Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

為了想戒煙的吸煙者

循序漸進

For Smokers Who Want to Quit

One Step at a Time

1 888 939-3333 | cancer.ca

《循序漸進》印刷資料

小冊子1 (本小冊子)

為了想戒煙的吸煙者

此小冊子是以決定了想戒煙的吸煙者為對象。

小冊子2

為了不想戒煙的吸煙者

此小冊子是以不想戒煙的吸煙者為對象。它不會叫他們戒煙，卻會幫助他們更清楚認識到他們與吸煙的關係。

小冊子3

幫助吸煙者戒煙

此小冊子是以想幫助吸煙者戒煙的朋友和家人為對象。

《*循序漸進*》小冊子可以通過電話訂購，或從加拿大防癌協會的網址下載：**cancer.ca/OneStepAtATime**.

如需更多資訊，請聯絡加拿大防癌協會。

1-888-939-3333 | info@cis.cancer.ca | cancer.ca
Facebook.com/CanadianCancerSociety
Twitter.com/CancerSociety

鳴謝

以Paul McDonald, PhD、Thelma Maxwell, RN, BN和Kelli-an Lawrance, PhD 所撰寫的一本小冊子為依據。

Photographs: © iStock images
Licensed material is for illustrative purposes only; persons depicted are models.

引言

歡迎！如果你是正在考慮戒煙的吸煙者，或者如果你準備好戒煙，本小冊子正合你用。戒煙是你為自己健康能夠做的最明智的一件事。你拿起本小冊子，就是踏出第一步，在生活上作出健康的改變。

本小冊子載有資訊、活動和方法，可幫助引領你走過戒煙的歷程，及支持你達到變成不沾香煙這個目標。以輕鬆自在的速度來進行，並要記住，你是為自己而做的。

科學和醫學研究指出，使用並遵循好像這本的小冊子的人，比起那些試圖獨自戒煙的人，更有可能成功戒除煙癮。

你的小冊子包括

- 第1章 — 考慮戒煙
- 第2章 — 為戒煙做準備
- 第3章 — 準備好戒煙
- 第4章 — 保持不沾香煙
- 工作紙

目錄

第 1 章： 考慮戒煙 1
權衡利弊 2
重新考慮吸煙的代價 3
細想戒煙的好處 5
決定是否準備好戒煙 7

第 2 章： 為戒煙做準備 9
瞭解你有什麼選擇 10
戒煙輔助用品 12
關於戒煙輔助用品的常見問題 18
戒煙提示
提示1：列出你的誘因 21
提示2：實行積極的自我對話 22
提示3：建立你的支援系統 23
提示4：把你戒煙的原因寫下來 24
提示5：定下戒煙日期 25
為你的戒煙日期做準備 26
把戒煙計劃寫出來 27

第 3 章： 準備好戒煙 29
在你戒煙之日 30
可預期脫癮症狀會是怎麼樣 32
應付脫癮症狀 34
用 4 個 D 來控制慾望 36
作出一些改變 37
保持強壯健康 38
里程碑和獎勵 40

第 4 章： 保持不沾香煙 43
管理壓力 — 使用 3 個 A 44
處理差錯 46
處理挫折 47
準備好再次戒煙 48
過不沾香煙的生活 50
如需更多資訊 51

工作紙： 把你戒煙的原因寫下來 54
定下戒煙日期 54
戒煙計劃日記 55
把戒煙計劃寫出來 59
里程碑 60

© Canadian Cancer Society 2013

考慮戒煙

記住，你應該可以擁有健康和無煙的生活。

在本章裏：

- 看看你吸煙的利與弊
- 吸煙的代價
- 戒煙的好處
- 決定你是否準備好

© Canadian Cancer Society 2013

權衡利弊

想一想你從吸煙得到什麼好處以及一些不是那麼好的東西。吸煙對你來說有多重要呢？你然既正在閱讀本小冊子，那麼你和吸煙的關係很可能是又愛又恨。這是個機會讓你可見到這關係哪一面對你比較重要。

吸煙的好處	吸煙的害處
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

害處較多？你可以看得出吸煙在你的生活中是弊多利少。現在是時候向前邁進，踏出那下一步了。繼續讀下去，並記住你吸煙的害處！

好處較多？吸煙仍有某些方面是對你重要的。你見到戒煙的一些好處，但目前它們未必強於你繼續吸煙的原因。繼續讀下去，但在作最終決定之前要回來看一看這名單。

好處和害處均等？你看見吸煙帶來的一些利和弊，但你仍未拿定主意應該投向哪一邊。當你繼續閱讀本小冊子及完成裏面的活動時，要保持開放的態度。

重新考慮吸煙的代價

你很可能已經知道吸煙對你的健康無益，但你未必清楚所有的破壞性影響。以下是一些要考慮的代價：

- 在加拿大，據估計吸煙是30%的癌症死亡個案的成因。吸煙是肺癌的主要成因，與超過85%的病例有關。
- 除非戒煙，否則多達一半的吸煙者將會死於與吸煙有關的疾病；與從不吸煙的人相比起來，他們大部分人壽命短8至10年。
- 吸煙的女性患乳癌的風險較高。
- 吸煙的男性患陽痿的可能性是其他男性的兩倍。
- 接觸二手煙會使到兒童罹患嬰兒猝死綜合症 (SIDS)、急性呼吸道感染和嚴重哮喘的風險增加。
- 住在吸煙者家裏的貓、狗和雀鳥有患癌和其他呼吸道疾病的風險。
- 世界各地每年有至少4.5萬億支不能生物降解的濾嘴煙被丟下。煙蒂是最多人亂丟的垃圾之一。

