

戒烟之后会怎样¹

戒烟后, 好处立竿见影

戒烟后



身体变化是指戒烟人士和继续吸烟人士相比。

几分钟

心跳减慢。

24 小时

血液中的尼古丁水平降为零。

几天



血液中的一氧化碳降至非吸烟者的水平。

1 至 12 个月

咳嗽和气短好转。

1 至 2 年

心脏病发作的风险降低。

5 至 10 年

由吸烟增加罹患口腔癌、咽喉癌和声带癌的风险减半。中风的风险下降。

10 至 15 年

由吸烟增加罹患肺癌的风险减半。膀胱癌、食管癌和肾癌风险降低。患心脏疾病的风险下降, 接近非吸烟者水平。



您的医疗团队



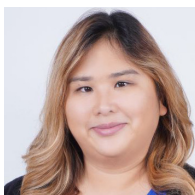
Jodi Prochaska, PhD, MPH
主任



Smita Das, MD, PhD, MPH
成瘾精神科医生



Michael Polignano, MD
成瘾专科医生/精神科医生



Ann Cao-Nasalga, MBA
戒烟治疗专家



斯坦福医疗中心戒烟支持服务

免费远程
医疗辅导
与支持服务

如需咨询详情, 请拨打 650-497-6583 或发送邮件至 tobaccotx@stanfordhealthcare.org。

提供口译服务



斯坦福医疗中心戒烟治疗服务

戒烟很难，但在斯坦福医疗中心有整个团队支持您。

不论您是准备好戒烟，还是想了解详情，我们都随时为您服务。

我们提供：

- 一对一咨询，帮助建立决心，设立个人治疗计划
- 正念技巧的运用
- 支持和教育
- 提供尼古丁替代疗法 (NRT) 和其他药物帮助戒烟
- 向使用烟草产品者的家人和同住者提供支持

为什么要戒烟？

- 减少治疗 (来自手术、放疗和化疗) 的副作用
- 提高癌症治疗的成功率
- 改善呼吸，令活动更轻松
- 节省开支

戒烟步骤

1. 挑选适当的日子。
选定日子开始戒烟。
2. 头两三天尽量给自己排满活动。
选择无烟环境下消磨时间，请亲朋好友给予支持，陪宠物玩耍，多活动身体，做自己喜欢的事，比如业余爱好。
3. 脱离烟草。
扔掉所有烟草制品和相关用品 (如烟灰缸、打火机)。远离销售烟草的店铺。
4. 寻求支持。
联系斯坦福戒烟治疗服务部，寻求药物治疗和支持。您和家人均可免费享受这项服务，您不必独自承担。

常见认知

您有这些想法吗？	事实真相
我现在戒烟是不是太迟了。	戒烟永远不会太迟。不再吸烟有助于预防继发性癌症和心脏疾病。 ²
我担心会对尼古丁替代品上瘾。	尼古丁替代疗法 (NRT) 成瘾的风险比吸烟小很多。NRT 使用的尼古丁含量比烟少，而且释放得比吸烟慢。 ³
戒烟会令我紧张、焦虑和抑郁吗？	像这样的脱瘾症状，以及失眠、渴望吸烟和体重增加，都是可以治疗的。 ⁴
我之前戒烟失败过，这次会成功吗？	大多数人都经历不止一次的尝试才能最终成功戒烟。 ⁵

¹ Centers for Disease Control and Prevention. (CDC). Benefits of Quitting | Smoking & Tobacco Use | CDC

² <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html>

³ <https://smokefree.gov/sites/default/files/pdf/mythsaboutNRTfactsheet.pdf>

⁴ <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/7-common-withdrawal-symptoms/index.html>

⁵ <https://smokefree.gov/stay-smokefree-good/stick-with-it>