

珍惜健康

聖馬刁健康計劃健康教育部門的要訣

 **Health Plan**
OF SAN MATEO
Healthy is for everyone



今天就戒煙!

•保持健康•


戒掉
這個**習慣**

您可以戒掉吸香煙、 電子煙或嚼煙草的習慣！

目錄	頁次
戒煙的理由.....	2
準備開始戒煙.....	3
制訂您自己的戒煙計劃.....	4
可幫助您戒煙的資源.....	6
其他資源.....	8

戒煙的理由

現在戒煙能幫助您自己和家人保持健康。無論您吸香煙、電子煙或使用其他煙草製品，戒煙都對您的健康帶來許多好處，例如：

- 增加幾年壽命
- 戒掉尼古丁上癮
- 改善整體健康
- 呼吸更順暢
- 降低您發生嚴重健康問題的風險，如心臟病和癌症
- 降低您的 COVID-19 重症風險
- 保護家人不會吸到二手煙 (直接來自於煙草燃燒或由吸煙者呼出的煙霧) 而引來健康風險
- 樹立健康模範，讓子女效法
- 幫您省錢

在懷孕期間吸香煙、電子煙或使用無煙煙草，可能為您和寶寶帶來許多健康問題，包括出生缺陷。如果您目前懷孕，有一些資源能幫助您戒煙。請與您的健康護理提供者討論各種戒煙選項。

更多資訊請見 www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/pregnancy/index.htm

為什麼最好現在就戒煙？

即使短時間暴露在二手煙之下，也可能對兒童和成人造成健康問題。現在戒煙，可以保護您自己、家人和社區不受二手煙的危害。



準備開始戒煙

許多使用煙草製品的人都會對尼古丁上癮，尼古丁是煙草中天然存在的物質。這使戒煙變得困難。

香煙、電子煙或其他無煙煙草製品的戒煙者通常會：

- 出現戒斷症狀，例如暴躁、焦慮和憤怒
- 想念社交和日常生活中的吸煙情景
- 感受到情緒壓力

煙草製品的使用時間越久、用量越多，可能越難戒掉。如果您計劃戒煙，最好先預做準備。

首先，請回答下列問題：

- 您對戒煙這件事覺得如何？
- 您使用煙草製品的理由是什麼？
- 您不想戒煙的理由是什麼？
- 如果您停用煙草製品，您的生活會有什麼改變？
- 如果您以前曾嘗試戒煙，什麼原因讓您再度開始使用煙草製品？

制訂您自己的戒煙計劃

戒煙可能不容易。您需要一份戒煙計劃！一份戒煙計劃將幫助您了解和避開自己的觸發因子、抗拒癮頭，為您奠定成功的基礎。

開始戒煙的六個步驟：

1

訂定您的戒煙日期 挑選一個您不會有太多壓力的日子。

2

算算您省下的開支 了解您戒煙後能省多少錢。

3

選擇您戒煙的理由 這會讓您有力量堅持戒煙。

4

了解您的觸發因子 先了解有哪些因素讓您想使用煙草，這能幫助您找出方法來克制癮頭。

5

選擇您對付癮頭的方法 先了解您想使用煙草時，做什麼能幫助您避開這種衝動。

6

選擇能幫助您戒煙的方法和工具 有適當的支援並善用工具，能給予您選擇的力量——而不是讓習慣控制您。



有許多方法可以戒煙，也有許多方法可以獲得支持。您不必獨自面對。

Smokefree.gov 設有互動程式，能幫助您快速且容易制訂您的個人化戒煙計劃。

Smokefree.gov 是國家癌症研究院 (National Cancer Institute) 為幫助民眾戒煙所策劃的活動。若要制訂您自己的計劃，您只需：



掃描這個條碼或造訪
[www.smokefree.gov/
build-your-quit-plan](http://www.smokefree.gov/build-your-quit-plan)



點選符合您個別
需求的選項

Let's Go!

