



# 吸烟的危害

你不能不知道

中国疾病预防控制中心控烟办公室  
湖北省健康教育所

01

烟草中的  
有害成分

02

吸烟成瘾

03

吸烟致命

04

癌症

05

心脑血管  
心脑血管和外周血管

07

呼吸

08

牙、眼睛  
和皮肤

09

生殖

11

糖尿病

12

家庭

13

低焦油卷烟

14

戒烟

# 烟草中的有害成分

当您吸烟的时候，您知道吸进去的是什么呢？

## 致癌化学成分



甲醛

福尔马林  
尸体防腐剂



苯

汽油  
中的成分



钋-210

放射性  
有毒元素



氯乙烯

管道材料



铬

用于  
生产钢铁



砷

用于杀虫剂



铅

油漆



镉

蓄电池



汽车尾气

一氧化碳



化学武器

氰化氢



洁厕灵

氨



打火机

丁烷



油漆稀释剂

甲苯



## 有毒气体

## 烟草中的有害成分

7000 多种

- 烟草烟雾中含有 7000 多种化学成分，其中几百种是有毒的，至少 70 种能够致癌。

## 有害成分

- 烟草烟雾中的多种有害成分包括：  
尼古丁、氰化氢、甲醛、氨、铅、砷、镉、铀、苯、一氧化碳、亚硝胺、多环芳烃等。

## 吸烟时这些有毒的化学成分

- 能够快速地从肺部进入血液，并遍布全身的组织器官。
- 即刻对身体产生伤害。
- 吸烟时间越长，伤害越严重。



# 吸烟成瘾

烟草中的尼古丁是您吸烟成瘾的罪魁祸首

## 吸烟为什么成 瘾

- 尼古丁是烟草中的高度成瘾性物质，其成瘾性仅次于海洛因和可卡因。
- 尼古丁的成瘾性使成人吸烟者很难戒烟。
- 青少年对尼古丁更加敏感，其强大的致瘾性使大量青少年逐渐成为每日吸烟者。
- 人体一旦吸入尼古丁，可迅速进入肺部 and 大脑。尼古丁通过改变大脑某些工作途径，导致吸烟者对它的渴望，从而致瘾。



## 戒烟为什么很 难

- 对大部分吸烟者来说，要打破尼古丁的瘾并不是一件容易的事情，需要多次尝试。
- 千万不要放弃，需要的时候要去寻求专业的医务人员帮助。





# 吸烟致命

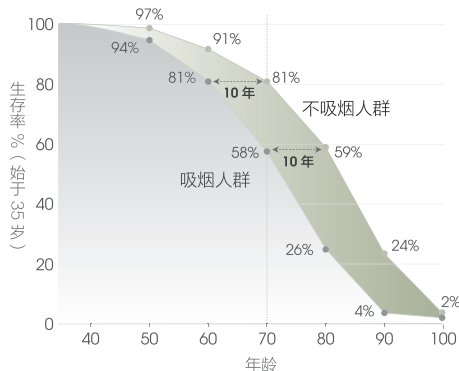
## 吸烟的人平均寿命减少 10 年

烟草对健康的危害已是

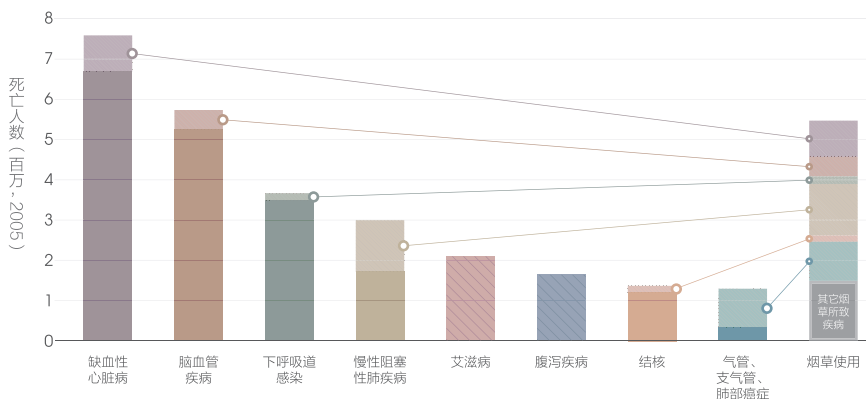
## 不争的事实

- 全世界前 8 位死因中，有 6 种与吸烟有关。
- 现在吸烟者中将会有一半因吸烟提早死亡。
- 吸烟的人比不吸烟的人平均寿命减少 10 年。

吸烟者和不吸烟者的生存曲线



全球与烟草使用有关的疾病死亡情况



注：根据各死因柱形标注的阴影区域表示与烟草使用有关的死亡比例

## 吸烟与健康状况

- 吸烟者的医疗费用明显高于不吸烟者。
- 吸烟者因病休假的时间也更多。
- 吸烟会导致手术治疗效果不佳，术后伤口愈合不良。
- 吸烟者出现术后呼吸系统并发症的风险是不吸烟者的 4.2 倍。

# 癌症

吸烟导致的疾病是痛苦的，并且往往不能治愈

## 烟草烟雾中的已知致癌物质可以直接导致癌症

- 烟草中的毒性物质削弱人体的免疫功能，损伤细胞 DNA，导致癌症的发生。
- 癌症患者被确诊后如果继续吸烟，更易导致吸烟相关的二次癌症病变，同时死亡的风险增加。
- 吸烟能够导致的癌症，几乎
- 戒烟不仅能够降低罹患癌症的风险，还能改善癌症患者的预后。

