

吸煙和抽電子煙

SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN



Here for you

吸煙和抽電子煙會導致煙草和尼古丁依賴，以及嚴重的健康問題。

減少吸煙有助於您更健康 and 更長壽。戒煙會降低患上心臟病、血管病、肺病、癌症和中風的風險。還可以省錢、身體獲得更多的能量，以及有助於您的家人遠離二手煙。

有一些有助於戒煙的資源和治療方法。您可以透過 Medi-Cal 免費獲得協助您戒煙的服務。與您的主診醫生* (PCP) 討論戒煙或少吸煙的方法。

*您的主診醫生是負責您的醫療保健的醫生、護士或醫生助理。



您可以獲得的協助



藥物——您的 PCP 還可開處尼古丁替代治療 (NRT) 藥物，您可以到藥房取藥。您可透過 Medi-Cal 免費獲得 NRT。NRT 有貼片、口香糖、含片、噴霧劑和吸入劑多種形式。



諮詢——透過 Medi-Cal 每個諮詢年度可免費上最多 8 節研討課。研討課可以親自到現場、小組或者透過電話進行。諮詢您的 PCP 瞭解註冊事項。



電話教導——致電 Kick It California 以免費獲取戒煙幫助，電話：**1(800) 300-8086**。他們的教練是協助人們度過戒煙過程的專家。您可以獲得講您的語言的教練。請造訪 kickitca.org 瞭解更多資訊。



簡訊計劃——傳簡訊 Quit Smking 或 Quit Vaping 到 **66819** 獲得貼士及 24/7 支援。對於 13 歲到 17 歲的青少年，**SmokefreeTXT** 計劃提供戒煙的日常支援。傳簡訊 QUIT 到 **47848**。



免費應用程式——藉助 QuitGuide 或 quitSTART 這些應用程式在您的智慧手機上 24/7 獲得協助。他們會根據您的吸煙模式、心情、戒煙動機和目標為您提供協助。參見 smokefree.gov 瞭解更多詳情。



Amazon Alexa——說「Alexa，開啟戒煙/戒電子煙程式」（「Alexa，開啟戒煙/戒電子煙程式」）。這項由 UC San Diego 醫學院領導的計畫將為您提供 Alexa 上的「戒電子煙教練」技能。當戒煙變得困難時，您可以得到戒煙的建議。您亦可以報名與 Kick It California 戒煙教練進行交談。



家人和朋友的支援——把您的戒煙計畫告訴您所愛之人。尋求他們的幫助和支援。說服朋友或伴侶與您一起戒煙。

有關更多資訊，請聯絡客戶服務部，電話：**1(415) 547-7800** 或造訪 sfhp.org/zh/health-ed

24/7 護士熱線 **1(877) 977-3397** | 與醫生交談 24/7 sfhp.org/zh/teladoc

戒煙對健康的好處

戒煙或戒抽電子煙可能有點難，尤其是第一星期。但是人們永遠戒煙，而且很多好處就會快速出現！戒煙後，您的身體仍然可以自癒。事實上，可能很快就會自癒。

吸煙後的時間		您的身體康愈情況
20 分鐘後		心率和血液下降。
12 小時後		血液能運送更多氧氣。
3 天後		您的身體將不再有尼古丁。
1 週內		頭痛、情緒波動和饑餓感等戒煙症狀會減少或完全消失。
2 週到 3 個月後		肺和循環系統（將血液從心臟輸送到肺部以獲取氧氣）越來越好。
1 到 12 個月後		咳嗽和氣短情況減少。您的肺可以更好地進行自我清潔並減少感染風險。
1 到 2 年後		心臟病風險降低。
5 到 10 年後		您罹患口腔癌、咽喉癌的風險會減少一半。中風風險降低。
10 年後		您死於肺癌的風險降至吸煙者的一半。罹患膀胱癌、食道癌和腎病的風險降低。
15 年後		您罹患冠心病的風險降至不吸煙者的水平。