點選 “Let's Go!” 按鈕
取得您的戒煙計劃



無論您使用多少或多久的煙草製品，都一樣可以從戒煙中得到好處。

幫助您戒煙的資源

有許多資源能幫助您戒煙。您的主治醫生 (PCP) 是其中之一。您的主治醫生希望您達到最佳健康狀態，包括戒煙。今天就和您的主治醫生預約一次門診。

幫助您準備好就診的要訣

就診前：

- 閱讀並回答第二頁的問題。
- 準備您的戒煙計劃。
- 寫下您對於煙草使用和戒煙的問題。

就診時：

- 向主治醫生詢問您寫下的問題。
- 討論您的戒煙計劃。
- 坦白說出您使用煙草已經多久。
- 談談先前嘗試戒煙的經驗 — 哪些方法對您有效或無效。
- 談談您對戒煙有哪些顧慮，例如有什麼事情可能讓您戒不掉。

就診後：

- 設定回診預約提醒 (如有需要)。
- 對於就診時與主治醫生的討論事項，採取後續行動。這可能包括取得藥物，和 / 或聯繫一位能幫助您戒煙的輔導顧問。
- 徹底實施您和主治醫生一起制訂的戒煙計劃。



請一位親友支持您的戒煙目標。請記住，最好的計劃是您可以堅持下去的計劃。

輔導和藥物能幫助您戒煙

戒煙的力量掌握在自己手中。獲得專業支援會使您的力量更強大！輔導和藥物可以幫助您。請考慮將這些資源加入您的戒煙計劃中。

輔導

有許多戒煙專線能為您免費提供電話輔導。(更多資訊請見下頁。)戒煙輔導員受過訓練，能幫助您戒掉使用煙草製品的習慣。他們將傾聽您的顧慮，並回答您有關戒煙的問題。他們還能提供支持、要訣，以及有關其他戒煙協助資源的建議。

藥物

食品及藥物管理局 (FDA) 已核准七種能幫助戒煙的藥物。藥物治療的選項包括：

- 尼古丁替代療法，例如尼古丁貼片、口含錠、口香糖、鼻噴劑和吸入劑。
- 降低癮頭的藥物，例如 Bupropion, SR (Zyban) 或 Varenicline (Chantix)。

請務必向您的主治醫生取得所有戒煙藥物的處方箋，包括非處方 (OTC) 藥物，因為這樣您的健康計劃才能為您承保處方費用。聖馬刁健康計劃 (HPSM) 加州低收入醫療保險 (白卡) 會員能透過 Medi-Cal Rx (加州低收入醫療保險 (白卡) 處方藥計劃) 提供的藥房福利取得戒煙藥物。其他 HSPM 計劃可能對戒煙藥物有承保限制，具體需視您的健康計劃承保條件而定。請與您的主治醫生討論哪些藥物可能適合您。



結合戒煙藥物和行為支持，能提高永遠戒煙的機會！

其他資源

Kick It California 這項計劃經實證具有成效，可透過電話輔導和簡訊提醒幫助民眾戒煙。欲知詳情 請致電該計劃 (見下面方格) 或瀏覽 www.kickitca.org。

National Quitline 這個全國性的組織能免費提供戒煙相關資訊。欲知詳情，請致電 **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**。

聖馬刁健康計劃的健康教育部門 請致電 **650-616-2165** 了解更多有關本地戒煙協助資源的詳情。

還有一些應用程式和工具能幫助您戒煙 欲知詳情，請瀏覽 www.smokefree.gov/tools-tips/apps 或 <https://kickitca.org/quit-vaping-app>。

聖馬刁健康計劃的線上健康要訣 請瀏覽 www.hpsm.org/break-the-habit 參考更多能幫助您戒煙的資源。

今天就致電 Kick It California!

- English: **1-800-300-8086** or
Text "Quit Smoking" or "Quit Vaping" to **66819**
- Español: **1-800-600-8191** o
envíe "Dejar de Fumar" o "No Vapear" al **66819**
- 中文 (Chinese): **1-800-838-8917**
- 한국어 (Korean): **1-800-556-5564**
- Tiếng Việt (Vietnamese): **1-800-778-8440**



在您的健康護理團隊中，您是最重要的一員。