



戒烟

这是什么？

在澳大利亚，吸烟是可预防疾病和死亡的最大原因。大约三分之二的长期吸烟者因为吸烟而提早死亡。烟草烟雾中含有7000多种不同的化合物。

其中有七十种化合物已知会导致癌症。如果你吸烟，现在是时候该戒烟了。如果你已经尝试过一次戒烟，也不要绝望。戒烟并不是一件容易的事，许多人需要尝试多次才能完全戒掉。家庭医生是帮助你制定下一步计划的最佳人选。

家庭医生现在会做些什么？

家庭医生将为你提供信息和资源，帮助你了解如何戒烟。医生会让你说明你吸烟的频率以及对戒烟的感受。家庭医生将帮助你制定戒烟计划，并与你讨论：

- 戒烟时会发生什么
- 管理烟瘾
- 身体症状
- 药物
- 反复
- 策略 — 冷火鸡法戒烟或药物戒烟
- 药物治疗的风险
- 电子烟
- 戒烟的障碍 — 社会压力等
- 行为改变策略

药物

尼古丁替代疗法 (NRT) 是一种有助于控制对香烟的渴望的药物。NRT 含有尼古丁，这是烟草中的成瘾物质。但是，NRT 不含有其他有毒物质，不会上瘾。NRT 可用作贴剂或口服药物，而且还被批准在孕期使用。

电子烟

电子烟被宣传为一种‘更健康’的选择，因为其提供尼古丁而没有普通香烟的其他副作用。然而，电子烟的质量和安全性尚未得到证实。

家庭医生将来会做些什么？

家庭医生将定期与你见面，以检查并监控你的治疗计划。医生将与讨论你的进展情况，并考虑是否需要更改你的计划。如果你在戒烟时遇到困难，家庭医生可能会将你转介至心理咨询师。与家庭医生保持定期联系将增加你成功戒烟的机率，因此请继续进行后续预约。

戒烟的好处

- 12 小时** 几乎所有的尼古丁都可以从体内排出
- 24 小时** 血液中的一氧化碳含量急剧下降
- 1 周** 如果你患有慢性阻塞性肺病 (COPD)，呼吸会更容易，而且会恢复味觉和嗅觉
- 6 周** 手术后伤口感染的风险降低
- 1 年** 与吸烟者相比，心脏病的风险减半
- 10 年** 患肺癌的风险比吸烟者低 50%
- 15 年** 心脏病和死亡的风险与从未吸过烟的人几乎相同



我可以问医生什么问题？

- 戒烟需要多长时间？
- 当我尝试戒烟时，可能发生什么？
- 如果我无法戒烟，该怎么办？
- 如果我有问题，可以给谁打电话？
- 如果我家里有人吸烟怎么办？
- 怎样才能成功戒烟？
- 有哪些药物可用？
- 在哪里可以了解有关戒烟的更多信息？



我能做些什么？

要戒烟，你需要想要戒烟。如果你还没有准备好戒烟，想想为什么要戒烟。和家庭医生讨论如何解决阻碍你戒烟的恐惧。阅读有关吸烟的风险和健康益处的信息。了解为什么戒烟如此重要。考虑养成一种新的爱好，比如锻炼或一项活动，远离吸烟的想法。戒烟将有助于提高你的身体强健水平，使你可以再次享受运动带来的快乐。

遵循你的戒烟计划。如果你的计划太难管理，请与家庭医生商谈。如果很难戒烟，让家庭医生为你转介至心理咨询师。向家庭医生咨询有关戒烟的工具、app和服务。

暂时避免与吸烟的人在一起。避免可能让你想要抽烟的场景，比如酒吧和夜总会。请记住，反复很常见。在完全戒掉之前，可能需要多次尝试，但通过支持服务和计划，可以实现终身戒烟。

都有哪些支持？

‘戒烟开始新生活’计划

这是一项针对育有原住民和托雷斯海峡岛民婴儿的女性的最佳做法戒烟计划。为原住民和托雷斯海峡岛民孕妇及其吸烟的家庭成员提供文化上适当的戒烟支持，包括建议、行为策略、转诊至戒烟热线、长达12周的免费NRT以及延期随访支持。请让家庭医生转介。

在哪里可以了解更多信息？

- 新州癌症研究所：icanquit.com.au
- 我戒烟是因为：iquitbecause.org.au
- 多元文化健康传播 — 吸烟：mhcs.health.nsw.gov.au
- 禁烟 (No Smokes)：nosmokes.com.au
- 新州卫生部：health.nsw.gov.au
 - 关于戒烟的实用建议
 - 如何保护你的宝宝免受被动吸烟的侵害
 - 怀孕期间及以后保持无烟环境
 - 为什么宝宝需要你戒烟
- 戒烟训练：quitcoach.org.au
- 戒烟热线 — 以你的语言获取帮助：quitnow.gov.au