



American Heart Association.
Healthy for Good™

如何戒菸



1 自我教育

戒除抽菸的第一步，是瞭解它對您和家人所造成的風險和健康影響。

- ➔ 在美國，吸菸是最能夠預防的死因。約三分之一的心臟病死因與 90% 的肺癌死因與吸菸有關。
- ➔ 香菸、電子菸和菸草製品，及其煙霧、蒸氣和液體中都含有許多有毒化學物質。
- ➔ 在美國 3-11 歲的兒童中，約有一半會接觸二手菸和蒸氣。
- ➔ 吸菸和尼古丁成癮對青少年和年輕人來說是一個日益嚴重的危機。
- ➔ 您可以加入每年成功戒菸之數百萬人的行列。
- ➔ 戒菸後 1 年內，您患心臟病的風險即降低一半。



2 擬定戒菸計畫

如果您能夠制定適合自己生活方式的計畫，便會更容易戒菸。

- 擬定** 7 天內開始戒菸。
- 選擇** 方式：快速戒除或漸進式。
- 決定** 是否需要醫療照護專業人員協助，提供尼古丁替代品或藥物。
- 準備** 進行戒菸日，規劃如何應對渴望和衝動。
- 戒菸** 從戒菸日開始。

3 成功秘訣



應付衝動

在身體或心理方面，應瞭解您的觸發狀況，並制定計畫解決這些問題。除非有信心可以自我控制，否則請避開您可能會想要吸菸的狀況。



多運動

體能活動可以幫助您控制戒菸時期的壓力和渴望。您也會感覺更好。
heart.org/MoveMore



處理壓力

學習其他健康的方式來管理戒菸壓力。
heart.org/BeWell



獲得支持

朋友關係或輔導機構可以幫助您解決一些常見的戒菸困難。
1-800-QuitNow



堅持下去

戒菸需要很大的意志力。當您達到階段目標時，請獎勵自己；如果退步，請原諒自己。盡快回到正軌，保持良好狀態，養成良好的習慣。

如需深入瞭解，請造訪 HEART.ORG/MYLIFECHECK 和 HEART.ORG/TOBACCO