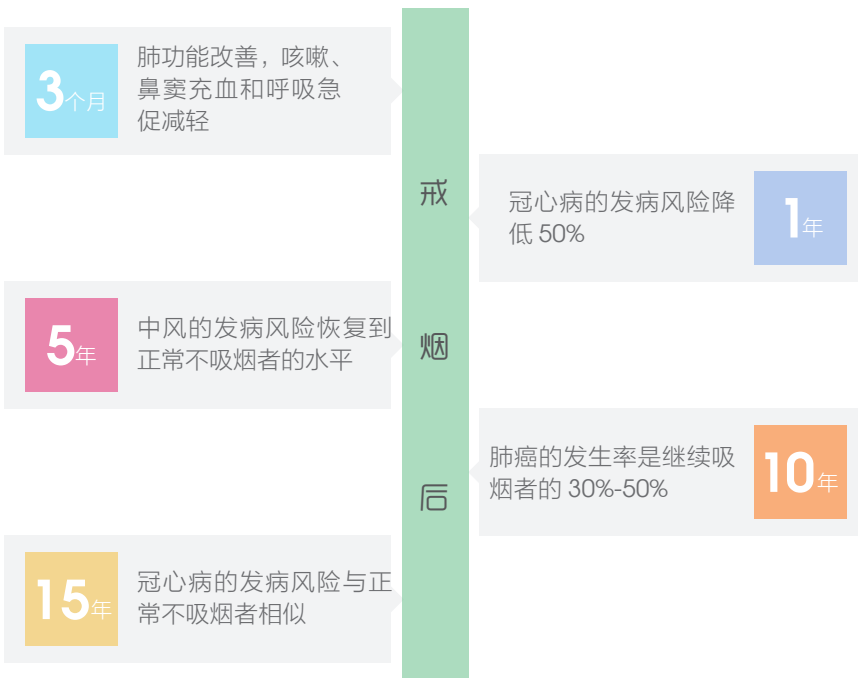
戒烟好处知多少？

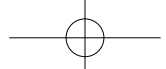
任何时候戒烟都不晚，戒烟的好处立时可见 戒烟的远期好处更加明显：

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，血液中的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 2 天之后，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。





戒烟误区知多少？

戒烟有一些误区，希望你能走出这些误区 认清吸烟危害健康的事实：

误区：我吸烟多年，要有问题早有了，有些人吸了一辈子烟也没事啊？

1 事实：戒烟永不太迟。如果一个吸烟者在未曾患上慢性病之前就戒烟，1年后因吸烟致病的机会将降低**66%**；戒烟10年后患因吸烟而致的严重疾病的概率可以像从未吸过烟的人一样。不是所有的吸烟者都会得肺癌或是早死。但烟草确实夺去了许多人的生命。不能根据身边的个别现象做出不明智的判断。

误区：我戒烟失败了，我肯定戒不了烟了。

3 事实：戒烟的过程比较长，大部分人要多次尝试才会戒烟成功。如果有专业医生的帮助，成功率会大大增加。你已经有能力停止吸烟一段时间了，这表明你可以做到，这本身就是一种成功。不要泄气，重新给自己鼓励，尽快开始一次新的尝试。

误区：吸烟量小，没什么瘾，不会有什么危害。

2 事实：这是不对的。首先，吸烟者成瘾性的大小存在个体差异，吸烟量小不一定烟瘾小，不少人每天的吸烟量不大，但是烟瘾却很大；尼古丁是高度成瘾性物质，95%以上的吸烟者会成瘾。其次，每支卷烟燃烧都会产生大量有害物质，尽管吸烟量小，但如果长期规律地吸烟，同样会对身体造成危害。

误区：吸烟有助于思考问题，我干嘛要戒烟？

4 事实：事实上，由于吸烟者对尼古丁和抽烟的动作产生了依赖，因而在不吸烟时很难集中注意力，产生烦躁、焦虑等感觉，通过吸烟可以解除人体的这些依赖，从而使吸烟者能够集中注意力思考问题。这本来是抽烟造成的恶果。此外，吸烟还会降低脑血流量，因而可能会降低智力，从而进一步影响吸烟者思考问题。