## 遍布全身

肺癌、口腔癌和鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌、乳腺癌、结肠和直肠癌、急性白血病等。

口腔和鼻咽

喉

气管

食管

肺

胃

胰腺

肾和输尿管

膀胱

宫颈

骨髓和血液

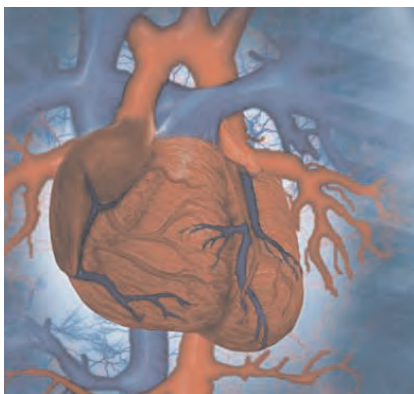


# 心脑血管

## 吸烟导致的心梗和中风，一次就可能致命

### 吸烟增加罹患心脑血管疾病的风险

- 吸烟能够造成心肌血流量与心肌氧及营养物质需求的失衡，从而引起急性心肌缺血。
- 烟草烟雾中的有害成分可促进血液高凝状态。
- 吸烟可导致脂质代谢异常。
- 吸烟会激活单核细胞，促进白细胞的募集和黏附，从而引起血管炎症。



### 吸烟导致冠心病和中风

- 吸烟导致**冠心病**。吸烟者的吸烟量越大、吸烟年限越长，冠心病的发病和死亡风险越高。戒烟可以降低冠心病的发病和死亡风险。
- 吸烟导致**中风**。吸烟者的吸烟量越大、吸烟年限越长，中风的发病风险越高。戒烟可以降低中风的发病风险。

# 心脑血管和外周血管

## 吸烟导致的肢体坏疽，肢体残缺使您行动受限

### 吸烟导致动脉粥样硬化

- 动脉粥样硬化是导致**动脉血管阻塞**最常见的原因。吸烟会增加冠状动脉、颈动脉、主动脉、脑部动脉和周围动脉等多处动脉发生粥样硬化的风险。
- 动脉粥样硬化的进展是一个缓慢的过程，但是形成之后，不稳定的动脉粥样斑块一旦**破裂或脱落**，会在短时间内**堵塞血管**。血管一旦完全堵塞，就会引发



## 猝死

- 动脉粥样硬化是一种

## 全身性疾病

不同部位的动脉发生粥样硬化若造成血管阻塞，会表现出相应的疾病症状。外周动脉堵塞会导致下肢缺血，严重者会导致肢体坏疽。

### 吸烟导致外周动脉疾病

- 吸烟导致**外周动脉疾病**。吸烟者的吸烟量越大、吸烟年限越长、开始吸烟年龄越小，外周动脉疾病的发病风险越大。戒烟可以降低外周动脉疾病的发病风险。

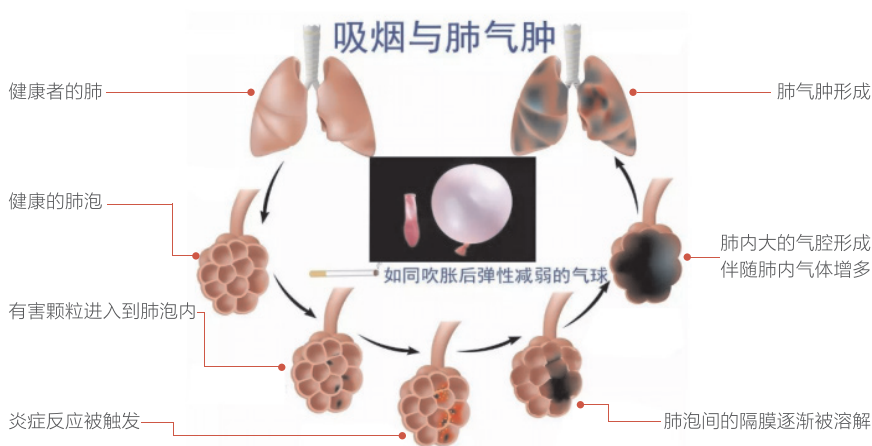


# 呼吸

## 吸烟导致的疾病使您生不如死

### 吸烟损伤肺部和呼吸道

- 吸烟损伤呼吸道的纤毛和肺泡，降低了气道对黏液的清除能力，同时上皮细胞屏障被破坏，增加了感染的可能性，从而引起肺部疾病。



### 吸烟与慢性阻塞性肺部疾病

- 吸烟导致慢性阻塞性肺部疾病（慢阻肺），包括肺气肿和慢性支气管炎。
- 女性吸烟者更易患慢阻肺。
- 吸烟者死于慢阻肺的可能性是不吸烟者的 12-13 倍。
- 慢阻肺患者慢性咳嗽、咳痰、呼吸困难、胸闷等症状随病情发展，伴随终身，使患者“生不如死”。