© Canadian Cancer Society 2013

第1章 — 考慮戒煙

代價不止於這些。你有沒有想過吸煙花了你多少錢？

這是你一年花在香煙上的開支。想一想你可以用這筆錢來做什麼其他事情。好消息是你*能*戒煙。想知道戒煙會為你帶來什麼好處？繼續讀下去。

試用網上的戒煙計算器 (網址：**cancer.ca/QuitCalculator**)，看看你可以得到什麼經濟和健康好處。

吸煙對你的身體所造成的損害，很多都是可逆轉的 — 戒煙永遠不會太遲。

細想戒煙的好處

無論你吸了煙多長時間，當你戒煙時，你的健康將會改善，你的身體將會把吸煙所造成的一些損害逆轉。你會立即見到一些改變，而隨著時間過去，你還會見到另一些改變。

在你抽完最後一根煙之後：

20 分鐘 你的血壓和脈搏將會恢復正常。

8 小時 你將會察覺到你能夠呼吸暢順一點。你的含氧量將會回復正常，而你有心臟病發作的機會將會下降。

24 小時 你的肺部將會開始清除黏液。有咳嗽是個好兆頭。

48 小時 你將會擺脫了尼古丁。你的味覺和嗅覺將會改善，因此你很可能會更享受食物。

72 小時 你將會更有精力。你的肺活量將會增加，而你的支氣管將會放鬆，因此呼吸和做運動將會較容易。

1 年 你有心臟病發作的風險將會降低50%。

10 年 你死於肺癌的風險將會減半。

10-15 年 你罹患冠心病的風險將會跟從未吸過煙的人一樣。

© Canadian Cancer Society 2013

將來你會見到戒煙有什麼其他好處？

戒煙教練是在戒煙熱線上的戒煙專家。有時他們有不同的職稱，不過他們全都肩負類似的職責 — 在你的戒煙路上幫助你。

決定是否準備好戒煙

你是非吸煙者這個念頭現在變得稍為清晰一點嗎？閉上眼睛，想像自己是非吸煙者。這情景你想得出嗎？它是什麼樣子？把你見到的寫下來。

你是否準備好踏出這下一步，變成不沾香煙？你是否會作出承諾，戒除煙癮？

如果答案是“是” — *恭喜！*下一章將會幫助你實現一個切實有用的計劃。

如果答案是“否” — 沒關係。也許你需要有多些時間來考慮你為何想戒煙。你需要在你認為是適當的時候才嘗試戒煙。當你準備好了，回到本章裏的活動。

在任何時候，你都可以致電你當地的戒煙熱線(號碼列於本小冊子末尾)，與戒煙教練商討你有什麼選擇。

第1章 — 考慮戒煙

© Canadian Cancer Society 2013

為戒煙做準備

在本章裏：

- 瞭解你有什麼選擇
- 戒煙輔助用品及常見的憂慮
- 戒煙提示
- 為你的戒煙日期做準備
- 撰寫戒煙計劃

即使你可能很想戒除煙癮，按照本部分裏的步驟來做好準備是很重要的 — 這些步驟將會讓你有更大機會把煙癮徹底戒掉。

瞭解你有什麼選擇

有很多方法可幫助人成功戒除煙癮。並無單一種方法是對人人都有效的。你要找出對你最有效的選擇。

戒煙熱線

每個省和行政區都設有戒煙熱線，你可從那裏取得有關戒煙的免費資訊和戒煙方面的支持。你可在本小冊子末尾找到你當地的戒煙熱線號碼。研究已經證明，使用戒煙熱線可以讓你有雙倍機會成功戒除煙癮。

戒煙輔助用品

你也可以試用戒煙藥。使用得當時，這些戒煙輔助用品許多已獲證明可增加成功戒除煙癮的機會。

自助指南

自助小冊子 (就好像這一本) 是對你戒煙有很大幫助的工具，因為它們幫助你制訂計劃來進行戒煙。還有其他極好的自助資源，例如網上論壇、互動網站及智能手機應用程式。請瀏覽 **cancer.ca/BreakItOffApp**，看看由加拿大防癌協會開發的名叫 **Break It Off** (斷絕關係) 的應用程式。

在使用戒煙輔助用品之前，務必與藥劑師或其他醫療專業人員談談有關你正服用的藥物，以及什麼選擇可能最適合你。

斷然戒煙

以一下子、一往無前以及獨力的方式來戒煙，可能會是適合你的做法。不過，如果在任何時候你認為自己需要有一些支持，可考慮下列的其他選擇。

結伴戒煙

如果你知道有另一名吸煙者也想戒煙，你可以“結伴”一起戒煙。或者，如果你有朋友或家人想幫忙，可請他們充當同伴 (支持者) 及讓他們在你的戒煙之路上伴你同行。確保你會讓你的支持者閱讀*《幫助吸煙者戒煙 — 循序漸進》*小冊子，這樣他們就可得知怎樣最恰當地支持你。

第 2 章 — 為戒煙做準備

© Canadian Cancer Society 2013

戒煙輔助用品

尼古丁替代療法 (NRT)

尼古丁替代療法可減低由戒煙引起的抽煙慾望，從而起作用。它會在一段時間內在體內放出劑量受控制的尼古丁。每種產品備有不同劑量，因此要與醫劑師或其他醫療專業人員商討你該用的正確劑量。

NRT 有 5 種形式：藥貼、吸入器、口腔噴劑、香口膠和錠劑，每種都可以在藥房購買得到，無需處方，所費約為每天 $4 至 $8。雖然它們全都含尼古丁，但它們比煙草安全得多，而且不會致癌。

	它是什麼？	它怎樣起作用？	使用提示
藥貼	藥貼是貼在皮膚上，會放出連續的、劑量受控制的尼古丁。	把藥貼貼在皮膚上，可讓尼古丁慢慢進入身體，幫助減少抽煙慾望和脫癮症狀。	一停止吸煙就開始使用藥貼。通常不建議在貼了藥貼期間抽煙。雖然又用藥貼又抽煙或許不會對你造成傷害，但這樣做可能會讓你吸入太多尼古丁。藥貼應該貼在腰部以上的清潔、乾爽部位。

	它是什麼？	它怎樣起作用？	使用提示
吸入器	吸入器貌似一根香煙。它是一個塑膠圓筒，裝了一個載有尼古丁的盒。	戒煙者吸著吸入器，尼古丁氣霧就會被釋出，然後通過口腔內膜被吸收。	氣霧不是要像香煙那樣吸入肺部，而應該是輕輕吸著，好讓氣霧可留在口腔內。吸入器應該定時用肥皂和水來清洗。使用吸入器時，不要喝酸性飲料，例如咖啡、茶、汽水、酒精及柑橘類果汁，因為它們可能使吸入器不能發揮正常效用。
口腔噴劑	口腔噴劑是一種噴入口裏的瞬效噴劑。	氣霧被噴出時，會釋出尼古丁，後者會通過口腔內膜被吸收。	避免把氣霧噴在嘴唇上或噴到喉嚨裏去。要避免噴到喉嚨裏去，噴藥時就不要吸氣。

