

科学戒烟 健康受益

吸烟成瘾其实是一种慢性疾病。戒烟失败不是你意志力不行，而是没有采用正确的方法。专业的戒烟帮助可以大幅提高戒烟成功率。你可以前往戒烟门诊咨询专业医生，接受正规戒烟行为干预治疗，或拨打戒烟热线进行戒烟咨询。到目前为止已经有成千上万的吸烟者在医生的帮助下，采用科学的戒烟方法成功戒烟。

早戒烟，早受益

戒烟 20 分钟	心率就会下降，血压也会轻微降低	戒烟 3 个月	肺功能改善
戒烟 12 小时	血液中的一氧化碳浓度降至正常值	戒烟 1 年	冠心病发病风险降低 50%
戒烟 24 小时	一氧化碳将从肺部排出，呼吸功能得到改善	戒烟 5 年	中风的发病风险下降至不吸烟者的水平
戒烟 2 天	尼古丁所致的不良反应消失	戒烟 10 年	肺癌的发生率约为继续吸烟者的 50%
		戒烟 15 年	冠心病的发病风险与正常不吸烟者相似

做好戒烟准备 强化戒烟行为

明确戒烟原因，强化戒烟意愿

扔掉所有烟草制品和吸烟相关的用具

告知你的家人、朋友和同事，您正准备戒烟

开始延迟吸第一支烟的时间 5-10 分钟

确定一个戒烟日

避免他人在自己面前吸烟

找到适合自己的戒烟方法，考虑是否需要使用戒烟药以及专业医生的戒烟帮助。

烟瘾犯了不用慌 五招转移注意力

烟瘾一般仅持续几分钟，坚持一下就过去了。分散注意力是对抗烟瘾最好的方法之一。



和做个 烟个 瘾了 断



正确认识 走出误区

有的人吸了一辈子烟也没事儿？千万别被“幸存者偏差”误导！



科学证据表明，每两位吸烟者中就有一位死于**吸烟相关疾病**，吸烟者的平均寿命要比不吸烟者缩短**10年**。您看到的吸了一辈子烟也没事的人只是“幸存者”，而那些因吸烟早死的人却成为了**沉默的数据**。吸烟导致的疾病需要几年甚至几十年后才会慢慢显现，具有**滞后性**，让人容易低估烟草的危害。并且，一旦得了吸烟相关疾病，这些疾病大多难以治愈，不仅会导致吸烟者早死，还会降低未来的生活质量。

吸烟会阳痿，绝对不是谣言



吸烟会导致男性阳痿。是因为烟草中含有上百种有害物质，这些有害物质可使阴茎动脉硬化，血管管腔变细，血流量显著降低，造成**勃起困难**。另外，烟草中的有害物质有“**杀精**”的作用，导致精子的数量和活力下降，造成**男性不育**。

吸烟伤肺更伤心



吸烟导致心梗，一次就可能致命！**吸烟会大幅增加冠心病、心肌梗死和心脏性猝死的风险**。吸烟损伤心脏血管，引起冠状动脉粥样硬化，导致血管狭窄，增加冠心病的风险。不仅如此，吸烟也会使冠心病治疗效果大打折扣，烟草中的多种物质会影响降压、降脂药物的疗效。为了您的心脏健康，请您尽早戒烟。

虽然戒烟会导致一系列戒断症状，但这些不适都是暂时的，大量研究显示，吸烟者戒烟后，患各种疾病的危险性都在下降，**戒烟时间越长，死亡和发病风险越低**。这一切都表明了戒烟获得的健康益处是长期的。

别再被洗脑了，烟草并不能帮助你思考！



所谓吸烟能帮助思考，事实上，**由于吸烟者对尼古丁和抽烟的动作产生了依赖**，因而在不吸烟时很难集中注意力，产生烦躁、焦虑等情绪。这时候，吸烟可以缓解这些不适。依赖吸烟才能集中注意力思考问题，这一现象正是**吸烟造成的恶果**，却被一些人当成了吸烟的好处。并且，由于吸烟可以降低脑血流量，并导致脑组织缺氧，反而会影响吸烟者的**思考能力**。

戒烟过程太煎熬，是自制力不够吗？



如果你曾经历过戒烟失败，不要气馁，这不是你造成的，是尼古丁绑架了你的大脑。烟草中的尼古丁作用于大脑，刺激神经细胞产生多巴胺令人愉悦。当尼古丁被代谢完毕，体内多巴胺会迅速下降，促使烟民不断摄取尼古丁，产生烟草依赖。**世界卫生组织已将烟草依赖认定为一种慢性疾病**。很多烟民一旦戒烟就会感到烦躁不安、焦虑、心情低落等，不用怀疑是自己意志力不行，寻找正确科学的戒烟方法才是你戒烟成功道路上的钥匙。

戒了烟反而带来身体不适？别担心，你的健康在走上坡路！



一部分人认为戒烟后会生病，甚至很多吸烟者在戒烟后几天开始出现各种各样的身体不适。其实，这是因为吸烟多年，**烟草中的有害物质长期对身体造成损害**，在戒烟后恰巧发病而已。此外，**吸烟是一种成瘾性疾病**，一些身体不适的反应正是你和烟瘾战斗的余波，这些戒断症状在戒烟最初14天内表现最为强烈，之后逐渐减轻消失，持续时间为1个月左右。

测测你的烟瘾有多大

烟草中的尼古丁是高度成瘾性物质，其成瘾性仅次于海洛因

临床大夫会使用下面的尼古丁依赖检验量表(FTNO)来评估你的烟瘾有多大。

你也来测测吧：

	FTNO	分值
	≤5分钟	3
 你早晨醒来后多长时间吸第一支烟？	6~30分钟	2
	31~60分钟	1
	>60分钟	0
 你是否在禁烟场所很难控制吸烟的需求？	是	1
	否	0
 你认为哪一只烟你最不愿意放弃？	早晨第一支	1
	其他	0
	≤10	0
 你每天吸多少支烟？	11~20	1
	21~30	2
	≥31	3
 你早晨醒来后的第一个小时是否比其他时间吸烟多？	是	1
	否	0
 你卧病在床时是否仍旧吸烟？	是	1
	否	0

你的烟瘾有多大：

分值范围0~10 分值所代表的依赖水平：低度：0~3分，中度：4~6分，高度：7~10分

一般情况下，尼古丁低度依赖的吸烟者较容易戒烟。如果你的总分值超过6，就属于高度依赖者，你可能需要多次尝试才能戒烟成功，你也需要得到更多专业的戒烟帮助。



中国戒烟平台