戒烟误区知多少？

误区：我吸的是带过滤嘴的“好烟”，它焦油含量少，对身体危害不大。

5 事实：低焦油卷烟并不能降低吸烟者的疾病风险。不论烟草内所含的焦油怎样低，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“安全烟”。

误区：老都老了，戒烟干什么，戒了也没用。

7 事实：戒烟没有年龄限制。不管你是 20 岁、40 岁还是 70 岁，只要你戒烟，你就能更健康更长寿。吸烟不论对老年人还是年轻人均有危害。即使是老年，戒烟也可以减少发生缺血性心脏病、癌症等疾病的危险。此外，戒烟对于老年人常见的高血压、糖尿病、冠心病和慢性阻塞性肺病等的治疗也有很大的帮助。

误区：戒烟后身体会失去平衡，很容易生病。

6 事实：很多人认为，多年吸烟，身体已经习惯了烟，一旦戒烟，身体失去了平衡，会很容易生病。也有人看到这样的例子，戒烟后的人反而很快得了肺癌。但事实是，这些人患肺癌并不是因为戒烟，而是因为长期吸烟，已经对身体造成了损害。吸烟者戒烟后，患各种疾病的危险性都会下降，其中癌症的风险下降最慢，要到十年以后才能表现出来。

误区：吸烟是一种习惯，靠毅力想戒就能戒掉。

8 事实：吸烟成瘾不是一种习惯，而是一种慢性成瘾性疾病。导致吸烟成瘾的物质是烟草中的尼古丁，它的成瘾性非常强，与吗啡、海洛因等大家熟知的毒品成瘾程度类似。科学数据表明，依靠毅力“干戒”的戒烟成功率不足 3%，如您已吸烟成瘾，建议寻求当地戒烟门诊帮助，在医生的指导下使用戒烟药物协助，科学戒烟。



戒烟误区知多少？

误区：戒烟之后，偶尔再吸支烟没关系。

9

事实：戒烟后不能轻易尝试吸烟。吸烟者和不吸烟者的大脑是不一样的，烟草中的尼古丁已经把吸烟者的大脑改变了，吸烟者在吸烟时曾经体会到的愉悦记忆可以在大脑中存留很长时间。即使一个人2年不吸烟了，如果吸一口烟，之前那种愉悦的感觉也可在瞬间之内恢复，之后就想吸第二口烟、第三口烟，往往导致复吸的开始。烟瘾发作其实也就是一小会儿，这个时候你要行动起来，转移注意力去做点别的事情，这样想吸烟的想法就会被其他的事情所分散。

误区：我怕戒烟后会发胖。

11

事实：不是所有人戒烟后都会发胖。因戒烟而发胖的人，在一段时间内的平均体重可能会增加2~4公斤。只要在饮食习惯和日常活动方面做一些积极的调整，就可以防止发胖或者尽快使体重恢复到原来的状态。

误区：烟瘾发作时太难受了，我受不了。

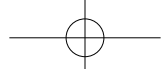
10

事实：由于有烟瘾，戒烟之初是会让人难受的，但这些难受的感觉在戒烟后的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，例如，可以借助一些戒烟药物的帮助，这些药物有助于减轻戒烟时的一些症状，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。要记住，所有下决心并努力尝试的人都已经成功克服了烟瘾，你也一定行的。

误区：吸烟有助于保持身材苗条。

12

事实：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，吸烟的人会品尝不出食物中的味道。但利用这种方法保持体重是一种很危险的做法。保持身材或者减轻体重，还是要通过适量的运动和合理的膳食来达到目的。



如何做好戒烟准备？

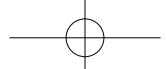
想要开始戒烟，就要提前做好准备。

下面的一些小贴士可以帮助你做好戒烟准备：

- 明确戒烟原因，强化戒烟意愿
- 扔掉所有烟草制品和吸烟相关的用具
- 告知您的家人、朋友和同事，您正准备戒烟
- 开始延迟吸第一支烟的时间 5~10 分钟
- 确定一个戒烟日
- 减少在可以吸烟的场所停留的时间
- 找到适合自己的戒烟方法
- 尽量保持忙碌状态，即使是在休闲时间
- 避免他人在自己面前吸烟
- 考虑是否需要使用戒烟药以及专业医生的戒烟帮助



开始做一些练习，当别人给你递烟时该如何作答，如：“不用了，谢谢！我已经戒烟了。”或者“谢谢，不过我已经下定决心不抽烟了。”



如何做好戒烟准备?