### 吸烟与其他肺部疾病

- 吸烟可以诱发哮喘，或者使病情更严重。
- 吸烟增加呼吸道感染和肺炎的发病风险。
- 吸烟增加肺结核的患病风险和死亡风险。

# 牙、眼睛和皮肤

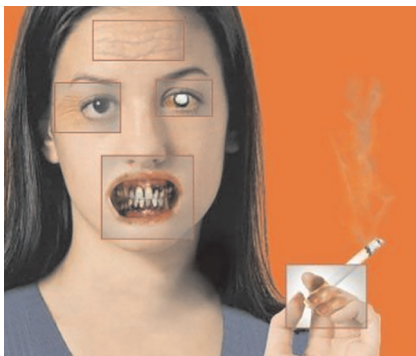
## 吸烟不仅影响美观，还影响健康

### 吸烟与牙周疾病

- 吸烟降低人体免疫力，不能有效抗击牙周感染，从而影响牙齿和牙龈的健康，导致牙周疾病，或者使牙周疾病难以痊愈。
- 吸烟引起牙齿发黄，导致牙周炎、牙齿脱落、牙龈萎缩等牙周疾病。



- 与不吸烟者相比，吸烟者患牙周疾病的风险是前者的 2 倍；吸烟越多，吸烟的时间越长，患牙周疾病的风险越大。对吸烟者的牙周疾病治疗效果不如不吸烟者；戒烟能够促进牙周疾病的痊愈。



### 吸烟与眼部疾病

- 吸烟可导致晶状体浑浊，引发氧化损伤，从而导致白内障。
- 吸烟可影响眼组织中的血流，导致眼部缺血，出现视力损害和视力丧失，并且治疗效果不佳，严重影响生活质量。



### 吸烟与皮肤

- 吸烟能够影响皮肤氧气和营养成分的供给，破坏皮肤的胶原蛋白，令皮肤失去弹性、加深皮肤的皱纹，使皮肤老化。



# 生殖

## 男性吸烟可以导致阳痿



- 吸烟影响男性生殖系统的血液供应，长期的供血不足导致男性**勃起功能障碍**（阳痿）。
- 戒烟可以降低勃起功能障碍发病风险，并改善病情。
- 吸烟者的吸烟量越大、吸烟年限越长，勃起功能障碍的发病风险越高。
- 与不吸烟者相比，吸烟损伤男性精子的 DNA，降低**精液和精子质量**，从而引起不育。
- 精子 DNA 损伤还可导致出生缺陷或流产。



# 生殖

## 女性吸烟会导致不孕，影响胎儿发育

### 烟草烟雾中影响生殖系统的有害物质

- 一氧化碳暴露可引起致死性缺氧，可能导致自然流产。
- 尼古丁不仅有极强的成瘾性，还会对生殖及发育造成损害，可导致胚胎肺发育不良及肺功能异常。
- 有毒金属元素可能会导致不孕、月经周期异常及不良妊娠结局。
- 多环芳烃类物质会破坏卵母细胞，导致胎儿畸形及胎儿死亡。



### 吸烟与女性生殖

- 烟草烟雾中的化学物质干扰卵子通往子宫的通道，从而导致不孕或者发生孕期并发症。
- 孕期吸烟将影响胎盘的功能，增加孕期并发症、早产、低体重新生儿、死产和婴儿呼吸窘迫综合征的风险。
- 母亲吸烟的婴儿死于婴儿呼吸窘迫综合征的风险是一般人的 3 倍。
- 烟草烟雾损伤胎儿的大脑和肺组织，影响功能的发育。



# 糖尿病

## 吸烟让血糖居高不下

### 吸烟导致 2 型糖尿病

- 吸烟使胰岛素分泌功能受限，使血糖长期居高不下，从而导致 2 型糖尿病。
- 吸烟者的吸烟量越大、吸烟年限越长，患 2 型糖尿病的风险越高。
- 吸烟会使糖尿病的治疗效果大打折扣。
- 戒烟能降低血糖，并且使血糖更稳定。



### 吸烟与糖尿病并发症

- 吸烟增加糖尿病并发冠心病、中风、肾功能衰竭、失明、截肢等并发症的风险。
- 吸烟还会增加糖尿病患者的微血管损害，如视网膜病变、肾病变、神经病变等。

# 家庭

## 吸烟伤害的不只是您一个人

吸烟致病无形，致害长远

### 不可逆转

- 吸烟对您健康的危害通常要经十年乃至数十年后才充分显现出来，但其严重性却不可逆转。



- 或许您尚未完全认识到吸烟引发的疾病和死亡带来的危害，但是您要知道，吸烟致病于无形，致害于长远。

吸烟给家庭带来的

### 只有伤害

- 吸烟不仅给自己带来疾病和痛苦，吸烟导致的疾病和死亡还会给家庭带来无尽的痛苦和悲伤。



- 失去健康甚至生命，您将无法陪伴家人的成长，既无法给您的家庭带来快乐，也无法享受家庭带给您的快乐。吸烟伤害的不只是您一个人。

# 低焦油卷烟

低焦油卷烟并不能降低吸烟者的疾病风险



事实上，低焦油卷烟容易诱导不吸烟者吸烟，或者削弱吸烟者的戒烟意愿

## 低焦油卷烟的危害事实

- 有戒烟意愿的吸烟者可能因为它而继续吸烟。
- 已戒烟的吸烟者可能会认为它的危害小而重新开始吸烟。
- 不吸烟的人，尤其是青少年，可能会认为它安全无害而开始吸烟。
- 吸低焦油卷烟和吸普通卷烟一样会危害人体健康。
- 吸低焦油卷烟会加大吸入烟草烟雾量，增加吸卷烟的支数。
- 低焦油、淡味卷烟并不能降低吸烟者的疾病风险。

