

永遠戒菸

決定戒癮是您能夠邁出的一大步，而堅持不懈同樣重要。戒煙、戒除電子煙和戒掉尼古丁癮並不容易，但其他人已經做到了，您也可以做到。您的健康很重要！

下面是戒癮後能夠得到的益處

- 1 肺癌和許多其他類型的癌症的風險降低。
- 2 心臟病、中風和心臟外血管變窄以及肺部疾病的風險降低。
- 3 肺功能得到改善；咳嗽、喘息或呼吸急促減輕。
- 4 育齡婦女的不孕症的可能性降低。

如何戒掉這個習慣

☑ 與您的 Brown & Toland 提供者進行討論

您的提供者可以在以下方面提供諮詢，並在改善健康的旅程中向您提供支持。您可與其討論您是否需要使用能夠幫助您戒癮的藥物。

☑ 設定戒癮日

選擇一個開始戒癮的日期，在日曆上作出標記，然後將其分享給朋友和家人。

☑ 制定一套計劃

您需要改變日常習慣；準備一些健康零食，當您有吸煙或吸電子煙的慾望時，用一些您喜歡的其他方式來替代吸煙。

☑ 尋求額外支持

- 告訴您的家人、朋友和同事。
- 致電 1-800-QUIT-NOW 尋求支持。
- 查看手機上的 IOS 和安卓商店中的 quitSTART 應用程序。
- 瀏覽美國肺臟協會在線戒菸計劃，網址是 **FreedomFromSmoking.org**，或親自訪問其辦公室獲取資源和其他戒菸方法。

¹ CDC 戒菸指南，https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/cessation/quitting/index.htm

² 美國肺臟協會，<https://www.lung.org/stop-smoking/smoking-facts/health-effects.html>