© Canadian Cancer Society 2013

第 2 章 — 為戒煙做準備

	它是什麼？	它怎樣起作用？	使用提示
香口膠	香口膠含有尼古丁，後者是通過面頰被吸收。香口膠可用來減少每天抽煙數量。尼古丁香口膠備有多種味道。	藥力慢慢進入身體，在 20 至 30 分鐘期間提供尼古丁。	遵照包裝上有關如何咀嚼香口膠的説明，這是很重要的；不然的話，你可能得不到理想的效果。使勁地嚼香口膠幾下，然後讓它緊靠著面頰停留 20 至 30 分鐘。偶爾咀嚼它，但不要好像普通香口膠那樣快速地咀嚼。每次只咀嚼一片香口膠。

	它是什麼？	它怎樣起作用？	使用提示
錠劑	錠劑是以硬糖的形式供應。	錠劑在口中溶解時會慢慢釋出尼古丁。	遵照包裝上的説明，這是很重要的；不然的話，你可能得不到理想的效果。放一片錠劑入口中，慢慢舔啜，直至發覺有一股濃烈的味道。然後讓它留在面頰與齒龈之間。等一會兒，或者直至那股味道消退，然後再舔啜它，直至再發覺有一股濃烈的味道。之後再讓它留在那裏。它應該需時 20 至 30 分鐘才溶解。不要咀嚼或吞下錠劑。

© Canadian Cancer Society 2013

第 2 章 — 為戒煙做準備

處方藥物

你可以買到兩種需要醫處方的戒煙藥：戒必適 (Champix) 和載班 (Zyban)。這兩種藥均以藥丸形式供應，有效地以腦部及其處理尼古丁的方式為目標。它們所費約為每天 $3 至 $5。

那些既使用可提供輔導或支援的項目 (例如戒煙熱線)，又使用戒煙輔助用品的人，是有最大機會戒除煙癮。

	它是什麼？	它怎樣起作用？	使用提示
戒必適 (通用名稱伐倫克林 (varenicline))	戒必適 (在美國叫做Chantix) 以藥丸形式供應，不含尼古丁。	它刺激的大腦部位與尼古丁刺激的相同。它會阻止吸煙的愉快作用。它有助減低抽煙慾望和脫癮症狀。	使用戒必適時，可有兩種方法去定下戒煙日期。遵照包裝上的說明，或與醫生商量哪種方法最適合你。
載班 (通用名稱安非他酮 (bupropion))	載班以藥丸形式供應，並也有用來治療抑鬱。用於治療抑鬱時，它以威博雋 (Wellbutrin) 這個名稱出售。它不含尼古丁，也不會使人上癮。	它刺激的大腦部位與尼古丁刺激的相同。它有助減低抽煙慾望和脫癮症狀。	先定下戒煙日期，之後才開始服用載班，這是很重要的。在戒煙日期之前的 7 至 10 天開始服用載班。

© Canadian Cancer Society 2013

第 2 章 — 為戒煙做準備

關於戒煙輔助用品的常見問題

在談論戒煙藥時會有問題和憂慮出現。以下是一些問題和答案。

我可能對這些藥物上癮嗎？我是不是把一種癮換作另一種癮而已？
NRT 為身體提供尼古丁，但水平比吸煙要低得多。它以較慢的速度和安全得多的途徑進入身體內。你避過吸入在煙草煙霧裏找得到的超過 70 種致癌化學物質和有毒的一氧化碳。隨著抽煙慾望變得更容易控制，你可以減少所使用的 NRT 數量。如對你正服用的產品有任何疑慮，要與藥劑師或其他醫療專業人員商談。

我聽人說過使用NRT可致癌。這是真的嗎？
這是不正確的。尼古丁並非香煙裏的其中一種致癌劑 — 可致癌的是香煙裏的焦油、一氧化碳及其他 4,000 種化學物質的其中一部分。 NRT 有助使到尼古丁進入身體內，但不會有額外危險。

我如有身孕，可否使用這些藥物？
你如有身孕，這是戒煙的大好時機！懷孕期間大部分處方藥物都是不宜服用的，不過你應與醫生或助產士談談有關 NRT 或你可能有的其他選擇。如需更多有關煙草與懷孕的資訊，請瀏覽 **www.pregnets.org**。

如有需要，先用某種方法，之後轉用另一種，這是可以的。最終，堅持不懈的人將會成功。

朋友告訴我，我如服用戒必適，它會使我情緒低落或甚至想自殺。這是真的嗎？
與醫生商討服用戒必適可能會有的風險。許多人服了這種藥見效。當你戒煙時，有抑鬱、失眠、煩躁、沮喪、憤怒或焦慮等感覺是正常的。有些服用戒必適的人曾報稱有嚴重的精神病症狀，包括鬱鬱不樂和有自殺的念頭或事件。尚未知道這些症狀是否直接與戒必適有關。不過，如果你正服用戒必適而有這些症狀，立即停服，並聯絡醫生。你和家人應該留意，在你服用戒必適期間你的行為是否有變。你應該由醫生密切監察，尤其是如果你曾患精神病或抑鬱症。

© Canadian Cancer Society 2013

第 2 章 — 為戒煙做準備

使用諸如催眠或針灸等另類治療來戒煙怎麼樣？

有些人覺得這些治療是有用的；然而，並無證據支持這兩種治療是有效的。其他另類戒煙方法，例如草藥補充劑、草藥貼、激光療法或電子香煙 (英文名稱又叫做 e-cigarettes)，也是如此。事實上，加拿大衛生部建議，不應使用電子香煙，因為它們可能會對健康造成危險，而且它們的安全性和品質還未經全面評估。請瀏覽加拿大衛生部的網址：**www.hc-sc.gc.ca**。

我繼續吸煙，花費不是會少一點嗎？

吸煙的持續花費要比藥物費用為高。此外，對某些人來說，戒煙藥可能包括在他們的私人醫療保險或省醫療保險內，毋須費他們一分一毫。如果你有個人醫療保險或通過僱主參與的醫療保險，就要聯絡你的醫療保險公司，瞭解一下它們包括什麼。

