

Stop smoking made easier
CHINESE COMPLEX translation

讓戒煙更容易

- 清單 - 你真的希望戒煙嗎？
- 意志力 - 你比你的想像更有潛能
- 尼古丁替代療程和非尼古丁產品 - 哪一種較為適合你？
- 協助和忠告 - 向誰尋求支援



研究顯示使用得到許可的尼古丁替代療法和接受專業戒煙支援的吸煙人士較沒有使用此等服務的吸煙人士成功戒煙的機會高四倍。

WestR, ShiffmanS. Fastfacts - smokingcessation. Oxford:HealthPressLimited, 2004.

目錄

第一階段：準備戒煙 1

第二階段：戒煙 3

第三階段：堅持戒煙 5

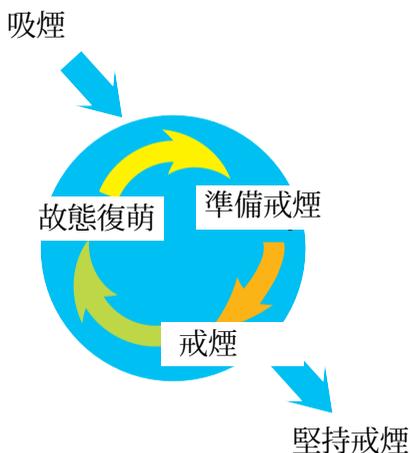
獲許可的尼古丁替代療法 8

非尼古丁療法 11

向誰尋求協助和忠告 12

戒煙並不容易，分階段戒煙有助達成目標。本小冊子帶領你度過戒煙的階段，讓你下定決心準備戒煙，戒煙和堅持戒煙。此外，本小冊子也回答了一些吸煙人士戒煙的常見問題。

如果你仔細依照上述階段，並且採納小冊子裡面的概念和忠告，你便可以戒煙。如果你未能堅持戒煙，不要擔心 - 大部分吸煙人士戒煙都需要超過一次的嘗試。你只須返回第一階段，重新開始便可。





你真的希望戒煙嗎？

成功戒煙的其中一個要素是戒煙的慾望。以下清單列明一些吸煙人士希望戒煙的原因，在你戒煙的原因旁邊加上剔號，並且嘗試加入一些自己的原因，因為這是你的清單，緊記在之後數星期把它妥善保存。

- 我希望感覺更好。
- 我不希望子女成為吸煙人士。
- 我不希望感到呼吸困難。
- 我可以省下來金錢做其他事情。
- 吸煙會發出惡臭，污染家居，並且煙味會黏著衣服，揮之不去。
- 我希望呼吸新鮮空氣。
- 我不希望提早出現皺紋。
- 吸煙對與我同住的人不公平。
- 我害怕患上嚴重疾病（心臟病、肺癌、中風、嚴重視力受損等等）
- 吸煙使我厭惡社交。
- 我不希望沉迷。
- 我希望在有生之年可以看到子女長大。
- _____
- _____
- _____

準備就緒

要準備戒煙，你必須仔細思想你為何仍然吸煙。你可以參閱第2頁的清單，看看下列哪項適合你。

吸煙幫助我應付壓力

這是一個迷思。尼古丁是一種興奮劑。由於你已經上癮，所以只會給你一種平靜的錯覺。一旦體內的尼古丁水準降低，你便會產生排斥反應，感到緊張不安。吸煙會提升你的尼古丁水準，減少排斥效應，令你較為放鬆。你的真正壓力乃來自對尼古丁的渴望。

我擔心體內會產生排斥反應

當你停止吸煙，你便可以離開尼古丁，戒掉煙癮。身體清除藥物和戒掉煙癮需時。當中，你可能會感到煩躁不安，並且難以集中精神。這些症狀會維持數星期，獲許可的尼古丁替代療法和非尼古丁療法可以幫助你度過此階段。詳情請參閱第 8-11 頁。

我不希望體重增加

你的體重可能增加，但可以透過健康飲食和定期運動減輕影響。

一切太遲了-已經做成破壞

吸煙的風險與日俱增，還是越早戒掉越好。戒煙後的數星期，你會感覺呼吸暢順，患上嚴重吸煙相關疾病的風險立即大幅下降。如欲瞭解戒煙對健康的一系列好處，可以瀏覽 www.want2stop.info



