戒烟

自我护理指南



正在考虑戒烟?IEHP将为您提供支持。无论您通过什么方式使用烟草——咀嚼、雾化吸入、抽吸还是其他方式……本指南都适用于您。

无论您是第一次尝试戒烟，还是过去尝试过很多次，都不要放弃！有些人可能需要多次尝试才能成功戒烟。

制定计划可以帮助您走向成功。本指南将帮助您制定计划，并提供实用的彻底戒烟建议。



戒烟原因

请列出至少一到两个重要的戒烟原因。当戒烟过程变得艰难时，反复回想这些原因。您甚至可以将这份清单挂在您每天都能看到的地方。

示例：

成为孩子们更好的榜样。

降低我的患癌风险。

有更多钱买新车。

我要戒烟的原因是：

_____

_____

_____

_____

_____

“戒烟”是什么意思？

意思是停止使用烟草。尼古丁是烟草制品中的化学物质，具有成瘾性。
尼古丁戒断（或瘾头）会使戒烟变得困难。因此，戒烟包含以下方面……

- 控制您对尼古丁的瘾头，直至其消失
- 改变习惯，让烟草不再出现在您的生活中

没有唯一“正确”的戒烟方法。您可以选择多种戒烟方法，例如突然戒断、逐步减少烟草使用量或服用药物。但有些戒烟方法已被证实成功率更高。**我们将为您简单介绍这些方法。**

成功戒烟的四个关键要素：

1 药物：

- 尼古丁替代疗法 (NRT) 可提供尼古丁，且不含烟草中的有害化学物质。以下产品可能有助于您减轻吸烟欲望（或使用其他类型的烟草制品）并帮助您缓解戒断症状。

药物：（续）
选项包括口香糖、贴片、
含片、吸入剂和/或鼻喷剂。

- 在某些情况下，可以开立其他处方药。

戒烟药物

通常是IEHP承保福利。
请与您的医生讨论如何
获取适合您的处方药。

2 医生支持与指导：

- 您的医生可以帮助您选择适合您的戒烟药物，并为您开立处方。
- 他们还可以帮助您获取戒烟计划和其他资源。

3 咨询计划

- 与戒烟专家见面，以帮助您戒烟。

4 家人、朋友及同事

- 您的亲近之人在您的戒烟之旅中可以为您提供支持并喝彩！



预防肺癌

长期使用烟草制品可能导致肺癌。如果您目前或曾经吸烟至少15年，接受肺癌筛查至关重要。

请咨询医生您是否符合筛查资格，该检查可在您出现症状前发现肺癌早期迹象。

改变习惯：

诱因是指让您想要使用烟草的事物。

一些常见的诱因包括……

- 压力
- 其他人在吸烟
- 餐后
- 感到无聊
- 酒精
- 驾驶

您吸烟的诱因是什么？

现在，让我们一起想想您能如何改掉这个习惯，戒掉烟草。

也许您可以尝试……

- 更换驾驶路线
- 压力大时给朋友打电话
- 培养新的爱好
- 餐后嚼口香糖

您还能想到什么？



意念的力量很强大！

用积极的想法鼓励自己：

在戒烟日当天，将自己看作一个全新的人。

练习新的自我暗示话语

“我不吸烟。”

“我不使用电子烟。”

如果有人向您递烟或烟草制品，不要说“不了，谢谢，我正在努力戒烟。”

您可以说 “不了，谢谢，我不吸烟。”



烟瘾来袭时的“3D”应对诀窍：

1. **延迟 (Delay)。** 做别的事，坚持10分钟。必要时可重复。
2. **深呼吸 (Deep breath)**
3. **喝水 (Drink water)**

请记住，无论您是否顺从烟瘾，这种瘾头都会消退。

设置戒烟日期：

选择开始戒烟的确切日期，有助于下定决心。当您准备好时，请在下个月内选定一个日期。

有些人会选择有特殊意义的日期，例如生日或纪念日。不过，您可以选择任何适合您的日期。

在日历上圈出该日期，开始做准备！

准备工作：

- 如果您要使用药物，请务必提前准备好。确保您知道开始用药的时间。
- 扔掉所有与烟草相关的物品。
- 备好无糖口香糖、硬糖、零食和减压玩具等物品。
- 告知您的亲友，让他们为您提供支持。

