IEHP
Inland Empire Health Plan

戒煙
自我照護指南

正在考慮戒煙嗎？IEHP為您提供支援。無論您透過何種方式使用煙草—嚼煙草、電子煙、吸煙或其他方式……本指南都是為您而設。

無論您是第一次嘗試戒煙，還是過去曾多次嘗試戒煙，都不要放棄！有些人可能需要多次嘗試。

制定計劃能夠幫助您走向成功。本指南將幫助您制定一個計劃，並提供一些有用建議，助您徹底戒煙。

我要戒煙的原因

列出至少一兩個理由，說明戒煙對您的重要性。
當戒煙感到困難時，請對自己重複這些理由。
您甚至可以將這份清單掛在您每天都看
得到的地方。

範例：

成為孩子們更好的榜樣。

降低我患上癌症的風險。

為了有更多的錢購買新車。

我想要戒煙的原因是：

「戒煙」是什麼意思？

意思是停止使用煙草。尼古丁是煙草產品中的一種化學物質，它會使人上癮。尼古丁的戒斷（或上癮）會使戒煙變得困難。所以，戒煙包括以下幾個方面...

- 控制您對尼古丁的癮頭，直至其消失
- 改變您的習慣，讓煙草不再成為您生活的一部分

戒煙沒有唯一的「正確方式」。您可以選擇許多方式來戒煙，例如立即完全停止法、逐漸減少煙草的使用或服用藥物。但有些戒煙方法已被證明是比較成功的。**我們將在此簡單介紹這些方法。**

成功戒煙的四個關鍵要素：

1 藥物：

- 尼古丁替代療法 (Nicotine replacement therapy, NRT) 可以為您提供尼古丁，讓您免於從煙草中吸入有害化學物質。以下物品可以幫助您緩解吸煙（或使用其他類型的煙草製品）沖動，並幫助您緩解戒斷症狀。

藥物：（續）
選擇包括口香糖、貼片、錠劑、吸入劑和/或鼻腔噴霧劑。

- 在某些情況下，可以開立其他處方藥。

戒煙藥物
屬於IEHP的承保福利。
請與您的醫生討論如何獲取適合您的處方藥。

2 醫生的支援與指導：

- 您的醫生可以幫助您決定合適的藥物來幫助您戒煙，並給您開立處方。
- 他們也可以幫助您聯絡戒煙計劃和其他資源。

3 諮詢計劃

- 與戒煙專家見面，幫助您戒煙。

4 家人、朋友和同事

- 您身邊的人在您戒煙的過程中可以給予您支援和鼓勵！

預防肺癌

長期使用煙草產品可導致肺癌。如果您目前或曾經吸煙至少15年，就必須接受肺癌篩檢。

請詢問您的醫生您是否符合資格接受篩檢，篩檢可以在您出現症狀之前就顯示出肺癌的早期症狀。

改變習慣：

誘因是指讓您想要使用煙草的事情。
一些常見的誘因包括……

- 壓力
- 其他人在吸煙
- 餐後
- 無聊
- 酒精
- 開車

您吸煙的誘因是什麼？

現在，讓我們來想想一些可以改變這個習慣的方法，將煙草從習慣中剔除。

您可以……

- 駕駛不同的路線
- 感到壓力時給朋友打電話
- 培養新的嗜好
- 餐後嚼口香糖

您還能想到其他方法嗎？

意念的力量很強大！

利用正念讓自己變得強大：
在戒煙當天，將自己
視為全新的人。

練習新的自我對話
「我不吸煙。」
「我不吸電子煙。」

如果有人向您提供香煙或
煙草製品，請不要說
「不，謝謝，我正在戒煙」。
而是說：「不，謝謝，我不吸煙。」

煙癮發作時的3"D"訣竅：

1. **Delay（延遲）**做其他的事情10分鐘。如有需要可重複。
2. **Deep breaths（深呼吸）**
3. **Drink water（喝水）**

請記住 – 無論您是否敗給煙癮，這種衝動都會過去。

設定戒煙日期：

選擇一個確定的戒煙日期會有幫助。當您準備好時，請在下個月內選擇一個日期。

有些人會選擇有特別意義的日期，例如生日或週年紀念日。但也可以是任何適合您的日期。

在行事曆上圈出日期並開始準備！

準備：

- 如果您打算使用藥物，請務必提前備妥。確保您知道何時開始使用。
- 丟棄所有與煙草有關的物品。
- 儲備一些東西，例如無糖口香糖、硬糖、零食和解壓玩具。
- 準備好您的支援網絡。

