



Provincial Health Services Authority

您想通过手术更快好起来吗？
今天就戒烟吧。

我该如何戒烟？

- 请咨询您的医生，以帮助您制定适合您的计划。
- 尝试尼古丁替代疗法(NRT)或戒烟药物并正确使用。（NRT包括尼古丁贴片、口香糖、含片、吸入器和口腔喷雾剂。无需处方。）
- 尝试行为辅导咨询。研究表明，同时使用NRT和行为辅导咨询可以提高戒烟成功率。
- 当您戒烟时，请让您的药剂师检查您的药物。您的医疗团队可能需要调整您的某些药物。

我可以在哪里得到更多帮助？

- 注册[BC省戒烟计划](#)以获得免费NRT产品。
- 联系[VGH戒烟诊所](#)* (cessationclinic@vch.ca)，通过电话或视频获得免费的行为辅导咨询和教育。适用于BC省居民。
- 使用[QuitNow](#)* 通过电话(1-877-455-2233)、短信和在线支持(quitnow.ca)获得免费的行为辅导咨询。也有[小组支持会议](#)。
- 登录网站talktobacco.ca或致电1-833-998-8255，使用[TalkTobacco](#)* 免费获得原住民戒烟支持。

*还提供戒用电子烟的支持

BC省戒烟计划

该计划提供免费的尼古丁替代疗法(NRT)，旨在戒烟或戒用其他烟草产品。请访问 gov.bc.ca/bcsmokingcessation。

- **哪些人可以参加这个计划？**
所有拥有BC省服务卡（或CareCard）的BC省居民。
- **该计划将涵盖哪些方面？**

选项1：尼古丁替代疗法

每个日历年，可涵盖最多连续12周的一种NRT：尼古丁口香糖、含片或贴片。

- 要获得NRT产品，请访问您当地药房。无需处方。

选项2：戒烟药物

根据您的PharmaCare承保范围，您可以获得部分或全部戒烟药物承保：安非他酮（Bupropion [Zyban®]）或伐仑克林（Varenicline，仿制药）。

- 请向您的医生咨询有关戒烟药物的信息。您需要处方。
- 致电PharmaCare，询问药物的承保范围。

联系PharmaCare

低陆平原：604-683-7151

BC省其他地区（免费长途电话）：1-800-663-7100

为什么手术前戒烟很重要？

当您吸烟或吸入二手烟时，您会吸入7,000多种有毒化学物质。其中约有70种会导致癌症。

- 戒烟或少吸烟可以使手术更安全，并帮助您更快康复。
- 手术前**至少4周尽量**不要吸烟。
- 越早戒烟越好。您不吸烟的每一分钟都对您有益。

术前戒烟有何帮助？

- ☑ 您的免疫系统会更好地发挥作用。您伤口感染的风险更低。
- ☑ 您伤口会愈合得更快，因为体内有更多的氧气和营养。
- ☑ 您的呼吸、血压和心率会得到改善。
- ☑ 您肺部和胸部感染的风险会降低。
- ☑ 您可以早点出院。

戒烟后我的身体会发生什么变化？

当您停止吸烟：

20分钟时	您的血压下降到您吸最后一支烟之前的相同水平。
8小时时	血液中的一氧化碳水平降至正常。（一氧化碳是一种有毒气体。它存在于烟草烟雾和汽车尾气中。吸入有害。）
24小时时	您患心脏病的风险开始下降。
2周至3个月时	您可以呼吸更轻松，因为您肺部的气道放松了。您可以让更多空气进入肺部。
1-9个月时	您咳嗽少了，肺部工作更佳
1年时	与吸烟者相比，您患心脏病的风险降低了一半。

(经温哥华沿岸卫生局 (Vancouver Coastal Health) 许可改编)

有助于戒烟的技巧

戒烟或少抽烟可能很难。做一些事情来代替吸烟可能会感觉不同或奇怪。这需要练习。继续努力！

四D原则	更多有帮助的小贴士
<ul style="list-style-type: none">☑ 延迟 (Delay) 烟瘾通常会在3到5分钟后消失。试着训练身体去等待。☑ 喝水 (Drink Water) 与其立即吸烟，不如慢慢喝一些冷水。☑ 转移注意力 (Distract) 列出要做的事情，让头脑和双手忙碌起来。想一想自己喜欢做的事情（例如，散步、听音乐）。☑ 深呼吸 (Deep breaths) 这可以帮助您放松，这样您就不会想到吸烟。	<ul style="list-style-type: none">☑ 改变环境 不要去会让您想起吸烟的地方。☑ 寻求帮助 与朋友、家人或医护人员交谈。☑ 正向思考 如果您已经开始戒烟，想想自己已经走了多远。尽最大努力继续前进。☑ 继续尝试 很多人已经成功戒烟。您也可以做到。也许不是一次成功。不要放弃。

(经安大略癌症疗护中心 (Cancer Care Ontario) 许可改编)