# 戒烟

## 戒烟的好处立时可见



吸烟的危害或许在一段时间后  
才陆续显现，但戒烟的好处

戒烟最重要的好处在于

### 立时可见

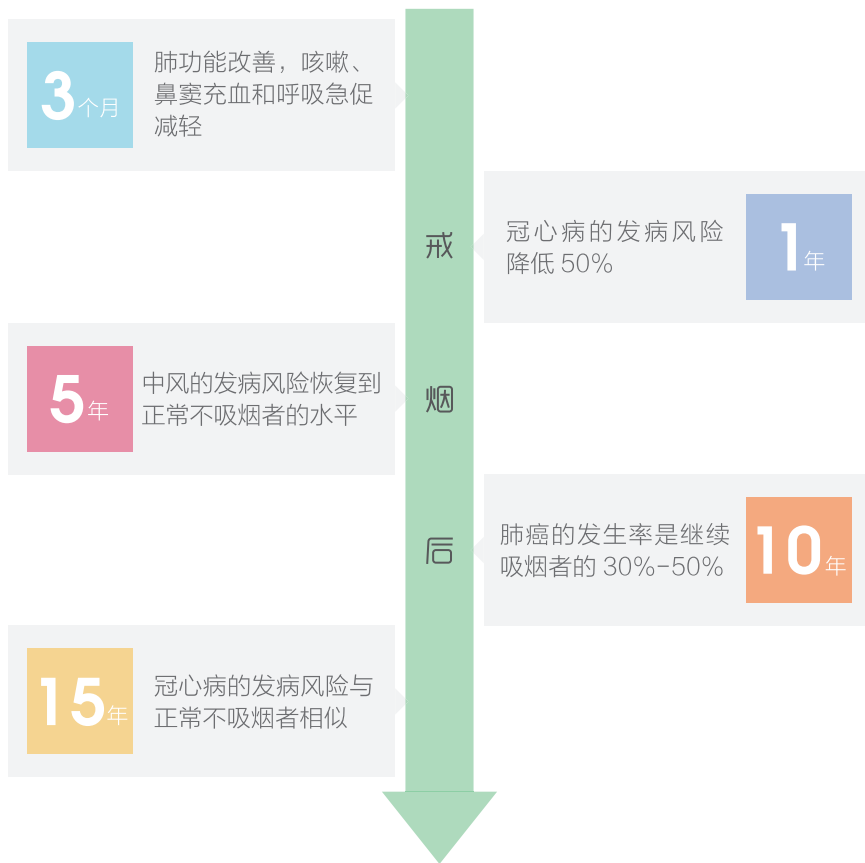
- 停止吸烟 20 分钟内，心率就会下降，血压也会轻微降低。
- 停止吸烟 12 小时后，血液中的一氧化碳浓度降至正常值。
- 停止吸烟 24 小时后，一氧化碳将从肺部排出，使呼吸功能得到改善。
- 停止吸烟 2 天之后，尼古丁所致的不良反应就会消失。
- 停止吸烟 2 个月左右，手部和脚部的血液循环就会增加。

### 找回健康



# 戒烟

## 戒烟可以找回健康



# 戒烟误区知多少？

## 戒烟有一些误区，希望你能走出这些误区 认清吸烟危害健康的事实：

**误区：**我吸烟多年，要有问题早有了，有些人吸了一辈子烟也没事啊？

**1 事实：**戒烟永不太迟。如果一个吸烟者在未曾患上慢性病之前就戒烟，1年后因吸烟致病的机会将降低**66%**；戒烟10年后患因吸烟而致的严重疾病的概率可以像从未吸过烟的人一样。不是所有的吸烟者都会得肺癌或是早死。但烟草确实夺去了许多人的生命。不能根据身边的个别现象做出不明智的判断。

**误区：**我戒烟失败了，我肯定戒不了烟了。

**3 事实：**戒烟的过程比较长，大部分人要多次尝试才会戒烟成功。如果有专业医生的帮助，成功率会大大增加。你已经有能力停止吸烟一段时间了，这表明你可以做到，这本身就是一种成功。不要泄气，重新给自己鼓励，尽快开始一次新的尝试。

**误区：**吸烟量小，没什么瘾，不会有什么危害。

**2 事实：**这是不对的。首先，吸烟者成瘾性的大小存在个体差异，吸烟量小不一定烟瘾小，不少人每天的吸烟量不大，但是烟瘾却很大；尼古丁是高度成瘾性物质，95%以上的吸烟者会成瘾。其次，每支卷烟燃烧都会产生大量有害物质，尽管吸烟量小，但如果长期规律地吸烟，同样会对身体造成危害。

**误区：**吸烟有助于思考问题，我干嘛要戒烟？

**4 事实：**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、焦虑等感觉，通过吸烟可以解除人体的这些依赖，从而使吸烟者能够集中注意力思考问题。这本来是抽烟造成的恶果。此外，吸烟还会降低脑血流量，因而可能会降低智力，从而进一步影响吸烟者思考问题。

