

药物治疗

规范使用戒烟药物可以减轻戒断症状，提高戒烟成功率。常用的戒烟药物包括尼古丁替代类药物，如尼古丁贴片、尼古丁咀嚼胶、尼古丁舌下含片等，这些属于非处方药，可以在药店进行购买。处方类药物包括盐酸安非他酮类以及尼古丁受体部分激动剂伐尼克兰，也可以到医院或戒烟门诊咨询购买。



戒烟的人请牢记以下4点

1. 戒烟很难：即使吸烟者得到了最好的帮助，戒烟后复吸的情况也很常见。
2. 戒烟后复吸非常普遍：戒烟后重新吸烟，也是一个让吸烟者学习的过程，这并不是意志软弱或者缺乏能力的表现。
3. 吸烟者应当不断地去尝试：一般情况下，吸烟者需要尝试很多次才能够永远地把烟戒掉。再试一次，你就会成功。
4. 尝试的次数越多，效果就越好：如果愿意不断地去尝试，戒烟就不是一个难题，只是时间问题。相信很快就会成功。



浙江省疾病预防控制中心

戒烟的方法



浙江省疾病预防控制中心

戒烟的方法

吸烟是一种成瘾行为，加上在我国吸烟被认为是人际交往的重要手段，各种复杂因素相互作用和影响，导致戒烟困难。只有少数吸烟者第一次戒烟就完全戒掉，大多数吸烟者均有戒烟后复吸的经历，需要多次尝试才能最终戒烟。



不过一旦有了戒烟的决心，那么成功的大门就会敞开。总体来说，可以将戒烟的过程分为**思考期、准备期、行动期和维持期**。

思考期

认清戒烟原因

一个好的戒烟理由非常重要，牢记戒烟原因，在戒烟的过程中遇到困难时，这些原因会帮抵抗吸烟的诱惑。



树立戒烟信心

权衡吸烟的好处和戒烟的好处，可以增强戒烟的决心和信心。戒烟不仅可以使戒烟者本人，同时也可以使周围的人从戒烟行为中获益。戒烟没有最佳时机，不管何时开始戒烟，都会从戒烟行动中获益。

准备期

做好戒烟计划

提前做好充足准备，可以大大提高戒烟的成功概率。绝大多数吸烟者都是没有做好充足的准备就开始戒烟，往往会以失败告终。因此，应当提前做好戒烟计划。以下是为开始戒烟做好准备的关键点：



- 记录一周的吸烟习惯，掌握自己的“吸烟特点”。
- 扔掉所有与烟有关的物品，包括烟具等。
- 开始延迟吸第一支烟的时间。
- 减少在吸烟场所停留的时间，避免他人在自己面前吸烟。
- 尽量保持忙碌状态。
- 确立一个对自己来说有意义的日子，作为自己的戒烟日。
- 告诉家人、朋友或同事准备戒烟的决定。
- 回顾自己以往的戒烟经历，从中吸取经验教训。
- 向戒烟成功的人咨询成功经验。
- 练习当别人递烟时的拒绝技巧，提前想好如何回答。

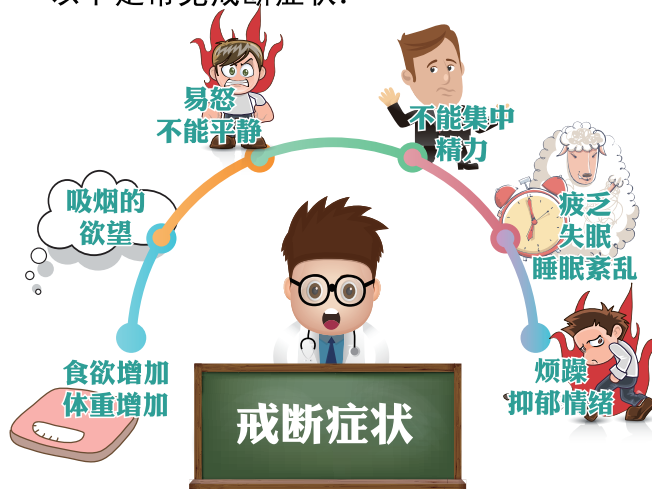


行动期

一旦做好了戒烟准备，最好在1~2周内开始行动。告诉你的家人、朋友或同事，你已经戒烟了。戒烟开始后，可以根据实际情况不断调整自己的戒烟计划；同时，也要在戒烟的过程中继续寻求尽可能多的支持。

正确应对戒断症状

一般情况下，戒断症状在停止吸烟后几小时内就会出现，并且在开始戒烟后的前2~3周内，一直会持续存在，尤其是戒烟开始第一周，戒断症状最为严重。戒断症状在最强烈的时候通常只会维持3~5分钟，此后会逐渐减弱。2~3周之后，所有的戒断症状会基本消失。以下是常见戒断症状：

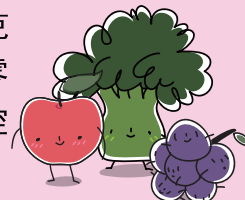


处理方法

尝试深呼吸、饮水、嚼口香糖、刷牙、洗热水澡、散步或适度锻炼等补偿行为。适当选择性地减少工作负担，以便释放一定的压力。



戒烟后食欲会增加，可以多吃一些蔬菜水果，但不要吃巧克力、甜点等高能量的零食，以防发胖，注意控制体重。



如果症状维持在3周以上，或者戒断症状非常严重，影响到正常生活，需要向医生咨询或者采用戒烟药物来缓解。

维持期

如果已经成功坚持4周不吸烟，那么恭喜你，已经进入戒烟维持期。在这个时期，预防复吸是最重要的，千万不要放松警惕，再碰一支烟的行为很有可能会导致复吸。

防止复吸

预防复吸的措施包括：

- 时时想到吸烟的危害，牢记促使戒烟的原因。
- 回想戒烟以来的良好感觉。
- 从持续戒烟至今的事实中感受到自信。
- 提示自己有可能导致复吸的情景，提前计划好应对措施。远离有可能引起再次吸烟的环境，学会拒绝别人敬烟的技巧。
- 科学处理紧张压力等都能够有效地防止复吸。

复吸处理

如果复吸了，别紧张，首先应该做的就是立即停止吸烟。在戒烟过程中，重新吸烟是一个很普遍的现象。这次戒烟可以成为一次学习经历。要保持乐观的态度，因为偶尔吸一支烟并不意味着本次戒烟的失败，关键是要从中获得教训。重新调整戒烟计划，找出复吸的原因和有效的对抗方法。重新设定一个戒烟日，再次进行大胆的尝试，回到不吸烟的状态。