戒煙提示

以下是你做得到，可幫助你準備戒煙及訂立一個只為你而設的戒煙計劃的 5 件事。

提示 1：列出你的誘因

或許會有一些人、地方和東西是可能導致你想抽根煙。想出你可能會很難抗拒這種衝動的所有情況。

如果你能避開它們，那就最好不過，但很可能是你無法躲得過。你要為這些情況做準備，及想一些你能應付這些誘因的方法，這是很重要的。

以下是有助使你踏出第一步的一個例子：

誘因：早上飲咖啡。

_____

_____

_____

_____

我如何應付：改為飲果汁，以及只會在午餐後才飲咖啡。

_____

_____

_____

_____

© Canadian Cancer Society 2013

第 2 章 — 為戒煙做準備

提示 2：實行積極的自我對話

如果你對自己戒除煙癮的能力有信心，戒煙將會較為容易。如沒有這方面的信心，只要一剎那或一個狀況就足以讓你向引誘屈服。

消極的自我對話可能損害你保持不沾香煙的機會。舉例來說，面對誘人的情況時，你也許會想：“抽小小一根煙是無傷大雅的”或“我知道我不該抽煙，但我不認為我具備能成功戒煙的必要條件。”要意識到消極思想，並且計劃怎樣以積極思想取而代之，這是很重要的。

想建立信心和增加成功戒除煙癮的機會，用積極的自我對話是個極好的方法。

以下是積極思想的一些例子：

此刻我不需要這根煙。

我不會讓任何人阻我戒煙。我不能改變別人的想法或說話；我只能改變自己的想法和行動。

我確實不需要抽煙才可以在派對上玩得開心。

我們很多時可能是自己的最大敵人。每天實行積極的自我對話。如有必要，對著鏡子來做。別擔心 — 無人會看見你！

不要害怕告訴支持你的人你需要什麼。如果你請他們幫你做一些明確的事情，他們可能會覺得在你的戒煙之路上有更大的參與。

提示 3：建立你的支援系統

現在是時候建立你的支援系統了。你可指望會給你支持的人是誰？我們說的是在凌晨 2 時當你與朋友外出而有強烈的抽煙慾望時你可打電話給他的人，或者是你每天一早起來就可發短訊給他以分散你的注意力不抽早上那根煙的朋友。讓這些人知道你的戒煙計劃，並向他們說明他們可如何配合和你需要他們做什麼。另外也考慮加入網上社群，這些社群有年中無休這個額外好處。

我的支援網絡

姓名	他們可怎樣給我最好的支持

不要忘記，護士、藥劑師或其他醫護人員或戒煙教練也可以是極好的盟友。

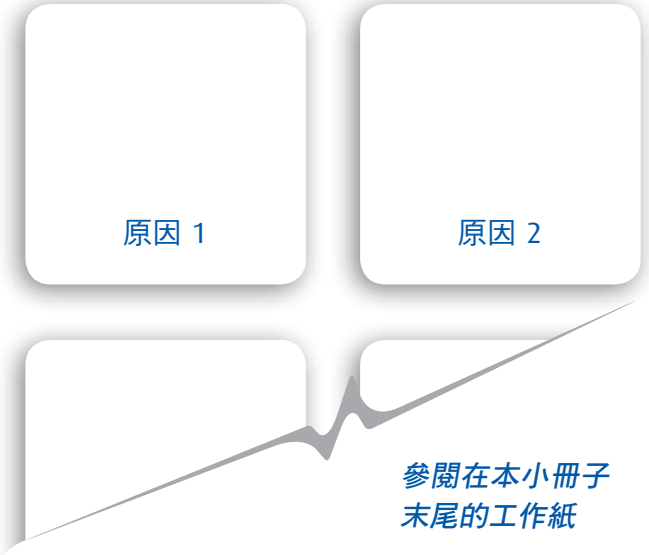
© Canadian Cancer Society 2013

第 2 章 — 為戒煙做準備

提示 4：把你戒煙的原因寫下來

你很可能有極充分的理由想戒煙。或許你決定了想健康一點，也許你想節省金錢，或者也許你是為了孩子或伴侶而受到激發去戒煙。

在本小冊子末尾的工作紙部分，列出你戒煙的 4 大原因，然後把那張紙撕下來，張貼於你每天都看得見它的地方，或者放入錢包或皮夾裏，或者將戒煙原因加入智能手機裏，好讓無論你身在何處，你都可以把它拿出來，幫助克服抽煙的慾望，或在那些難熬的日子裏作為提醒你之用。

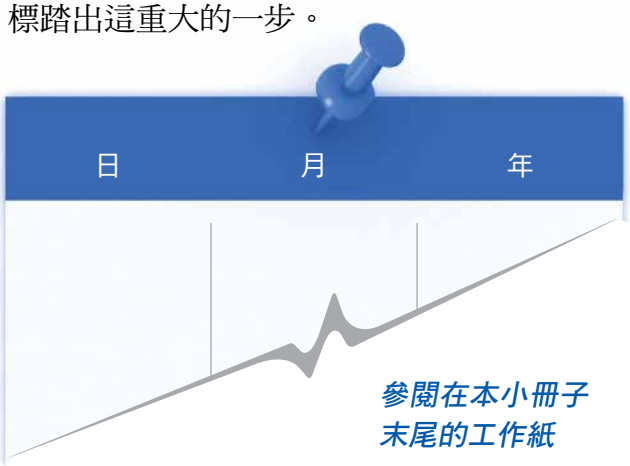


提示 5：定下戒煙日期

想一想在接下來的 30 天會有什麼事情發生，然後挑選一天來戒煙。也許永遠都不會有完全合適的一天來進行戒煙，但以下所講的可能會幫助你選擇日期：

- 挑選你的日程安排屬平常的及沒有發生什麼新鮮事情的一天。
- 避開你有最後期限或其他可能會令你分心的情況的日子。
- 將此日定為專作戒煙之舉的一天，因此要避開其他重要的日子，例如生日或周年紀念日。
- 如果你是女性，避開月經就要開始之前的日子。

