



戒烟

- 为什么要戒烟?
- 为什么我觉得戒烟很难?
- 不同群体的身体活动
- 我需要任何治疗来帮我戒烟吗?
- 参考

为什么要戒烟?

统计显示：¹

每年，**>19,000** 的马来西亚人民因吸烟相关疾病而死亡



>126,000 名儿童和 **>410万** 名的成年人每天继续使用烟草

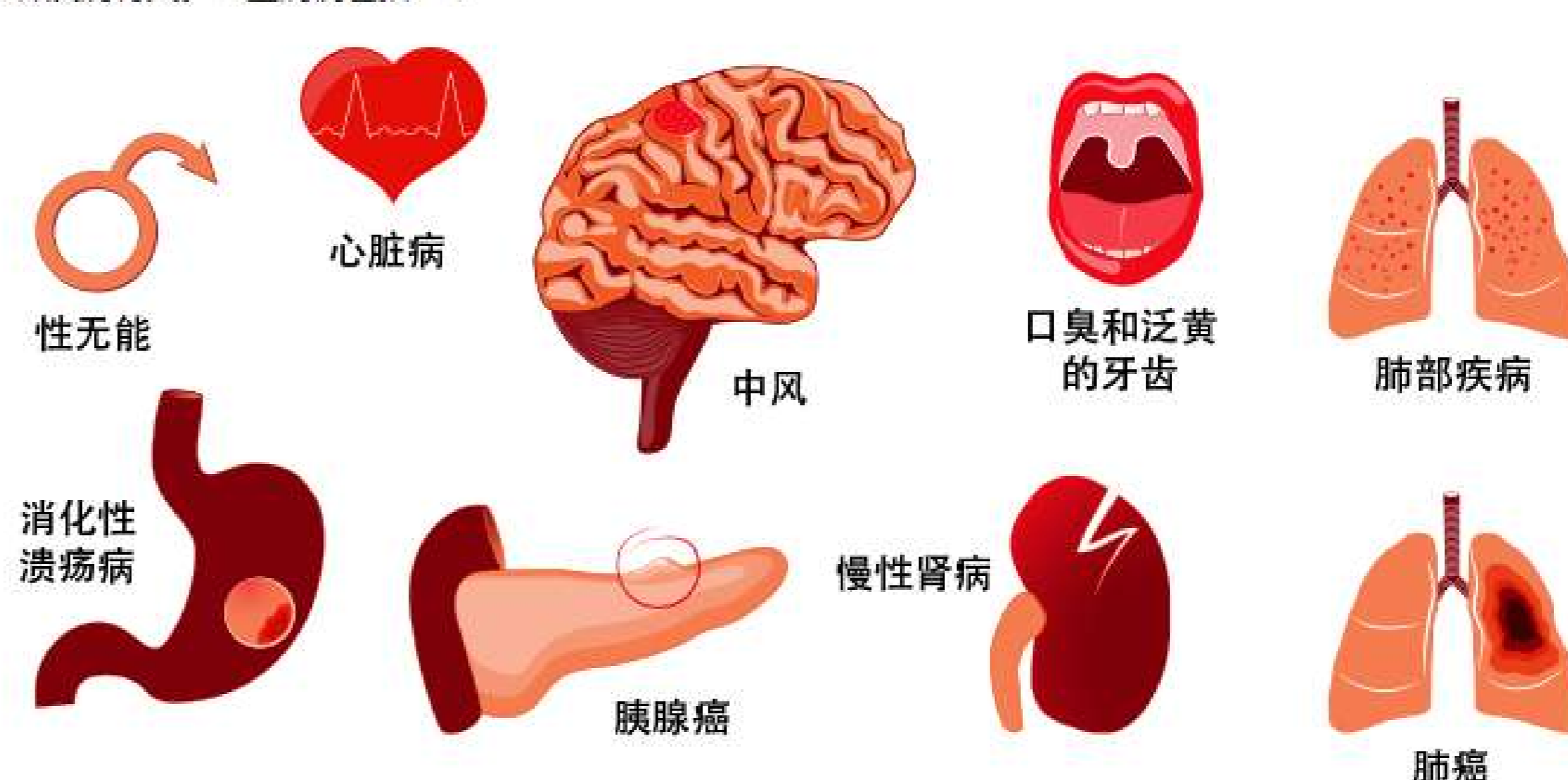


那么，您还没戒烟吗？您可能已经听说过戒烟的好处，但是还没有准备好放弃在点燃香烟后几秒钟内的快感。不过，记得提醒自己，吸烟带来的副作用比吸烟时享受的快感有更深远的后果。



吸烟对身体几乎所有的器官都是有害的，因为您每吸一根烟都含有超过7000种化学物质，其中数百种（包括尼古丁和一氧化碳）对您的身体是有毒的。²

吸烟与约40种疾病有关。一些病例包括³⁻⁵：



如果您正在怀孕，作为吸烟者或二手（被动）吸烟者都可能对您和您的宝宝有害。这可能会导致某些健康状况，诸如早产（母亲）以及出生时体重过轻，婴儿猝死和呼吸系统疾病（宝宝）。²

电子烟：比吸烟更安全吗？⁶

电子烟近年来越来越受欢迎。虽然电子烟的安全性仍然很有争议，但重要的是要知道，几乎所有的电子烟（包括那些声称不含尼古丁的产品）都含有尼古丁，这将使您沉迷及对身体有害！



为什么我觉得戒烟很难?