# 戒烟误区知多少？

**误区：**我吸的是带过滤嘴的“好烟”，它焦油含量少，对身体危害不大。

5

**事实：**低焦油卷烟并不能降低吸烟者的疾病风险。不论烟草内所含的焦油怎样低，你和你周围的人仍然会吸入数百种有毒的化学物质。根本没有所谓的“安全烟”。

**误区：**老都老了，戒烟干什么，戒了也没用。

7

**事实：**戒烟没有年龄限制。不管你是 20 岁、40 岁还是 70 岁，只要你戒烟，你就能更健康更长寿。吸烟不论对老年人还是年轻人均有危害。即使是老年，戒烟也可以减少发生缺血性心脏病、癌症等疾病的危险。此外，戒烟对于老年人常见的高血压、糖尿病、冠心病和慢性阻塞性肺病等的治疗也有很大的帮助。

**误区：**戒烟后身体会失去平衡，很容易生病。

6

**事实：**很多人认为，多年吸烟，身体已经习惯了烟，一旦戒烟，身体失去了平衡，会很容易生病。也有人看到这样的例子，戒烟后的人反而很快得了肺癌。但事实是，这些人患肺癌并不是因为戒烟，而是因为长期吸烟，已经对身体造成了损害。吸烟者戒烟后，患各种疾病的危险性都会下降，其中癌症的风险下降最慢，要到十年以后才能表现出来。

**误区：**吸烟是一种习惯，靠毅力想戒就能戒掉。

8

**事实：**吸烟成瘾不是一种习惯，而是一种慢性成瘾性疾病。导致吸烟成瘾的物质是烟草中的尼古丁，它的成瘾性非常强，与吗啡、海洛因等大家熟知的毒品成瘾程度类似。科学数据表明，依靠毅力“干戒”的戒烟成功率不足 3%，如您已吸烟成瘾，建议寻求当地戒烟门诊帮助，在医生的指导下使用戒烟药物协助，科学戒烟。

# 戒烟误区知多少？

**误区：**戒烟之后，偶尔再吸支烟没关系。

9

**事实：**戒烟后不能轻易尝试吸烟。吸烟者和不吸烟者的大脑是不一样的，烟草中的尼古丁已经把吸烟者的大脑改变了，吸烟者在吸烟时曾经体会到的愉悦记忆可以在大脑中存留很长时间。即使一个人2年不吸烟了，如果吸一口烟，之前那种愉悦的感觉也可在瞬间之内恢复，之后就又想吸第二口烟、第三口烟，往往导致复吸的开始。烟瘾发作其实也就是一小会儿，这个时候你要行动起来，转移注意力去做点别的事情，这样想吸烟的想法就会被其他的事情所分散。

**误区：**我怕戒烟后会发胖。

11

**事实：**不是所有人戒烟后都会发胖。因戒烟而发胖的人，在一段时间内的平均体重可能会增加2~4公斤。只要在饮食习惯和日常活动方面做一些积极的调整，就可以防止发胖或者尽快使体重恢复到原来的状态。

**误区：**烟瘾发作时太难受了，我受不了。

10

**事实：**由于有烟瘾，戒烟之初是会让人难受的，但这些难受的感觉在戒烟后的1~2周内就会消失。同时，也有一些方法可以减少烟瘾带来的痛苦，例如，可以借助一些戒烟药物的帮助，这些药物有助于减轻戒烟时的一些症状，如强烈的吸烟欲望、紧张、易怒、焦虑、食欲增加、注意力不集中、坐立不安等。要记住，所有下决心并努力尝试的人都已经成功克服了烟瘾，你也一定行的。

**误区：**吸烟有助于保持身材苗条。

12

**事实：**烟草中的尼古丁本身具有抑制食欲的作用，烟草对舌头上的味蕾有一定的破坏作用，所以，吃东西的时候，吸烟的人会品尝不出食物中的味道。但利用这种方法保持体重是一种很危险的做法。保持身材或者减轻体重，还是要通过适量的运动和合理的膳食来达到目的。



# 如何做好戒烟准备？

## 想要开始戒烟，就要提前做好准备。

下面的一些小贴士可以帮助你做好戒烟准备：

- ☒ 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
- ☒ 告知您的家人、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
- ☒ 减少在可以吸烟的场所停留的时间
- ☒ 找到适合自己的戒烟方法
- ☒ 尽量保持忙碌状态，即使是在休闲时间
- ☒ 避免他人在自己面前吸烟
- ☒ 考虑是否需要使用戒烟药以及专业医生的戒烟帮助



开始做一些练习，当别人给你递烟时该如何作答，如：“不用了，谢谢！我已经戒烟了。”或者“谢谢，不过我已经下决心不抽烟了。”

# 如何做好戒烟准备？

## 你确定戒烟日了吗？

你已经为戒烟做好**准备**了，现在需要确定从哪一天开始就一支烟也不吸了。  
这个日期应该在未来的 1 周或 2 周内，你需要在这期间做好**戒烟准备**。

### 你可以：

选择一个心理上  
放松、没有精神  
或时间压力的时  
候开始戒烟，例  
如工作负担已经  
减轻的时候，或  
者选择不上班的  
时候。



选择一个对你来  
讲具有特殊意义  
的日子，例如自  
己或家人的生日、  
结婚纪念日或世  
界无烟日等。



选择其他特殊的  
时间，比如搬家、  
换工作、新的一  
年之始、一个月  
的开始等。



### 要避免：

要避免选择饮酒机会较  
多的日期开始戒烟。



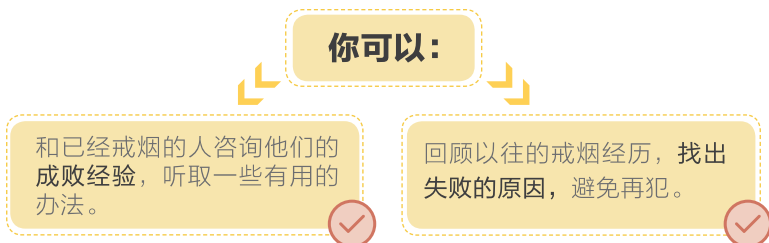
要避免选择有社会活动的  
日期开始戒烟，比如年终  
聚会、新年聚会、朋友聚  
会等。