IEHP
Inland Empire Health Plan

我的戒烟计划



请使用本指南制定您的个人戒烟计划！

填写计划的每个板块。您可以利用计划清单与医生讨论戒烟相关事宜，并将清单挂在能看到的地方，每天提醒自己牢记目标！

我打算如何戒烟？	• 我打算使用尼古丁替代疗法。 - 贴片、口香糖、含片、吸入剂或喷雾。 • 我想了解其他处方药。 • 我打算从医生或药剂师那里获得支持。 • 我打算接受戒烟咨询。 • 我打算告诉家人、朋友和同事。
我的诱因	• 饥饿 • 其他人在吸烟 • 早晨 • 烟瘾来袭 • 酒精 • 餐后 • 压力 • 感到无聊 • 驾驶途中 • 其他：
我的新习惯/应对方式	• 更换驾驶路线。 • 延迟10分钟。 • 学习应对压力的新方法。 • 其他：_____ • 深呼吸。 • 做其他事。 • 喝水。
我的戒烟日期	
我将要做的准备工作	
戒烟的决心	• 我现在准备好了。 • 我预计在接下来几个月内做好准备。 • 我不确定。我现在还没准备好。
我的资源	• 去看医生。 • 对接我需要的其他资源。 • 参加压力管理课程。 • 其他：_____ • 联系Kick It CA。

资源

其他IEHP健康与养生资源

您可以在网站**iehp.org/stopsmoking**获取20多种不同资源。

您也可以拨打**1-800-440-IEHP (4347)**联系IEHP会员服务部，服务时间为周一至周五，上午7点至晚上7点，以及周六至周日上午8点至下午5点。TTY用户请拨打**1-800-718-4347**。

健康教育计划与课程

IEHP提供各种计划与课程，旨在帮助您改善身体、心理与社交健康。

如需报名参加课程、获取辅导等更多服务，请在周一至周五上午8点至下午5点之间，拨打**1-866-224-4347**联系IEHP健康教育部门。TTY用户请拨打**1-800-718-4347**。



扫描
以登录IEHP会员入口网站
并查看我们的课程日历。

Kick It California + IEHP 健康教育部门

让您永久戒烟的成功率翻倍！

如符合条件，IEHP会员可**免费**领取为期两周的尼古丁替代疗法 (Nicotine Replacement Therapy, NRT) 入门套装并获取咨询服务。

会员现在可以拨打Kick It California帮助热线 **(619) 866-0625**，或访问 **https://kichealth.org/iehp**以了解更多信息。

戒烟辅导服务时间为周一至周五上午7点至晚上9点，以及周六上午9点至下午5点。

如果您不是IEHP会员，请拨打以下电话：

- 英语：**1-800-300-8086**
- 西班牙语：**1-800-600-8191**
- 中文：**1-800-838-8917**
- 越南语：**1-800-778-8440**



戒烟期间可能出现的情况

当您开始戒烟时，您可能会遇到以下这些常见问题。下文提供了一些帮助您解决困扰的建议。

如果我体重增加了该怎么办？

不要责怪自己！事实上，有些人戒烟后体重会增加。但请记住，您正经历一个重大转变，戒烟是您为自身健康做出的最佳选择。现在先专注于戒烟，到了合适的时候再将控制体重列为目标。



建议：将锻炼身体变成日常生活中的一部分。如果您发现自己吃更多零食，可以尝试选择低热量的食物，例如新鲜水果、无糖口香糖或硬糖。

如果我偶尔破戒吸烟或复吸怎么办？

偶尔破戒或复吸（重新恢复吸烟）都有可能发生。
戒烟往往需要多次尝试。但您仍然能成功戒烟。

首要建议：不要放弃。如果您只有一次“破戒”，请立刻回归不吸烟/不使用烟草的状态。如果您复吸，请从中吸取经验，为再次尝试戒烟做好更充分的准备。

戒烟时我该如何应对压力？

您需要调整状态并学习新的方法。花点时间提前做好规划。考虑新的压力管理方法，开始实践，并将其纳入您的戒烟计划，以便做好准备。请参阅“资源”部分，了解从哪里入手！

IE HP
Inland Empire Health Plan

保持联系。请关注我们！

©2026 Inland Empire Health Plan。公共实体。保留所有权利。HE_26_9653131_CH