有許多戒煙方法，對於不同的人而言，一些方法可能比其他方法更有效。諮詢您的 PCP 瞭解最適合您的方法。一旦您選擇戒煙，在下個月內選擇一個戒煙日期。



為您的戒煙日做準備



嘗試以下步驟以協助您為戒煙日做準備。造訪 **美國癌症協會 (American Cancer Society)** 以瞭解更多資訊。

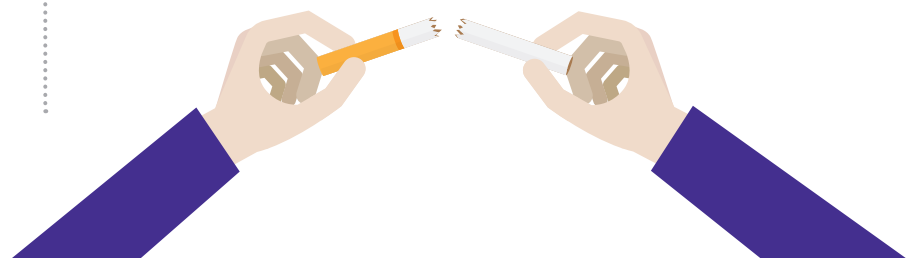
- **挑選一個日期作為您的戒煙日**，並在行事曆上標記它。
- **把您的戒煙日告訴您的朋友和家人**。
- **列出您戒煙的 5 大原因**。將該清單置於方便處，每天讀它。
- **清除家裡、車上和工作的地方的所有香煙、煙灰缸和電子煙**。
- **隨身攜帶口腔替代品**（無糖口香糖、硬糖、牙籤或胡蘿蔔棒）。
- **選擇適合自己的方法**——您會使用 NRT、電話諮詢或上課嗎？與您的 PCP 交談，瞭解如何儘快注。
- **建立支援系統**。它可以是小組計劃、已經戒煙並且樂於協助您的朋友或家人。
- **想想任何過去嘗試戒煙的經歷**。識別您的誘發因素和計劃以在當這些想法出現時應對它們。

在戒煙日

- **保持忙碌**——去散步、鍛煉或待在圖書館或電影院這些禁止吸煙的地方。
- **多喝水**。喝水有助於清除體內的化學物質。
- **開始使用 NRT**，如果您選擇了它的話。
- **上戒煙課** 或執行自己的資助計劃。
- **盡量避免** 待在吸煙或抽電子煙的衝動很強烈的場所。
- **避免接觸正在吸煙或抽電子煙的人士**。
- **少喝酒** 或完全不喝酒。
- **嘗試新的生活習慣**：探索去上班的新途徑、喝茶而不是喝咖啡、在新地方就餐或嘗試一種新食物。
- 一天結束後沒有吸煙，**獎勵自己**。

在戒煙日有非常強烈的想吸煙衝動是很正常的。謹記，無論您是否屈服，這種衝動都會過去。使用以下貼士來戰勝這一衝動：

1. **推遲** 10 分鐘。需要時重複推遲。
2. **深呼吸**。閉上眼睛，用鼻子緩慢地吸氣，用嘴巴緩慢地呼氣。想象您的肺部充滿新鮮、乾淨的空氣。
3. **慢慢地一小口一小口地喝水**。
4. **做點別的事情**。有些活動會引起渴望。起身走動。



有關更多資訊，請聯絡客戶服務部，電話：1(415) 547-7800 或造訪 sfhp.org/zh/health-ed

24/7 護士熱線 1(877) 977-3397 | 與醫生交談 24/7 sfhp.org/zh/teladoc



我的戒煙/戒電子煙計劃



嘗試使用 **戒煙/戒電子煙計劃表** 來協助
您或您計劃戒煙的家人。

請造訪 **Kick It California** 下載該計劃。



我的計劃

我戒煙的主要原因是： _____

誘發因素 (我想吸煙/電子煙的次數)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

策略 (我將做什麼，而不是吸煙/抽電子煙)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

我的戒煙日是： _____

來源：



"Health Benefits of Quitting Smoking Over Time"
American Cancer Society
cancer.org



"Making a Plan to Quit and Planning Your Quit Day"
American Cancer Society
cancer.org



"My Quit Vaping Plan"
Kick It California
kickitca.org

有關更多資訊，請聯絡客戶服務部，電話：1(415) 547-7800 或造訪 **sfhp.org/zh/health-ed**

24/7 護士熱線 1(877) 977-3397 | 與醫生交談 24/7 **sfhp.org/zh/teladoc**