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。

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:

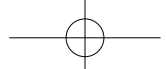
要避免选择饮酒机会较多的日期开始戒烟。



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。

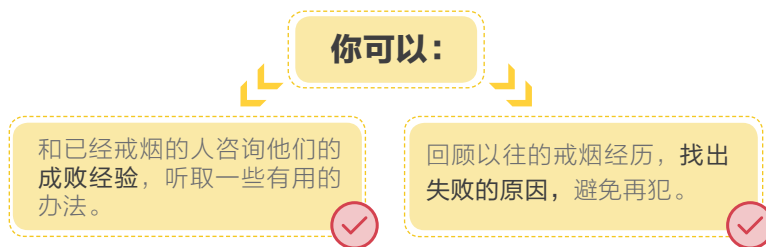


日期的选择很重要！如果你已经决定戒烟了，最重要的一步就是选择一个具体的开始戒烟日。



哪些戒烟方法适合我？

如何找到适合自己的戒烟方法？



戒烟不能盲目“干戒”。

戒烟过程中不仅要克服生理依赖，还要克服心理依赖及改变行为习惯。因此，戒烟需要采取综合的措施，不能盲目“干戒”。

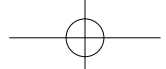
世界卫生组织推荐的科学有效的戒烟方法包括心理行为干预以及辅助的戒烟药物治疗。



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。

选择适当的戒烟方法很重要。

“突然停止法”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。而“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，所以建议你最好采用“突然停止法”。



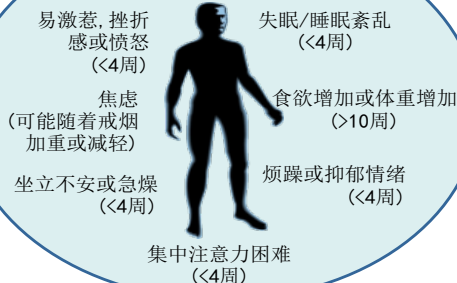
哪些戒烟方法适合我？

如何缓解戒断症状？这里有一些温馨小贴士：

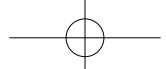
戒断综合征是困扰大量患者戒烟的难题

你可以通过以下的方法来缓解这些戒断症状

戒断综合征



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	暂时离开有压迫感的地方； 转移注意力 ，回想以往愉快的经验，将工作或活动分段完成；将全身肌肉绷紧后再完全 放松 ，配合深呼吸；洗温水澡，散步，找朋友聊聊
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；睡前喝一杯热牛奶
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 ，呼吸新鲜空气；以按摩或浴巾擦拭刺痛部位，促进血液循环
咳嗽、口干	肺部正在清除焦油和粘液	多喝温开水，多吃热粥或面条，减少动物蛋白质及油炸食物摄入，以免痰变稠； 不要吃生冷食物 ，注意保暖，以免刺激引起咳嗽
食欲增加	因尼古丁会降低食欲，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胃肠道蠕动	多吃水果及 高纤维食物 ；放轻松，多运动；视情况使用温和的通便剂
双手空空的感觉	手不拿烟不习惯	喝水， 转移注意力 ；随身携带一支笔，手握笔或者记录心情



我可以使用戒烟药吗？

戒烟过程中可以使用戒烟药吗？

- 当然可以。使用药物可以使你戒烟成功的机会大大增加。如果有疑问，请咨询专业的戒烟医生。
- 记住，药物会有所帮助，但不会帮你搞定一切。准备好应对烟瘾，并探索结合药物的其他戒烟方法。

以下是一些可以帮助你减轻戒断症状的药物：



尼古丁口香糖、贴剂、吸入剂、喷雾剂（NRT）

从尼古丁替代品中获取，主要是以非烟草的形式，部分提供原来从烟草中获得的尼古丁，以缓解戒断症状，减轻吸烟欲望。一旦达到戒烟的目的应逐步停止使用。



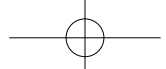
安非他酮缓释片

该药不含尼古丁，亦具有较强的尼古丁依赖抑制作用。可能的机制为通过作用于中枢神经系统成瘾通路来减少患者对烟草的渴望和患者的戒断症状。



酒石酸伐尼克兰

该药不含尼古丁，具有双重作用机制，是尼古丁受体的拮抗剂，能够占据脑内尼古丁的作用位点，使吸入的尼古丁无法发挥作用。此外，还能刺激受体释放多巴胺，缓解戒断反应，让戒烟不再痛苦。