將你的戒煙日期告知朋友和家人！在 Facebook 或 Twitter 上發布出來，或發電郵讓所有人都知道，你已朝著不沾香煙這個目標踏出這重大的一步。



© Canadian Cancer Society 2013

第 2 章 — 為戒煙做準備

為你的戒煙日期做準備

現在你略略認識到你的抽煙誘因、你為何想戒煙以及戒煙時你要面對的一些事情。利用你的戒煙日期之前的幾天，去多點瞭解你的吸煙行為，例如在何時抽煙、為何抽煙和在何處抽煙，以及抽煙時與誰在一起。在本小冊子末尾，你會找到一些追蹤卡，讓你可在你的戒煙日期之前至少 5 天開始使用。

在每一天的生活裏都隨身攜帶那些卡，每次想抽根煙時就在卡上寫下來。

這也是個機會，讓你可嘗試在你的戒煙日期之前減少吸煙的數量。在每一天的生活裏，留心看看你能否少抽根煙 — 即是你可以不抽的一根煙。如果你每天都這樣做，你可能會發覺，自己在開始戒煙之前已經把煙癮戒掉一半了。

在每一天的晚上，花點時間審視一下你的追蹤卡，看看你能否確定你抽煙的誘因。翌日，設法使用一些你寫在誘因那部分的應付策略，看看你能否忍住不抽煙及克服那慾望。將這樣做視為實際演練。這是個機會，讓你在那個大日子到來之前可試行你的計劃。

#	時候	抽這根煙的原因	我

參閱在本小冊子末尾的工作紙

如果你的計劃包括使用戒煙藥，務必與醫生、藥劑師或其他醫護人員談談你有什麼選擇，並購買你要做好準備所需的東西。這些藥物有部分需要在你的戒煙日期之前開始服用。

把戒煙計劃寫出來

還剩下幾天就到你的戒煙日期，現在是時候把你的個人化戒煙計劃寫下來了。在工作紙的戒煙計劃部分把它寫下來，然後把那頁紙撕下，放在當你要使自己記起你的計劃時你可以看見它的地方 — 把它貼在冰箱上、洗手間內的鏡子上、或其他你很可能常常見到的地方！

我的戒煙計劃

我的戒煙日期是：

_____

我的支援系統包括：

_____

_____

我將會使用的戒煙輔助

參閱在本小冊子末尾的工作紙

© Canadian Cancer Society 2013

第 2 章 — 為戒煙做準備

準備好戒煙

你的戒煙之路是獨特的。使用本小冊子內的方法來學習對你最有效的做法。

在本章裏：

- 在你戒煙之日
- 可預期脫癮會是怎麼樣
- 應付脫癮症狀
- 用 4 個 D 來控制慾望
- 作出新的聯繫
- 學習如何保持強壯健康
- 里程碑和獎勵

© Canadian Cancer Society 2013

在你戒煙之日

你一直全力以赴，結果取得這樣的進展，你應該為自己感到驕傲。花點時間來慶祝你作出戒煙這個正面的決定。作出對你餘生有這麼大影響的決定，這種事不是常常有的。

不過要記住，抽煙的慾望什麼時間都可能出現。當你覺得自己想抽根煙時，盡你所能離開這個環境，去別的地方或做別的事情。要控制自己的抽煙慾望。

避開吸煙的人

你是不是通常在休息期間與某些同事在一起時抽煙？今天不要這樣做 — 到外面去散步或與其他人一起在食堂休息。

把可以幫忙的東西放在伸手可及的地方

如果你正使用吸入器、香口膠、錠劑或噴劑等 NRT，把這些東西放在手邊，當你要克服抽煙的慾望時拿來使用。

讓支持你的人準備好

讓你身邊的人知道，你可能會打電話或發短訊聯繫他們。把你當地的戒煙熱線號碼放在手邊。

不要緊張

戒煙本身已經是壓力很大的，因此要盡你所能離開其他也許會令你緊張的處境。

而最重要的是，使自己雙手、嘴巴和心思都不會閑著。以下是一些提示：

雙手	嘴巴	心思
繪畫一些東西	打電話給老朋友	隨一些美妙的音樂舞動
發短訊給朋友	唱你最喜愛的歌	旁若無人地起舞
編織、用鉤針編織或縫紉	咀嚼無糖香口膠或吹肥皂泡	找個新的健康食譜來一試身手
掌握玩扭計骰的技巧	刷牙	重新布置傢具
收拾一下	親吻人	去散步、跑步或騎單車
清掃房子或汽車	用口哨吹著小曲	玩填字遊戲或數獨 (Sudoku)
做園藝或修剪草坪	舔吃棒棒糖	遛狗
玩紙牌或桌上遊戲		拍照
舉重或試做瑜伽		閱讀一本好書
塗指甲油		
玩電玩		
拿足球四處扔		
修整汽車		

© Canadian Cancer Society 2013

第3章 — 準備好戒煙

可預期脫癮症狀會是怎麼樣

脫癮症狀是身體對沒有了尼古丁的反應。戒煙期間經歷脫癮症狀是正常的。每個人的情況都不一樣，他們的身體會以不同的方式來適應不吸煙。

慾望：起初，抽煙的衝動，即慾望，往往是更嚴重的，但經過幾星期的不沾香煙之後，通常就會減弱。抽煙的慾望通常會持續幾分鐘。試用在前一章裏的一些提示來使自己的雙手、嘴巴和心思不會閑著。

情緒變化：身體渴望得到尼古丁，並且有一段時間可能會覺得沒有其他東西可滿足那需要。當然，你是會是有點煩躁不安 — 誰不會如此呢？你可能會變得容易發脾氣、傷心或憤怒。雖然這些症狀使人不快，但它們是正常的，並且隨著身體適應而最終會消失。

壓力：對許多吸煙者來說，抽煙是他們用來應付日常壓力的辦法。沒有抽煙作為一種選擇，可能令人感覺好像壓力水平失控。當你感到有壓力時，尋找其他方法來保持鎮定，例如深呼吸、思考其他事情或去散步。

咳嗽/痰：你最初戒煙時，可能會有咳嗽，並且察覺黏液增加。這聽起來也許會有點怪，但這是一件好事！這是身體把多年來所積聚的焦油和毒素全部清除的一種方法。身體正自我修復，因此要讓它有時間這樣做。

