



戒断症状怎么应对？

你可以通过以下的方法来缓解这些戒断症状：

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；转移注意力，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放松，配合深呼吸；洗温水澡，散步，找朋友聊聊天
难以入睡	体内尼古丁减少了睡眠习惯	做些缓和运动再入睡；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，放松身体，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黏液	多喝温开水，多吃热粥或面条，减少动物蛋白质及油炸食物的摄入，以免变稠；不要吃生冷食物，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，摄取低热量食物
便秘	体内尼古丁减少改变胃肠道蠕动	多吃水果及高纤维食物；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，转移注意力；随身携带一支笔，手握笔或者记录心情

宁波市戒烟门诊开设情况

市级医院	宁波市第一医院
市级医院	中国科学院大学宁波华美医院
市级医院	宁波大学医学院附属医院
海曙区	海曙区第二医院
江北区	宁波市第九医院
镇海区	镇海区人民医院
北仑区	北仑区人民医院
鄞州区	鄞州人民医院
奉化区	奉化区人民医院
余姚市	余姚市人民医院
慈溪市	慈溪市人民医院
宁海县	宁海县第一医院
象山县	象山县中医医院医疗健康集团三院院区

不要让烟草 夺去你的呼吸



戒烟 有方法 利健康



关注宁波疾控微信公众号
点“我要查”，获取戒烟门诊信息

宁波市爱国卫生运动委员会办公室

宁波市疾病预防控制中心

戒烟好处知多少？

任何时候戒烟都不晚，戒烟的好处立时可见。

20分钟内

心率就会下降，血压也会轻微降低

12小时后

血液中的一氧化碳浓度降至正常值

24小时后

一氧化碳将从肺部排出，使呼吸功能得到改善

2天之后

尼古丁所致的不良反应就会消失

2个月左右

手部和脚部的血液循环就会增加

戒烟的远期好处更加明显

肺功能改善，咳嗽、鼻窦充血和呼吸急促减轻

3个月

冠心病的发病风险降低50%

1年

中风的发病风险恢复到正常不吸烟者的水平

5年

肺癌的发生率是继续吸烟者的30%—50%

10年

冠心病的发病风险与正常不吸烟者相似

15年

戒烟妙法

- 1、下定决心，选择一个最适合的日子戒烟。
- 2、劝导朋友和你一起戒烟，共同面对挑战，互相扶持。
- 3、不要让卷烟，烟灰缸，打火机在家里，办公室或车厢中出现。
- 4、起初会很难以抵抗诱惑，应避免到酒吧等容易令你想起吸烟的场所。
- 5、告诉别人你已戒烟，不要给你卷烟，也不要在你面前吸烟。
- 6、每天都对自己说今天不会吸烟，日日如是，不久便会戒烟成功。
- 7、每天至少喝8杯开水，以帮助将体内的尼古丁排出。
- 8、每当想吸烟，不妨出外散步或做点家务，使自己抛开吸烟的念头。
- 9、使用尼古丁补充疗法的产品，能舒缓你对尼古丁的需要。
- 10、戒烟可节省金钱，就用这些钱来买点东西奖励自己。

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。