日期的选择很重要！如果你已经决定戒烟了，最最重要的一步就是选择一个具体的开始戒烟日。

# 哪些戒烟方法适合我？

## 如何找到适合自己的戒烟方法？



## 戒烟不能盲目“干戒”。

戒烟过程中不仅要克服生理依赖，还要克服心理依赖及改变行为习惯。因此，戒烟需要采取综合的措施，不能盲目“干戒”。

世界卫生组织推荐的科学有效的戒烟方法包括心理行为干预以及辅助的戒烟药物治疗。



戒烟过程中意志力是必须的。同时也鼓励使用戒烟药物来减轻戒烟过程中的不适症状，增加戒烟成功的几率。

## 选择适当的戒烟方法很重要。

“突然停止法”虽然在戒烟的头两个星期会出现一系列不适症状，但由于戒烟药物的使用，不适症状会明显减轻。而“逐渐减量法”由于持续时间较长，往往不容易坚持，而且一部分选择“逐渐减量法”的吸烟者其实是为自己不想戒烟找借口，所以建议你最好采用“突然停止法”。

# 哪些戒烟方法适合我？

## 如何缓解戒断症状？这里有一些温馨小贴士：

戒断综合征是困扰大量患者戒烟的难题

你可以通过以下的方法来缓解这些戒断症状

### 戒断综合征



易激惹、挫折感或愤怒 (<4周)

焦虑 (可能随着戒烟加重或减轻)

坐立不安或急躁 (<4周)

集中注意力困难 (<4周)

失眠/睡眠紊乱 (<4周)

食欲增加或体重增加 (>10周)

烦躁或抑郁情绪 (<4周)

| 戒断症状                      | 原因                 | 缓解方式                                                                                       |
|---------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 焦虑易怒、情绪低落不稳定、神经质、精神难集中、疲倦 | 体内尼古丁减少产生生理变化      | 暂时离开有压迫感的地方； <b>转移注意力</b> ，回想以往愉快的经验，将工作或活动分段完成；将全身肌肉绷紧后再完全 <b>放松</b> ，配合深呼吸；洗温水澡，散步，找朋友聊聊 |
| 难以入睡                      | 体内尼古丁减少改变了睡眠习惯     | 做些 <b>缓和运动</b> 再入睡；保持轻松心情；睡前喝一杯热牛奶                                                         |
| 手指和脚趾刺痛、眩晕                | 身体内血液循环正在改善        | 肢体舒缓运动， <b>放松身体</b> ，呼吸新鲜空气；以按摩或浴巾擦拭刺痛部位，促进血液循环                                            |
| 咳嗽、口干                     | 肺部正在清除焦油和粘液        | 多喝温开水，多吃热粥或面条，减少动物蛋白质及油炸食物摄入，以免痰变稠； <b>不要吃生冷食物</b> ，注意保暖，以免刺激引起咳嗽                          |
| 食欲增加                      | 因尼古丁会降低食欲，戒烟会增加饥饿感 | 多喝白开水、牛奶、果汁等，摄取 <b>低热量</b> 食物                                                              |
| 便秘                        | 体内尼古丁减少改变胃肠道蠕动     | 多吃水果及 <b>高纤维食物</b> ；放轻松，多运动；视情况使用温和的通便剂                                                    |
| 双手空空的感觉                   | 手不拿烟不习惯            | 喝水， <b>转移注意力</b> ；随身携带一支笔，手握笔或者记录心情                                                        |

# 我可以使用戒烟药吗？

## 戒烟过程中可以使用戒烟药吗？

- 当然可以。使用药物可以使你戒烟成功的机会大大增加。如果有疑问，请咨询专业的戒烟医生。
- 记住，药物会有所帮助，但不会帮你搞定一切。准备好应对烟瘾，并探索结合药物的其他戒烟方法。

## 以下是一些可以帮助你减轻戒断症状的药物：



尼古丁口香糖、贴剂、吸入剂、喷雾剂（NRT）

从尼古丁替代品中获取，主要是以非烟草的形式，部分提供原来从烟草中获得的尼古丁，以缓解戒断症状，减轻吸烟欲望。一旦达到戒烟的目的应逐步停止使用。



安非他酮缓释片

该药不含尼古丁，亦具有较强的尼古丁依赖抑制作用。可能的机制是通过作用于中枢神经系统成瘾通路来减少患者对烟草的渴望和患者的戒断症状。



酒石酸伐尼克兰

该药不含尼古丁，具有双重作用机制，是尼古丁受体的拮抗剂，能够占据脑内尼古丁的作用位点，使吸入的尼古丁无法发挥作用。此外，还能刺激受体释放多巴胺，缓解戒断反应，让戒烟不再痛苦。