體重增加：不是每個戒煙的人都會增磅，但有些人在最初幾個月體重會增加5至10磅。這種情況可以用健康飲食和做運動來加以控制。

集中精神：身體已經習慣了從香煙那裏得到精神為之一振的感覺，它現在要學習在沒有香煙的情況如何保持清醒和警覺。要對自己的身體有耐性 — 休息以及不要給自己太大壓力。

睡眠：尼古丁會影響腦部的運作，因此當你戒煙時，你也許會發覺夜來輾轉難眠。完全捨棄或減少攝取咖啡因 (咖啡、茶、可樂、朱古力)，尤其是在晚上。此外，隨著就寢時間臨近，生活節奏要放慢一點。不要用電腦。用閱讀或玩填字遊戲來幫助自己放鬆。

要記住的重要事情是從你不再抽煙的那一刻起，你的身體將會開始自我修復。當身體全力以赴時，你要對它有耐性，並記住脫癮症狀不會永無休止。在某些情況下，它們可能在只是幾天或幾星期後就減弱。

© Canadian Cancer Society 2013

第3章 — 準備好戒煙

應付脫癮症狀

戒煙對你有益，但你可能會有先苦後甜的感覺。好消息是這些症狀不會永無休止，有些普通的事情是你能夠做，來把這些症狀減至最少。

- 深呼吸，做點放鬆運動或聽你最喜愛的音樂。到外面去，做點運動或瑜伽。
- 不要碰咖啡因（咖啡、茶、可樂、朱古力），尤其是在晚上；另外在將要就寢時生活節奏盡量放慢一點。試試閱讀、冥想、洗澡或喝杯草藥茶。
- 飲大量水或果汁來保持喉嚨濕潤。咀嚼不含糖的糖果或香口膠。
- 把新鮮水果和蔬菜切碎，那麼你肚子餓時就可即時拿來吃。不要選營養價值低的食物和飲料，例如炸薯條和汽水。瀏覽網址：**www.fruitsandveggies.ca**，看看可幫助你保持良好飲食的主意和資源。
- 和朋友談談你的感受。做令你開心的事，並將注意力集中於你取得的正面成果。

約個時間與藥劑師或其他醫療專業人員商談，看看他們可以有什麼建議，幫助你妥善應付。這也會是致電你當地的戒煙熱線（號碼在本小冊子末尾），聯絡戒煙教練的一個大好時機。

非吸煙者受咖啡因影響較大，因此要減少它的攝取量，來幫助你避開一些令人不快的作用，例如神經緊張、煩躁、頭痛及失眠。

你正經歷什麼其他脫癮症狀？你想出了什麼解決辦法來應付它們？

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

© Canadian Cancer Society 2013

用 4 個 D 來控制慾望

有助你克服抽煙慾望或其他脫癮症狀的另一個極好方法是用 4 個 D。當你經歷症狀時，使用以下的任何組合。

深呼吸 (Deep breathe)：慢慢吸氣和呼氣。當你這樣做的時候，深深吸入，屏住呼吸幾秒鐘，然後慢慢呼出。深呼吸將會有助你放鬆及專注於其他事情。

飲水 (Drink water)：放一壺水在手邊。慢慢飲水及把水含在口中一會兒，之後才吞下。這將會有助身體排出不良物質，及將會有助使到雙手和嘴巴不會閑著。飲水也可有助紓緩咳嗽或積痰。

分心 (Distraction)：起來去某處或做點事情，使自己分心。去散步，打電話給朋友，前往健身室或去遛狗。

拖延 (Delay)：抽煙慾望並不如大多數人所想的持續那麼長的時間。感覺上它好像沒完沒了，但實際上是大約 5 至 10 分鐘而已。使自己相信，自己能夠忍 10 分鐘，並試用上面的其中一個 D。

作出一些改變

想把煙癮戒掉，你必須能夠作出一些生活上的改變。你得戒除那些在你每天裏把你和香煙連繫起來的行為。你得想出怎樣過不吸煙的生活。

飲咖啡時愛抽根煙？
飲草藥茶。飲咖啡時改為吃有益健康的小吃。

不抽煙就無法講電話？
同朋友面對面聊天。使用 Skype 或另一種形式的視頻聊天。

一覺醒來首先想到的是抽煙？
立即去淋浴。去健身室或外出散步，作為一天的開始。

酒精和煙草是你最喜愛的配搭？
點無酒精的雞尾酒或蘇打水。向酒保要根飲管或攪拌棒，讓你有東西可咬。

無煙在手就難以駕車？
把香煙和打火機從汽車內拿走。步行或坐巴士。

壓力等於“我的打火機在哪裏？”
深深吸一口氣，然後離開那壓力的源頭。捏壓力球。

© Canadian Cancer Society 2013

保持強壯健康

害怕增磅是人在戒煙時會有的主要憂慮之一。大約五分之一的戒煙者並無增磅。至於那些的確增了磅的人，他們平均增加了大約 5 至 10 磅。別擔心 — 有方法幫助確保你增加的體重是最少的。

以下是一些有用的提示：

保持活躍

體能活動是幫助控制體重的一個極好方法，並且也可以幫助應付抽煙慾望和脫癮症狀。這是對你身體健康的一種投資，而如果你使它變得有趣味，你會有更大機會堅持到底。

定時進食

別少吃任何一餐。少吃一餐可能導致當天稍後吃很過多，也可能使你煩躁不安，而這種情況也許會使到更難抗拒抽煙的慾望。每天都要吃早餐、午餐、晚餐和 1 或 2 次小吃。

吃有益健康的小吃

準備好有營養的小吃，以備你有需要之時可吃。試試生蔬菜、水果和酸奶，及喝大量水。

好消息是任何的體重增加都是可以控制的，因此現在不要太擔心體重。你的首要目標是戒煙及保持不沾香煙。

留心身體的情況

如果肚子餓，要吃點東西。如不肯定是否肚子餓，試試喝杯水，然後做其他事情來轉移自己的注意力。如果之後仍然肚子餓，吃些有益健康的小吃。

少飲酒

避免飲酒。酒精充滿空熱量，並可能是抽煙的誘因。

購物要精明

去食品雜貨店購物時要帶備清單，並且不要在肚子餓時去。

通過在飲食和活動水平方面作用細微的改變，你可以控制自己的食慾和有可能出現的體重增加。如需更多有關食得健康和經常活動的資訊，請瀏覽加拿大衛生部的網址：**http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/index-eng.php**。

