

是時候戒菸了。
我們來協助您。

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



無論您菸齡有多長或每天吸多少菸，戒菸從來不會太晚。吸菸會導致嚴重的健康問題，並且會對您的生命造成危害。戒菸可使您更長壽、使您的感覺和氣色變得更好，並且省錢。但戒菸很困難，大多數吸菸者需要協助。

以下是戒掉這個習慣的一些充分理由：

- + 活得更健康、更長壽：吸菸可導致癌症、心臟病、中風和其他許多疾病。不吸菸者的壽命比吸菸者長約 10 年。
- + 感覺更好：擺脫咳嗽，呼吸更輕鬆，精力更充沛，並且不再總是感到噁心。
- + 氣色更好，體味更清新：吸菸會導致牙齒變黃或變黑、牙齒脫落、牙齦灼傷、膚色變化和掉髮。
- + 省錢：在紐約市，每天吸一包菸的成本很高。戒菸後每個月可節省 300 多美元，每年可節省 4000 多美元。用省下的錢好好犒勞自己。
- + 改善您周圍的人的健康：如果您在家人、朋友和寵物周圍吸菸，他們可能會因吸入您呼出的菸霧而生病。這還可能導致他們出現健康問題，例如嚴重的氣喘發作、心臟病、肺癌和中風。



以下是協助您戒菸的一些提示：



獲得協助

向醫生、護士或顧問等護理人員尋求協助。有些藥物可讓戒菸變得更輕鬆並使您遠離吸菸。告訴您的家人、朋友和教師，您正在戒菸。尋求他們的支援。

戒菸準備

設定一個戒菸日，並請您的護理人員、家人、教師和朋友都標記這個日期。在戒菸日之前扔掉所有香菸、菸灰缸和打火機。



分散自己的注意力

保持忙碌將有助於不去想吸菸。

學會克制衝動

改變您的日常生活習慣。如果您想念有菸在手的感覺，則嘗試用鉛筆、迴紋針或壓力球來替代香菸。選擇一些活動來做，例如和朋友出去散步。手邊要準備好制衝動的計畫。



請勿放棄

說到戒菸，大多數人做不到說戒就戒。有些人戒了一段時間後又重新吸菸。這沒關係。最重要的是不斷嘗試。要對自己有耐心，想想您已經做到了多少，然後再次嘗試。

學會如何應對壓力

許多人在感到焦慮或緊張時會吸菸。嘗試透過其他方式來緩解壓力。有些方法可包括出去散步、做運動或與朋友聊天等一些方法。尋找最適合您的方式。



有關如何戒菸的更多資訊，請諮詢 NYC Health + Hospitals 的醫生或其他護理人員。您還可以致電 1-866-NY QUITs (1-866-697-8487)，或者瀏覽 nysmokefree.com。

活出您最健康精彩的人生。

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

請打電話預約
1-844-NYC-4NYC



保持聯繫。追蹤我們。

nychealthandhospitals.org

Chinese (Traditional)