也许您已经试图戒烟了，但是并不成功。以下原因是否阻碍着您呢？

1. 对香烟的渴望太强了

香烟含有有毒的化学物质-尼古丁，这使您高度沉迷于它。尼古丁的上瘾效果可以与海洛因一样强。尼古丁成瘾是较难以克服，因为它影响您的大脑，通过制造额外的尼古丁受体以适应大量来自烟草的尼古丁。^{7,8}

2. 我无法忍受香烟戒断反应的痛苦

当您停止用香烟“喂食”自己时，您会感到焦虑、烦躁，对尼古丁有强烈的渴望。这种现象被称为戒断综合症。这是因为大脑停止得到它惯用获得的尼古丁。^{7,8} 戒断综合症的可能症状包括³：

- 咳嗽
- 恶心
- 头晕
- 腹痛
- 头痛
- 失眠
- 肌肉麻木和僵硬
- 缺乏注意力
- 便秘
- 焦虑

尽管在面临这些时您可能感到可怕，这些症状其实是一些正面的迹象，因为这证明了您的身体正在恢复，并应于3-14天内消失。如果您无法应付这些症状，请与您的医生交谈。

3. 我无法在没有香烟的情况下进行我的日常活动

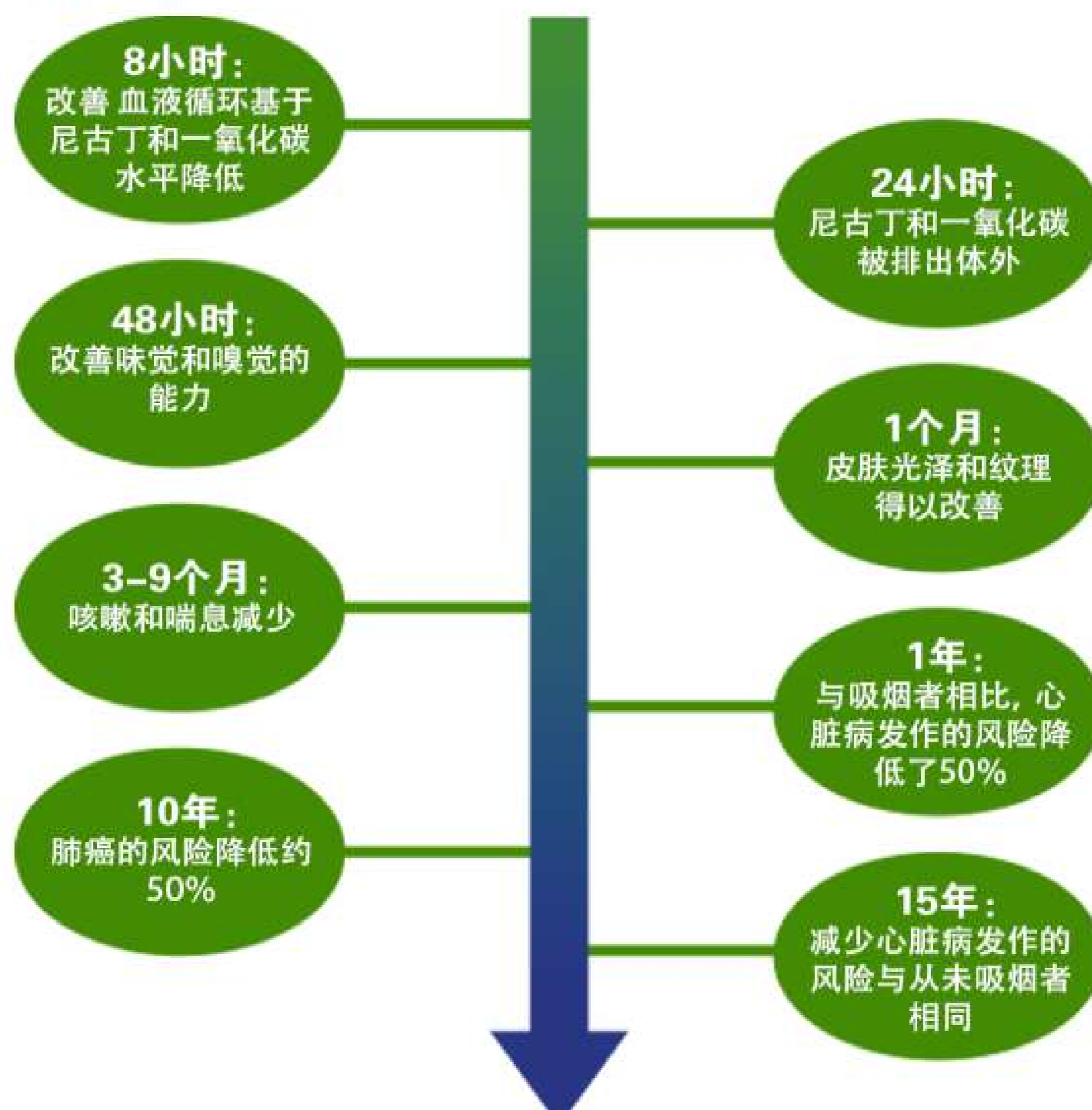
这意味着您在心理上已经将吸烟变成了您生命的一部分。它在早上时给您提神，当您受到压力或不安时给予您安抚，并且奖励您的成就。⁷