烟瘾犯了怎么办？

烟瘾犯了怎么办，这里有一些好办法：



有效安排你的时间。做一个时间表，让自己忙碌起来。

动起来。出去走走，在街区散散步，沿楼梯跑上跑下，或者跳跳绳。

找点乐趣。试着每天做一个对你来说很有趣的小活动，释放一下你的童心。



记录。记下你的目标，将较大的任务分解成较小的步骤。然后，在你完成每一步时，将它划掉。写日记来记录心情和戒烟进展也是一个好方法。

休息。从紧张或沮丧的情况中摆脱出来，进行短暂的休息，可以帮助你更加清楚地思考，并帮助你对下一步该做什么做出正确的决定。

你还可以：

保重自己。身体疲惫可能会让你更难以处理强烈的情感或者心情不佳。试着锻炼，规律饮食，保证充足的睡眠，保持身体健康，精神振奋。

转移注意力。做一些小运动，玩一个小游戏，或者翻翻那本已经积灰的书吧。

分散注意力，是对抗烟瘾的最好方法



在这些情况下怎样才能做到不吸烟？

在这些情况下怎样才能做到不吸烟？ 下面给你一些好的技巧和小贴士：

与其他吸烟者在一起时 --

如果你不得不在其他吸烟者身边，请紧紧握住一些东西来分散你手上的注意力。试试握住一支笔，或者水杯。

你可以请求其他吸烟者不要在你面前吸烟。开诚布公地告诉他们你在戒烟。



嚼块口香糖。你依然可以和他们攀谈，但是要让你的嘴忙起来，并保持不吸烟。

聚会时烟 瘾犯了 --

开开玩笑，而不要点燃卷烟。
笑可以增进你的情绪，也可以让你克服烟瘾。

休息一下，不要吸烟。如果你可以离开，休息一会儿，四处走走，做做深呼吸 - 干净、无烟的空气！在你散步的时候，回顾一下你不吸烟的理由。

记住，大多数人不吸烟。如果你必须去某个可能会诱发你吸烟的场所，如派对或酒吧，请尽量靠近不吸烟的人。



在这些情况下怎样才能做到不吸烟？

饭后犯烟瘾 --

饭后步行或刷碗。饭后不要吸烟，从桌旁起身。去刷牙或去散步。

饭后可以吃块糖。嘴里含块糖可以帮助你打败烟瘾。

吃完饭后，你可以锻炼身体。拒绝向烟瘾投降。从小处开始，试着做 10 个深蹲，然后再做 10 个弓步和 10 个俯卧撑。你会看起来很好，很快就能戒烟了！

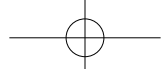


饮酒后 --

扼杀烟瘾。只吸一口烟也会喂大你的烟瘾，让它越来越大。提醒自己为什么想要戒烟。回想你想要戒烟的原因，同时等待你的烟瘾过去。

站起来走一走。你需要平静你的神经或减压。去散个步，而不是再喝一杯。更好的方法是找一位支持你戒烟的朋友，来和你一起散个步！

喝酒确实会诱发你吸烟。所以你可以选择多喝水或者果汁，而避免喝酒。



在这些情况下怎样才能做到不吸烟？

工作闲暇时想抽烟 --

吃点健康的零食。保持手上拿的是食物而不是烟，将帮助你克服烟瘾。

休息时，如果你可以离开，四处走走，做做深呼吸。在你散步的时候，回顾一下你不吸烟的理由。

四处走走。你所在的地点、所发生的事情，都可能诱发你的烟瘾。场景的变化真的很有帮助。去外面走走，或去别的房间。你也可以试着放下手里的工作，干点别的。

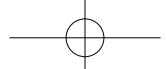


开车时烟瘾犯了 --

如果你在驾车时总是吸烟，请尝试点新的东西，比如听一个新的广播电台，或者走一条新的行车路线。你还可以尝试一下公共交通，坐一段时间的公共汽车。

扔掉你车里和吸烟有关的东西。这样，当烟瘾袭来时，你会为你所做的感到高兴。

在驾车时播放你最喜爱的歌曲。几首歌的持续时间与烟瘾的持续时间大致相同。调高音量，并找到你最喜爱的歌曲。唱歌也有助于让你的思想摆脱烟瘾，并让你成功克服。



在这些情况下怎样才能做到不吸烟？

情绪低落时想吸烟 --