© Canadian Cancer Society 2013

第 3 章 — 準備好戒煙

里程碑和獎勵

定下里程碑或目標可以是一種極好的推動力，以及是堅持到底的一種方法。你正期待著什麼重要時刻？也許是到了不沾香煙第一天的晚上，或者也許是度過第一個與朋友外出沒有抽煙的夜晚。

列出你個人的戒煙里程碑：

在本小冊子末尾的工作紙部分，列出你個人的戒煙里程碑，並填上你想要達到目標的日期。

日期

日期

參閱在本小冊子末尾的工作紙

噢，不要忘記那些因你現在不買香煙而省下的錢。如果可以的話，用那些錢來獎勵一下自己！

你的里程碑每一個都應該附帶有獎勵。你努力不懈，得獎勵自己有這樣驕人的表現。獎勵可以是任何會帶給你愉快感覺但不損害你的進展的東西。

以下只是幾個主意而已：

- 去看電影。
- 烹調一頓特別的晚餐。
- 那天僱用人來做清潔工作。
- 更新你的 Facebook 狀態。
- 休息一晚不溫習。
- 去做修手甲或修腳甲。
- 買一件新的小玩意。
- 試駕你一直想擁有的汽車。

你有其他主意嗎？列出一些你可以獎勵自己的方法。

© Canadian Cancer Society 2013

第3章 — 準備好戒煙

保持不沾香煙

保持不沾香煙是你的下一個目標。記住你學會了的東西及堅持下去。

在本章裏：

- 保持控制
- 處理差錯
- 處理挫折
- 準備好再次戒煙
- 過不沾香煙的生活

管理壓力 — 使用 3 個 A

無論你戒煙的理由有多充分，你可能仍然想抽煙。成功有賴你保持控制的能力 — 對自己和身處的環境。使用 3 個A 來幫助你在誘人的情況裏保持控制：避開 (avoid) 、改變 (alter) 、接受 (accept) 。

避開：避開你應付不來的情況。在戒煙時期的最初幾星期你可能要更常這樣做；隨著你感覺更自如一些，逐漸轉用其他方法。

例子：避開那些抽煙的人。坦誠地與吸煙的朋友談談，並讓他們知道，你仍然想跟他們做朋友，但做個不吸煙的人對你是很重要的。告訴他們，你可能暫時不會與他們在一起。你不期望他們戒煙，但你的確想得到他們的支持。

改變：對那種情況作出新的反應。

例子：如果朋友老是向你奉煙，在見他們之前禮貌地告訴他們，你已經戒煙，你希望他們在任何情況下都不要遞香煙給你。

接受：如果情況無法改變，設法接受它。

例子：使用一些積極的自我對話。“我實在感到有壓力。這是個挑戰，它不會沒完沒了。我會克服它。”或者“我會是個不抽煙也應付得來的更堅強的人。”

控制你周圍的環境及學習應付抽煙的引誘，是保持不沾香煙的一個重要部分。

想知道你是否能控制局面，花點時間對以下的說法作出回應：

我已把所有香煙、打火機和煙灰缸都扔掉了。

☐ 是 ☐ 不是

我不去有很多人抽煙的地方 (派對、餐廳和酒吧的戶外用餐區)。

☐ 是 ☐ 不是 ☐ 有時

我不抽煙也能應付壓力。

☐ 是 ☐ 不是 ☐ 有點兒

我已要求家人和朋友不要在我周圍抽煙。

☐ 是 ☐ 不是 ☐ 有時

我已用咀嚼香口膠或去散步等其他活動來取代了抽煙。

☐ 是 ☐ 不是 ☐ 有時

我已改變了我的早晨例行習慣，以減少抽煙的引誘。

☐ 是 ☐ 不是 ☐ 有點兒

如果對這些問題有任何一條你回答不是、有點兒或有時，你可能會有故態復萌的危險。你必須繼續努力保持控制，及改變你舊時的吸煙常規。這是你的將來，你要加以控制。

© Canadian Cancer Society 2013

第4章 — 保持不沾香煙

處理差錯

戒除煙癮後有差錯 — 吸一口香煙或抽根煙 — 是很常見的。如果出現這種情況，要記住一次差錯並不表示你的新無煙生活就此完蛋。想一想吸煙使你覺得怎樣，並將注意力集中於你戒煙的原因。不要忘卻你的目標。總有一天，你將會永遠不沾香煙。盡快重回正軌。

以下是一些你可以問自己，來幫助你重回正軌的問題。將今次差錯視作為一個機會，學習下次如何不會重蹈覆轍。

戒除煙癮後有一兩次差錯是很常見的。要記住，一次受挫並不表示你就要放棄。

是什麼誘發了你抽根煙或吸一口香煙？

_____

_____

你身在何處？

_____

你與誰在一起？

_____

下次在這樣的處境時你可如何避免犯差錯？

_____

_____

你也可以聯絡戒煙熱線，幫助你找出解決問題的辦法，讓你能重回正軌。

處理挫折

故態復萌是指你開始再經常吸煙。你可能已經戒除了煙癮一陣子。你抗拒了許多吸煙的引誘，但由於某種原因 — 緊張、沮喪、渴望或壓力 — 你恢復了吸煙。應當忘掉它，繼續前進，而不是對此感到抱歉。

