

烟草信息

- 百分之三十的癌症死亡是吸烟导致的。
- 尼古丁就是烟草中所含的使人上瘾的化学物品。这很容易使人上瘾。
- 虽然戒烟很难，但阿尔伯特省现有近 100 万人成功戒烟。
- 二手烟和三手烟对您身边的人也是有害的。

为什么要戒烟？

- 您的健康状况将得到改善。
- 您将感觉更好。
- 您患与吸烟有关的疾病的可能性较低。
- 您的呼吸将更顺畅，您对食物的口感会更好。
- 您的嗅觉将恢复正常。
- 您的衣物和生活区将不再有烟味。
- 您的牙齿和手指将不再有黄色污渍。
- 您将省钱。
- 您将成为家人、孩子、朋友和同事的榜样。
- 您将成为众多不吸烟的加拿大人中的一员。

我该如何戒烟？

您可通过练习 4 D 来帮助您减少吸烟：

延迟 (Delay)

延迟吸烟。吸烟的强烈欲望仅维持三分钟。

深呼吸 (Deep Breathe)

深呼吸可缓解吸烟欲望并使肺部充满氧气，这会让您感觉更好。

喝水 (Drink)

喝大量水而非喝酒或喝含咖啡因的饮料。

起而行 (Do)

做一些事情来分散您的注意力，缓解吸烟欲望。

可通过药物来帮助您减少吸烟或戒烟。

尼古丁替代疗法 (Nicotine replacement therapy, NRT) 为身体提供尼古丁以减少戒瘾症状（焦虑、易怒、头痛和难以集中注意力）并缓解您想要吸烟的欲望。该方法可使另外，还可戒烟的机率提高一倍。

处方药不含尼古丁。根据药物的不同疗法，可用于多种途径，以帮助戒烟。据证明，这些药物可大大提升您戒烟的成功率。

如果您想要尝试任何 NRT 或处方药，请联系医生或药剂师以找到适合您的药物。

请致电 AlbertaQuits 帮助热线 1-866-710-QUIT (7848) 以获取更多支持。提供英语以外的其他语言服务。

戒烟很难，我们可以帮助您。