時間不適合

在某些場合，例如受到壓力時，可能較難停止吸煙，但是不要以此作為藉口，繼續把焦點放在希望戒煙的原因。

我沒有足夠意志力

意志力是指極度渴望一些東西，是可以鍛煉的，就像肌肉力量一樣。

如果你準備戒煙，請繼續閱讀。

如果你還未準備就緒，暫時放下，稍後再嘗試。妥善保存此小冊子，待準備就緒時使用。



度過起初數天

吸煙與時間和場景有莫大關係-每日起床吸煙、出外與吸煙人士交際、飲用茶和咖啡。要斷絕場景與吸煙的關係，必須改變你的習慣，例如：

- 如果你起床後便吸煙，可以沐浴代替。
- 如果你喜歡在喝茶和咖啡時吸煙，改喝牛奶、水和其他清涼飲料（不要加糖）。
- 如果你喜歡在電話傾談時吸煙，可以移走煙灰缸。
- 如果你喜歡在餐後吸煙，嘗試在進食後刷牙或嘴爵口香糖。
- 放棄與吸煙人士傾談通常十分困難，你在起初數星期最好避免此等情況。

做好準備

- 未雨綢繆，及早辨認難以處理的處境，並且制定應對的方法。
- 如果你希望口裡吸著煙，可以嘗試嘴嚼無糖口香糖，或一些健康和不太油膩的東西。

- 如果你習慣手拿一支煙，嘗試撥弄其他東西，千萬不要撥弄煙。
- 喝酒時加倍小心 - 少量酒精足以使你忘記你已經放棄吸煙。
- 有意欲吸煙時，嘗試進食水果，令你的口腔清爽，降低你吸煙的慾望。
- 獲許可的尼古丁替代療法和非尼古丁療法最少可以增加你戒煙的機率兩倍。如需瞭解此等協助戒煙的方法詳情，請參閱 8 - 11 頁。
- 進行獲許可的尼古丁替代療法和尋求專業戒煙諮詢可以增加你戒煙的機率四倍。如需瞭解你就近的免費專業戒煙服務，請瀏覽 www.want2stop.info

每次以一天作為目標

縱使這是一個陳詞濫調，但是這方法確實有效。與其每天清早擔心你怎樣在餘下的生活遠離香煙，不如每天為自己定下目標，要在沒有吸煙之下度過。

獎勵自己

想想自己可以怎樣使用花費在吸煙的金錢 - 與家人到戲院看電影、出外玩一個晚上、購買 DVD 或新服飾。運用下表計算你戒煙後可以節省多少金錢。

每天香煙數目	1 天	1 星期	1 個月	1 年	5 年
5	£2.12	£14.82	£65.64	£772.89	£3,866.56
10	£4.24	£29.65	£131.29	£1,545.78	£7,733.11
20	£8.47	£59.29	£262.57	£3,091.55	£15,466.22
30	£12.71	£88.94	£393.86	£4,637.33	£23,199.33
40	£16.94	£118.58	£525.14	£6,183.10	£30,932.44

根據每包二十支煙£8.47 計算



以下忠告有助你堅持戒煙。

應做事項：

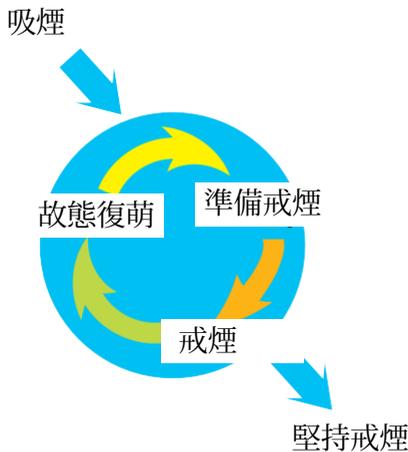
- 保持正面。有時，你會感到疲累，希望放棄- 如果你有這樣的想法，想想你已經走了多遠和你戒煙的原因。如果你下定決心，就必定可以勝過引誘。
- 保持忙碌。枯燥乏味會令吸煙變得比真實更重要。
- 學習放鬆和應對壓力。確保自己每日有時間安靜下來 - 即使只是五分鐘深呼吸也可以改善狀況。
- 做運動。即使是漫步一會兒也會令你充滿力量，遠離香煙。
- 獎勵自己。運用節省下來的金錢獎勵自己現時的進展。
- 飲用酒精飲料時保持謹慎 - 酒精飲料會影響你的意志力。
- 保持警惕。數星期後，特別是如果你認為戒煙十分容易，人們可能不會再鼓勵你，甚至忘記你正在戒煙。下定決心，不要自滿，也不要讓自己陷入試探。

不做事項：

- 不要玩與吸煙有關的遊戲。其中一些遊戲包括「一支煙不足以造成傷害」和「我只是吸一支煙來證明自己已經遠離香煙」。切記這些遊戲只是吸煙的藉口 - 千萬不要參與。
- 不要加入吸煙的朋友圈。