在你向前邁進的同時，你應為自己到目前為止取得的成功感到高興。保持不沾香煙無論多長時間都是了不起的成就。

你已證明給自己看，你能戒煙。你是否準備好再作嘗試？

如果你的答案是“否”，沒關係。也許現在不是你戒煙的合適時候。記住你從今次所學到的東西。當你準備好了，定下另一個戒煙日期及訂立你的計劃。

如果你的答案是“或許”，試試重讀第1章，使自己記起最初為何想戒煙。然後，如果你準備好了，定下另一個戒煙日期及閱讀下一頁的提示。

如果你的答案是“是”，閱讀下一頁有關準備好再次戒煙的提示。汲取從今次經驗得到的教訓，並應用於你的新戒煙計劃。你也可致電戒煙熱線求助，讓你能重回正軌。

© Canadian Cancer Society 2013

第4章 — 保持不沾香煙

準備好再次戒煙

當你為再次戒煙做準備時，想一想你上一次戒煙以及是什麼使你開始再吸煙。

- 在點煙之前你有什麼感覺？
- 你的家人和朋友有什麼反應？
- 在那第一根煙之後你為何決定繼續吸煙？

如果你能夠從上一次戒煙中汲取教訓，今次你有較大機會戒除煙癮。

你知道了戒煙需要有自信心、準備工夫和全情投入。關於戒煙或關於自己，你還學會了什麼？

在此寫下來。

例子：*我知道了把我戒煙的原因寫下來確實對我有幫助。*

你可能會發覺，第二次使用本小冊子時會有更大收穫。回到第 2 章和第 3 章，重溫那些活動和方法。記得閱讀那些資訊以及盡力完整地和誠實地做每項活動。

如果你上一次沒有使用藥物來幫助你對付抽煙慾望，或許今次你應該考慮與醫生、藥劑師或其他醫護人員談談這個選擇。將尼古丁替代療法或其他藥物等治療與本小冊子一併使用，可能是一種有效的戒煙方法。

如需要支援，可聯絡戒煙熱線。戒煙教練可給你協助，或轉介你到你社區內的其他項目。

© Canadian Cancer Society 2013

第4章 — 保持不沾香煙

過不沾香煙的生活

戒煙是個挑戰，到目前為止你已經成功。你現在的目標是要使到這個轉變成為永久的，及繼續過不沾香煙的生活。

記住你學了的所有東西，及盡量不要過份自信。每一天都會有新的挑戰，在最不為意之時，抽煙的慾望或誘因可能會殺你一個措手不及。

遵從這些提示，以便能堅持到底：

獎勵自己
記得慶祝自己的出色表現。要對新的無煙生活心存感激。

依靠朋友和家人
提醒他們，你仍然需要他們支持！他們一直支持你，並只想看見對你最有利的情況。

有心理準備
抽煙的慾望和引誘可能隨時出現，你必須準備好去面對它們。記住到目前為止對你最有效的做法。

信賴方法
把本小冊子放在身邊，並用裏面的方法和活動來幫助你堅持到底。如需額外支持，可致電戒煙熱線，或與醫生、藥劑師或其他醫護人員商談。

再一次，恭喜！你已經成為數百萬享受無煙生活的加拿大人的一分子。祝福你繼續成功及有新的健康生活方式。

如需更多資訊

如果你想對怎樣戒煙有更多認識，或者你希望取得更多有關你社區內的資源和項目的資訊，請致電本會其中一名資訊專員，免費長途電話：**1-888-939-3333**、或發電郵給本會：**info@cis.cancer.ca**、或瀏覽本會的網址：**www.cancer.ca**。

加拿大各地都設有吸煙者求助熱線，受過培訓的戒煙教練可通過電話提供免費、保密的協助。請致電你當地的免費長途電話號碼，這些號碼已印在本小冊子末尾。

© Canadian Cancer Society 2013

第4章 — 保持不沾香煙

工作紙

在本章裏：

- 把你戒煙的原因寫下來
- 定下戒煙日期
- 戒煙計劃日記
- 把戒煙計劃寫出來

© Canadian Cancer Society 2013

把你戒煙的原因寫下來

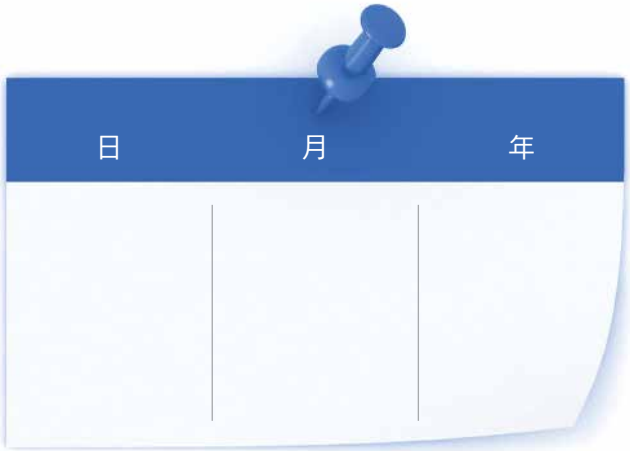
原因 1

原因 2

原因 3

原因 4

定下戒煙日期



戒煙計劃日記

#	時候	抽這根煙的原因	我身在何處	我與誰在一起

#	時候	抽這根煙的原因	我身在何處	我與誰在一起

© Canadian Cancer Society 2013

戒煙計劃日記

#	時候	抽這根煙的原因	我身在何處	我與誰在一起

#	時候	抽這根煙的原因	我身在何處	我與誰在一起

戒煙計劃日記

#	時候	抽這根煙的原因	我身在何處	我與誰在一起

#	時候	抽這根煙的原因	我身在何處	我與誰在一起

© Canadian Cancer Society 2013

工作紙

戒煙計劃日記

#	時候	抽這根煙的原因	我身在何處	我與誰在一起

#	時候	抽這根煙的原因	我身在何處	我與誰在一起

把戒煙計劃寫出來

我的戒煙計劃

我的戒煙日期是：

我的支援系統包括：

我將會使用的戒煙輔助用品是：

我戒煙的主要原因是：

我的主要誘因是：

我將會用以下方法來應付這些誘因：

© Canadian Cancer Society 2013

里程碑

日期

日期

日期

日期

日期

日期

撥打下列其中一個免費長途電話號碼，致電吸煙者求助熱線。

卑詩省
1-877-455-2233

阿省
1-866-710-7848

沙省、緬省、安省、
紐賓士域省、斯高沙省、
愛德華王子島、育空地區
1-877-513-5333

魁省
1-866-527-7383

紐芬蘭及拉布拉多省
1-800-363-5864

西北地區
1-866-286-5099

努拿烏特地區
1-866-368-7848

Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

1 888 939-3333 | cancer.ca
失聰/聽覺不靈人士專線：1 866 786-3934

這是加拿大防癌協會印製的一般性資訊，
並非用以取代專業醫療人員的意見。

此刊物的資料內容可隨意複印，毋須本會批准，但必須註明為
加拿大防癌協會2013：*《為了想戒煙的吸煙者 — 循序漸進》*。

© Canadian Cancer Society 2013 | Chinese