4. 我害怕戒烟时体重增加⁹

戒烟时您的新陈代谢可能会减慢些；然而，您可以通过定期运动来保持新陈代谢率。您也可以通过健康饮食来保持你的体重在一个健康的范围内。⁹

戒烟过程并不容易，但您不应该放弃尝试。您的坚定决心是帮助您度过此过程中遇到困难时期的主要因素。事实上，戒烟对健康的好处可以是即刻的^{1,2}。

从戒烟的经过时间



以下是您应当认真考虑戒烟的理由³：



不同群体的身体活动

入门指南看了那么多戒烟后的好处，是否开始考虑戒烟呢？在您开始之前，您首先要评估吸烟的原因（是否因为同伴影响，情绪还是环境所致？），以及您现在戒烟的原因（这是为了您的健康，家庭还是金钱？）。知道这些原因将让您更好地计划您无烟的日常生活，并确保更高的成功机会。³

以下建议也可能有用的帮助您克服对尼古丁的渴望^{3,10}：

- 定下开始的日期。
- 将您屋子，车和办公室里的所有香烟，烟灰缸和打火机给丢弃。
- 给您的目标写成提醒贴，并把它们放在容易看见的地方。
- 鼓励和祝贺自己在每当您成功克服抽烟的冲动以后。
- 保持戒烟的坚强意愿。总是提醒自己，您已不再吸烟了。
- 找个同伴一起戒烟。
- 得到家人，朋友和同事的支持。
- 克服您的戒断综合症。如果您抽烟的冲动出现，请尝试做一些让您平静下来的活动（例如做家务，阅读或运动）。
- 用没购买香烟省下来的钱来奖励自己或家人。
- 寻求当地戒烟诊所的帮助和支持（您可以从[国家心脏病研究所和马来西亚国家癌症协会网站](#)了解更多）。若您获得正确的医疗帮助，您的成功机会高达4倍。¹



我需要任何治疗来帮我戒烟吗?

有些人在没有使用任何药物，治疗或药物（也称为戒烟“冷火鸡”）的情况下戒烟。1,3 为了使这种戒烟方法更简单，您可能需要在戒烟前几周慢慢减少吸烟频率。³ 不过，如果您认为医疗护理可能有助于您更好地实现您的目标，您可以考虑使用尼古丁或非尼古丁替代疗法：

1. 尼古丁替代疗法 (NRT)

- 旨在减轻戒断症状并减少吸烟者吸烟欲望的非处方药物¹¹
- 市面上可以找到贴片，口嚼糖和贴片

2. 非尼古丁替代疗法 (处方药)

- 有助于缓解您对尼古丁的渴望和戒断症状¹¹
- 可能会提高您戒烟的机会成功2倍⁹
- 可能有助于减轻前几个月的体重增加⁹
- 以药丸的形式出售（如伐伦尼克）

您可以向您的医生或药剂师咨询及了解最适合您的戒烟方法。

现在想戒烟还不会太晚。做出这个决定肯定会为您和您爱的人有益。所以，从今天开始迈出您的第一步吧！

如果您已经戒烟，请牢记确保您从此再也不会允许香烟踏进您的人生。



参考

- National Cancer Society Malaysia. Quit like a champ. Available at <http://www.cancer.org.my/quitlikeachamp/>. Accessed 19 September, 2019.
- World Lung Foundation. The tobacco atlas fifth edition; 2015.
- Ministry of Health Malaysia. A smart decision brings positive benefits; 2008.
- Fuchs CS, et al. Arch Intern Med 1996;156:2255-2260.
- Hallan SI, Orth SR. Kidney Int 2011;80:516-523.
- American Lung Association. E-cigarettes and lung health. Available at <http://www.lung.org/stop-smoking/smokin-g-facts/e-cigarettes-and-lung-health.html>. Accessed 19 September, 2019.
- Diabetes.gov. Quit smoking. Available at <http://www.diabetes.org/my/health-info>. Accessed 8 October, 2019.
- Smokefree.gov. 18 ways smoking affects your health. Available at <http://smokefree.gov/health-effects>. Accessed 19 September, 2019.
- NHS choices. Stop smoking without putting on weight. Available at <http://www.nhs.uk/livewell/smoking/pages/w-eightgain.aspx>. Accessed 19 September, 2019.
- National Heart Institute. Quit smoking clinic. Available at <http://www.ijn.com.my/support-service/quit-smoking-clinic/>. Accessed 19 September, 2019.
- Galanti LM. Vasc Health Risk Manag 2008;4:837-845.