# 烟瘾犯了怎么办？

## 烟瘾犯了怎么办，这里有一些好办法：



**有效安排你的时间。**做一个时间表，让自己忙碌起来。

**动起来。**出去走走，在街区散散步，沿楼梯跑上跑下，或者跳跳绳。

**找点乐趣。**试着每天做一个对你来说很有趣的小活动，释放一下你的童心。



**记录。**记下你的目标，将较大的任务分解成较小的步骤。然后，在你完成每一步时，将它划掉。写日记来记录心情和戒烟进展也是一个好方法。

**休息。**从紧张或沮丧的情况中摆脱出来，进行短暂的休息，可以帮助你更加清楚地思考，并帮助你对下一步该做什么做出正确的决定。

### 你还可以：

**保重自己。**身体疲惫可能会让你更难以处理强烈的情感或者心情不佳。试着锻炼，规律饮食，保证充足的睡眠，保持身体健康，精神振奋。

**转移注意力。**做一些小运动，玩一个小游戏，或者翻翻那本已经积灰的书吧。

分散注意力，是对抗烟瘾的最好方法

# 在这些情况下怎样才能做到不吸烟？

## 在这些情况下怎样才能做到不吸烟？ 下面给你一些好的技巧和小贴士：

### 与其他吸烟者在一起时 --

如果你不得不在其他吸烟者身边，请紧紧握住一些东西来分散你手上的注意力。试试握住一支笔，或者水杯。

你可以请求其他吸烟者不要在你面前吸烟。开诚布公地告诉他们你在戒烟。

嚼块口香糖。你依然可以和他们攀谈，但是要让你的嘴忙起来，并保持不吸烟。

### 聚会时烟 瘾犯了 --

开开玩笑，而不要点燃卷烟。  
笑可以增进你的情绪，也可以让你克服烟瘾。

休息一下，不要吸烟。如果你可以离开，休息一会儿，四处走走，做做深呼吸 - 干净、无烟的空气！在你散步的时候，回顾一下你不吸烟的理由。

记住，大多数人不吸烟。如果你必须去某个可能会诱发你吸烟的场所，如派对或酒吧，请尽量靠近不吸烟的人。

# 在这些情况下怎样才能做到不吸烟？

## 饭后犯烟瘾 --

饭后步行或刷碗。饭后不要吸烟，从桌旁起身。去刷牙或去散步。

饭后可以吃块糖。嘴里含块糖可以帮助你打败烟瘾。

吃完饭后，你可以锻炼锻炼身体。拒绝向烟瘾投降。从小处开始，试着做 10 个深蹲，然后再做 10 个弓步和 10 个俯卧撑。你会看起来很好，很快就能戒烟了！



## 饮酒后 --

扼杀烟瘾。只吸一口烟也会喂大你的烟瘾，让它越来越大。提醒自己为什么想要戒烟。回想你想要戒烟的原因，同时等待你的烟瘾过去。

站起来走一走。你需要平静你的神经或减压。去散个步，而不是再喝一杯。更好的方法是找一位支持你戒烟的朋友，来和你一起散个步！

喝酒确实会诱发你吸烟。所以你可以选择多喝水或者果汁，而避免喝酒。



# 在这些情况下怎样才能做到不吸烟？

## 工作闲暇时想抽烟 --

吃点健康的零食。保持手上拿的是食物而不是烟，将帮助你克服烟瘾。

休息时，如果你可以离开，四处走走，做做深呼吸。在你散步的时候，回顾一下你不吸烟的理由。

四处走走。你所处的地点、所发生的事情，都可能诱发你的烟瘾。场景的变化真的很有帮助。去外面走走，或去别的房间。你也可以试着放下手里的工作，干点别的。



## 开车时烟瘾犯了 --

如果你在驾车时总是吸烟，请尝试点新的东西，比如听一个新的广播电台，或者走一条新的行车路线。你还可以尝试一下公共交通，坐一段时间的公共汽车。

扔掉你车里和吸烟有关的东西。这样，当烟瘾袭来时，你会为你所做的感到高兴。

## 在驾车时

### 播放你最喜爱的

歌曲。几首歌的持续时间与烟瘾的持续时间大致相同。调高音量，并找到你最喜爱的歌曲。唱歌也有助于让你的思想摆脱烟瘾，并让你成功克服。

# 在这些情况下怎样才能做到不吸烟？

## 情绪低落时想吸烟 ——

**打电话请求增援。**你在与烟瘾作斗争时，同朋友或家人进行联系。在电话里聊聊天，分享一些笑声，或分享你与烟瘾的斗争。你无需孤身奋战。

**做一些户外活动。**阳光是一种天然的情绪助推器。到户外去是一种振奋精神的好方法。

这很快就会过去。在这一刻，生活似乎是一场彻头彻尾的灾难。但好的消息是，生活总是在变化。不要让吸烟帮你度过，而是尝试在一个安静的地方暂时休息5分钟。



## 吵完架后 为了冷静下来 ——

睡一觉就没事了。来一次 15~20 分钟的“有效打盹”。小睡将帮助你克服烟瘾，醒来感觉神清气爽。

尝试点别的事情，什么都行，只要不是吸烟！记住：**尝试一些东西来打败冲动，总比没有尝试好。**

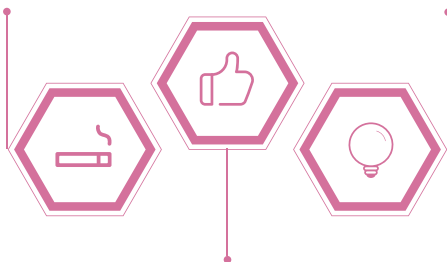
**去做一件不能吸烟的事**，比如刷碗，或者去一个禁止吸烟的场所，比如商场、图书馆，让自己冷静下来。