我吸了一支煙，怎麼辦？

這不是世界的盡頭。許多吸煙人士在完全戒煙之前也逃不過吸煙和戒煙的「旋轉門」。稍事休息，準備就緒後再來。



我要多久才能成為已戒煙者？

當你第一次不吸煙時，你仍然覺得自己是一個吸煙人士。身體排斥尼古丁時，你可能會感到壓力，自動找一支煙吃。但是，久而久之，通常大約三個月後，你的頭腦便會習慣，這個自然反應便會停止。這種對吸煙的渴望甚少在超過三個月後消失。

新生活

當你數個月沒有吸煙，準備就緒，你便可以規劃生活的其他部分（可能是你的飲食和運動習慣）。戒煙可能會塑造出一個全新、更有自信和更健康的你！

節省金錢，一身自在

吸煙的成本十分高昂。以下是你戒煙後的一些健康和財務好處。

停止吸煙的時間	健康好處	節省的金額*
20 分鐘	你的心率下降	42p
8 小時	血裡的尼古丁和一氧化碳水準減少一半	£2. 82
24 小時	清除體內的一氧化碳和尼古丁	£8. 47
48 小時	你的味覺和嗅覺得以改善	£16. 94
2-12 星期	血液循環得以改善，肺活量提升	£119 - £711
1 年	與吸煙人士相比，患心臟病的風險下降一半	£3, 091. 55
5 年	在大部分情況下，中風風險與非吸煙者相約	£15, 466. 22
10 年	與吸煙人士相比，因肺癌死亡的風險下降一半	£30, 932. 44
15 年	患心臟病的風險下降至與非吸煙者相約	£46, 398. 66

* 根據吸煙人士每日吸二十支煙，平均每包二十支煙£8. 47 計算。

獲許可的尼古丁替代療法

獲許可的尼古丁替代療法的確有其功效。你可以嘗試尼古丁口香糖、貼片、口腔吸入劑、噴劑、藥丸和糖錠。

上述產品已經通過測試，可以**提升你戒煙的機率兩倍**。

專業戒煙服務和獲許可的尼古丁替代療法對吸煙人士大有幫助。研究證明接受專業戒煙服務和獲許可的尼古丁替代療法的可以增加戒煙¹機率四倍。

如果你已經登記其中一所公共健康機構(PublicHealthAgency)的免費戒煙服務，便可以免費接受獲許可的尼古丁替代療法。詳情請瀏覽 www.want2stop.info。你也可以在藥房的櫃位和配藥處購買獲許可的尼古丁替代療法。請諮詢你的藥劑師和醫生那種獲許可的尼古丁替代療法最適合你。

獲許可的尼古丁替代療法是怎樣操作的？

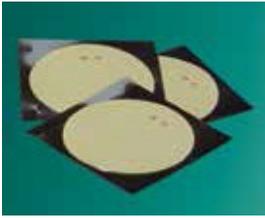
獲許可的尼古丁替代療法會向體內輸送沒有焦油、一氧化碳和你在香煙吸入的其他有毒化學物的尼古丁。這些正是對身體最有害的化學物，卻不是尼古丁。可是，尼古丁卻會令你上癮。因此，當你正在戒煙時，你仍然可以透過獲許可的尼古丁替代療法吸取尼古丁而不會有癌症和心臟病的風險。一旦你成功戒煙，便可以立即或漸漸終止尼古丁替代療法。

獲許可的尼古丁替代療法安全嗎？

獲許可的尼古丁替代療法較香煙安全和難以上癮。它不是一個魔法療程，卻可以在停止吸煙時減少排斥症狀和慾望。

緊記：獲許可的尼古丁替代療法並不可以給你和吸煙相同的感覺 - 只是幫助你戒煙的方法。

¹WestR, ShiffmanS. Fastfacts - smokingcessation. Oxford:HealthPressLimited, 2004.