IEHP
Inland Empire Health Plan

我的戒煙計劃

使用本指南指定您個人的戒煙計劃！

填寫計劃的每一部分。然後利用您的計劃與醫生討論戒煙的問題，並將計劃掛在醒目的地方，每天提醒自己您的目標！

如何計劃戒煙？

- 我計劃使用尼古丁替代療法
  - 貼片、口香糖、錠劑、吸入劑或噴霧劑。
- 我想探討其他處方藥物。
- 我打算從醫生或藥劑師處獲得支援。
- 我打算接受戒煙諮詢。
- 我打算告訴家人、朋友和同事。

我的誘因

- 飢餓
- 其他人在吸煙
- 早上
- 當我煙癮發作時
- 酒精
- 餐後
- 壓力
- 無聊
- 開車時
- 其他：

我的新習慣/應對方法

- 選擇不同的駕駛路線。
- 延遲10分鐘。
- 學習應對壓力的新方法。
- 深呼吸。
- 做其他事情。
- 喝水。
- 其他：_____

我的戒煙日期

我會做的準備

戒煙的決心

- 我現在已經準備好了。
- 我想我會在未來幾個月準備好。
- 我不確定。我還沒準備好。

我的資源

- 與我的醫生約診。
- 聯絡 Kick it CA
- 聯絡我所需的其他資源。
- 參加壓力管理課程。
- 其他：_____

資源

健康與保健資源

您可以在我們的網站上獲得20多種不同的資源，網址為：**www.iehp.org**

您也可以致電**1-800-440-IEHP (4347)**與IEHP會員服務部聯絡，服務時間為週一至週五上午7時至晚上7時，週六至週日上午8時至下午5時。TTY使用者請致電**1-800-718-4347**。

健康教育計劃和課程

IEHP提供各種計劃和課程，
以改善您身體、心理與社交健康

如何註冊：
請在此查看我們目前的活動行事曆：

加州吸煙人士幫助專線

讓您的戒煙成功率翻倍！

致電 **Kick it California** 以獲得免費的戒煙服務。您可以與顧問一對一合作，制定適合您的計劃。針對孕婦、青少年、咀嚼煙草人士和吸電子煙人士（電子煙使用者）也提供一些特別服務。

立即致電幫助專線**1-800-300-8086** 或造訪 **Kick It California** 網站**Kickitca.org**

戒煙顧問的服務時間為週一至週五上午7時至晚上9時，週六上午9時至下午5時。

- English: **1-800-300-8086**
- Español: **1-800-600-8191**
- 中文：**1-800-838-8917**
- Vietnamese: **1-800-778-8440**

立即
免費
下載應用程式！

KICK IT
California

戒煙時的注意事項

當您開始戒煙時，您可能會有以下這些常見的問題。以下是一些解決您疑慮的建議。

如果我體重增加了該怎麼辦？

放輕鬆！這是真的 — 有些人戒煙後體重可能會增加。但請記住，您正在經歷一個重大的轉變，而戒煙是您為了健康所能做出的最佳選擇。目前先專注在戒煙上，到了合適的時機再將控制體重作為目標。

建議：讓運動成為您生活的一部分。如果您發現自己會吃更多零食，請嘗試選擇熱量較低、對您更有益的食物，例如新鮮水果、無糖口香糖或硬糖。

如果我失手或復吸該怎麼辦？

失手（偶爾吸煙一次）和復吸（重新恢復吸煙）都有可能發生。戒煙往往需要多次嘗試。但您仍然可以成功。

第一個建議：不要放棄。如果您只有一次 「失手」，請立即恢復不吸煙/不使用煙草的狀態。如果您復吸，請將這個過程當成學習經驗，這樣您就能為再次嘗試戒煙做更充分的準備。

如何處理戒煙時的壓力？

您需要轉變並學習新的方法。花一些時間為此提前規劃。思考管理壓力的新方法，開始實踐這些方法，並將其納入您的戒煙計劃中，以便做好準備。請參閱「資源」一節，獲得一些如何開始的想法！

IE HP
Inland Empire Health Plan

保持聯繫。請關注我們！

©2025 Inland Empire Health Plan。公共實體。保留所有權利。HE_25_5411081_CH