# 复吸了该怎么办？

## 复吸了怎么办？不要气馁！要知道：

如果你复吸了一两支烟，请不要气馁。一支烟总比整盒好。千万不要以此为借口重新开始吸烟。

在开始戒烟之后的前三个月内复吸是很常见的。



很多已戒烟的人都有过很多次的尝试，才终于成功。

## 如果复吸了，你可以做以下事情：

寻求专业医生的戒烟帮助。  
他 / 她可以帮助你戒烟。



找出诱因。究竟是什么原因让你吸烟？现在，你要做出决策，当这一诱因再次出现时该如何应对。



从经验中汲取教训。是什么曾最大限度地帮助你避免吸烟？在下次尝试时，一定要做到这一点。

# 怎样才能保持不吸烟？

## 怎样才能保持不吸烟？这里有几个小技巧能帮到你：



### 保持警惕

即便在戒烟后几年，某些人、地点、事情和情况也可能会引起强烈的吸烟欲望。所以要时刻保持警惕，抗拒可能出现的吸烟冲动。

冲动袭来时，要学会找出你的吸烟诱因，这样你就可以为诱惑做好准备。如果烟瘾袭来，使用你学到的技能。



### 战胜冲动

当烟瘾来袭时，你可能会因一个放弃的念头而吸烟，但是如果你坚持一段时间，吸烟的冲动就会逐渐褪去。

抵制吸烟的欲望。拥有一两个首选应对技能，比如散步或深呼吸，将会帮到你。



### 保持乐观

你已经经受住了不吸烟的头几天，所以你应该保持积极的态度。即使你吸了一支烟，也不要责怪或惩罚自己。

记住，戒烟是一个学习的过程。

# 怎样才能保持不吸烟？



## 奖励自己保持不吸烟

戒烟很困难，保持不吸烟是一项重大成就。奖励你自己。现在你不再买烟了，你可能会有额外的钱来买一份美食。

但你对自己的奖励也可以是不花钱的！既然你可以更轻松地呼吸，你大可享受一次愉快的徒步旅行，或邀请朋友看场电影。



## 寻求支持

即使你保持不吸烟有一段时间，你依然可能被诱发吸烟。当这种情况发生时，可以求助于支持你戒烟的人。这是完全正常的，并不意味着你软弱。

记住，每天前进一步，戒烟就会成功。

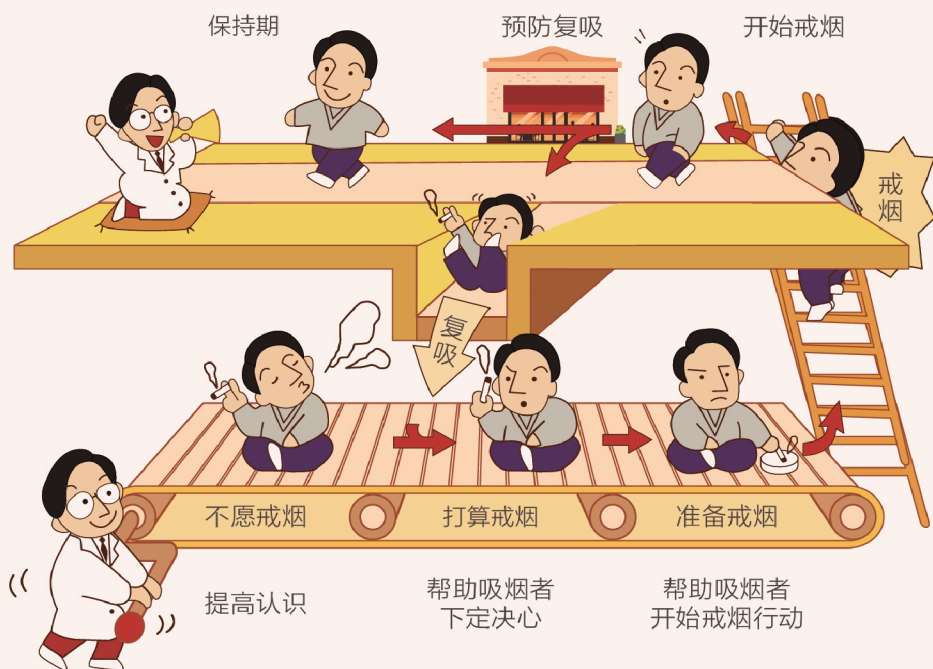
和开始戒烟一样，保持不吸烟的状态同样需要决心。请记住，你已经走出很远了，你应该感觉自己很棒。既然你已经戒烟，现在就到了专注于长期保持不吸烟的时候。

戒烟

是一个复杂的过程

戒烟失败很常见

## 想要戒烟成功道理很简单 坚持到底就会胜利！







关注“湖北疾控”微信公众号  
了解更多健康知识