尼古丁貼片

尼古丁貼片有不同劑量。包裝上的服用指引載有開始時最適合的劑量。它們易於使用，但你不可以在使用後-例如，在特別強烈的慾望下吸取更多尼古丁。



尼古丁口香糖

你可以在渴望吸煙時嚼口香糖。尼古丁會通過口腔進入血管。先服用 2mg，如果你仍然感受到強烈的慾望和排斥症狀，才服用更多劑量的藥丸。尼古丁口香糖有不同味道，最初開始服用是可能較為奇怪，但許多人在之後一星期便會習慣。你必須閱讀口香糖的服用指引，才能從中獲取最大的益處。



尼古丁口腔吸入劑

此吸入劑是一個尾部有尼古丁盒的塑膠承托器。只需像香煙般吸入，尼古丁便會進入你的口腔。



尼古丁鼻腔噴劑

這是一個可以用鼻腔吸入的尼古丁處方。你可以比口香糖和貼片更快吸入尼古丁，但需要較長時間習慣，並且可能會刺激鼻腔。



尼古丁藥丸

把藥丸置放在舌頭下，讓尼古丁在口腔吸收。千萬不要嚼嚙和吞下藥丸。



尼古丁糖錠

就像藥丸一樣，你可以透過口腔吸收尼古丁。



尼古丁口腔噴劑

尼古丁口腔噴劑是一個細小容器，可以置放在口袋裡。尼古丁會透過口腔進入體內，在你吸煙之前快速舒緩吸煙的慾望。



口服片

口服片會在上顎溶解，並且以一股清新薄荷味快速釋放尼古丁，在三分鐘後完全溶解，快速舒緩吸煙慾望。此產品適用於在起床後大約三十分鐘吸煙的輕度吸煙人士。

如果你希望面對面傾談獲許可的尼古丁替代療法，諮詢就近你的醫生、藥劑師和戒煙服務。

如果你正在懷孕，與你的醫生、藥劑師和助產士傾談獲許可的尼古丁替代療法，你也可以索取 *懷孕與尼古丁替代療法：你需要知道的事項* 小冊子。對你和嬰兒來說，接受獲許可的尼古丁替代療法的短期課程

非尼古丁療法

如果你曾經嘗試獲許可的尼古丁替代療法，卻失敗告終，處方藥物可能有助你戒煙。處方藥物有兩種：varenicline 和 bupropion。Varenicline 的品牌為「戒必適」(Champix)，而安非他酮(bupropion)的品牌為‘Zyban’。研究指出「戒必適」對戒煙人士較為有效，同時副作用也較少。有見及此，北愛爾蘭的健康和社會關懷基金資助服務建議戒煙人士在需要獲許可的尼古丁替代療法之外的選擇時*先選用「戒必適」，然後才選用 Zyban。每個人的藥物接受情況也不同，實際情況可能有異。詳情請和你的醫生和戒煙服務供應商商討。

*NorthernIrelandFormulary2012

Varenicline (戒必適®)

這是一個醫生可以處方的非尼古丁療法。Varenicline 向腦袋傳達資訊，減輕吸煙人士吸煙的慾望和舒緩排斥症狀。就像 bupropion 一樣，它不會以另一個尼古丁來源作為替代品。研究顯示服用 varenicline 的吸煙人士成功戒煙的機率會提升三倍。

安非他酮(品牌名為 Zyban®)

這是一個非尼古丁療法，需要旁人的激勵和支持來協助吸煙人士戒煙。此療法只適用於醫生處方。Bupropion 幫助腦袋脫離對尼古丁的依賴 - 減少對吸煙的慾望和舒緩因戒煙引起的排斥症狀。與尼古丁替代療法不同，它不會以另一個尼古丁來源作為替代品。

電子煙

如要閱讀關於電子煙的最新資訊，請瀏覽 www.want2stop.info 或諮詢你的戒煙服務供應商。

向誰尋求協助和忠告



北愛爾蘭有超過 650 個免費戒煙服務站點。大部分站點有經過特別訓練的員工駐場。他們能夠建議你戒煙的最佳方法。大部分站點會提供獲許可的尼古丁替代療法。許多診所、藥房、健康與社會關懷信託 (Health and Social Care Trust) 機構、社區和志願組織也設有戒煙服務。戒煙服務也可以在工作場所設立。如需更多就近你的專業服務資訊，請瀏覽 www.want2stop.info，然後點擊「戒煙服務」。

你可以在 www.want2stop.info/quitkit 填妥網上表格，或填妥社區診所和藥房的戒煙套裝小冊子免費索取一條戒煙套裝。

你也可以瀏覽 www.want2stop.info，瞭解更多關於吸煙的真相、戒煙的好處，並且為自己制定一套個人化的戒煙計劃。

如需更多忠告和支援：

- 在 Facebook  跟蹤 Want2stop
- 用電話發送 ‘Quit’ 到 70004，登記我們的免費短訊服務。

如要尋求戒煙支援
瀏覽

www.want2stop.info

或用電話發送 'Quit' 到70004



你也可以在 Facebook 跟蹤 Want2stop



Public Health
Agency



PublicHealthAgency, 12 -
22LinenhallStreet, BelfastBT28BS. 電話: 03005550114

(地區費用) .

www.publichealth.hscni.net