打电话请求增援。你在与烟瘾作斗争时，同朋友或家人进行联系。在电话里聊聊天，分享一些笑声，或分享你与烟瘾的斗争。你无需孤身奋战。

做一些户外活动。阳光是一种天然的情绪助推器。到户外去是一种振奋精神的好方法。

这很快就会过去。在这一刻，生活似乎是一场彻头彻尾的灾难。但好的消息是，生活总是在变化。不要让吸烟帮你度过，而是尝试在一个安静的地方暂时休息5分钟。

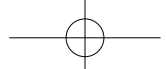


吵完架后
为了冷静下来 --

睡一觉就没事了。来一次 15~20 分钟的“有效打盹”。小睡将帮助你克服烟瘾，醒来感觉神清气爽。

尝试点别的事情，什么都行，只要不是吸烟！记住：尝试一些东西来打败冲动，总比没有尝试好。

去做一件不能吸烟的事，比如刷碗，或者去一个禁止吸烟的场所，比如商场、图书馆，让自己冷静下来。

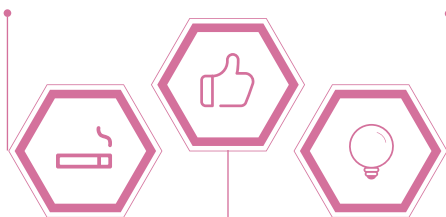


复吸了该怎么办？

复吸了怎么办？不要气馁！要知道：

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。

在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：

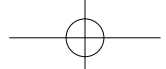
寻求专业医生的戒烟帮助。
他 / 她可以帮助你戒烟。



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。



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。



怎样才能保持不吸烟？

怎样才能保持不吸烟？这里有几个小技巧能帮你：



保持警惕

即便在戒烟后几年，某些人、地点、事情和情况也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。

冲动袭来时，要学会找出你的吸烟诱因，这样你就可以为诱惑做好准备。如果烟瘾袭来，使用你学到的技能。



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。

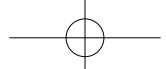
抵制吸烟的欲望。拥有一两个首选应对技能，比如散步或深呼吸，将会帮到你。



保持乐观

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。

记住，戒烟是一个学习的过程。



怎样才能保持不吸烟？



奖励自己保持不吸烟

戒烟很困难，保持不吸烟是一项重大成就。奖励你自己。现在你不再买烟了，你可能会有的额外的钱来买一份美食。

但你对自己的奖励也可以是不花钱的！既然你可以更轻松地呼吸，你大可享受一次愉快的徒步旅行，或邀请朋友看场电影。

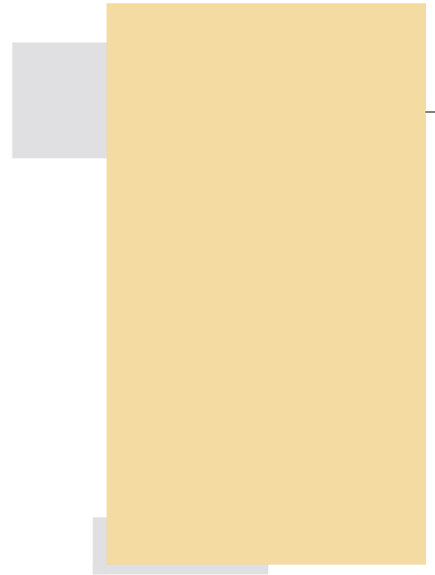
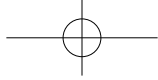


寻求支持

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。这是完全正常的，并不意味着你软弱。

记住，每天前进一步，戒烟就会成功。

和开始戒烟一样，保持不吸烟的状态同样需要决心。请记住，你已经走出很远了，你应该感觉自己很棒。既然你已经戒烟，现在就到了专注于长期保持不吸烟的时候。



中国疾病预防控制中心控烟办公室

编写人员：姜垣 杨焱 南奕 王继江 谢莉 熙子
