

# 資源

## 健康與保健資源

在我們的網站上存取 20 多種不同的資源：[www.iehp.org](http://www.iehp.org)

您也可以致電 IEHP 會員服務部 **800-440-IEHP (4347)** 週一至週五，早 7 點至晚 7 點；週六至周日，早 8 點至晚 5 點。TTY 用戶請致電 **1-800-718-4347**。

## 家庭哮喘研討會

在我們的哮喘研討會上，您將：

- 了解如何解釋被診斷患有哮喘的人
- 遵循哮喘行動計劃
- 了解如何正確服用哮喘藥物

本次研討會的對象為：

- 被診斷患有哮喘的人
- 被診斷患有哮喘的人的護理人員

如何註冊：

致電 IEHP 會員服務部 **800-440-IEHP (4347)**，週一至週五，上午 7 點至下午 7 點，週六至週日上午 8 點至下午 5 點。TTY 用戶請致電 **1-800-718-4347**。



## 您準備好戒菸了嗎？IEHP 可以幫忙！

訪問 [www.iehp.org](http://www.iehp.org) 在搜尋欄中輸入「Quit」。這將帶您訪問資源，例如：

- 戒菸計劃
- 戒菸網上幫助
- 支持小組
- 應用程序

如果您無法上網，請致電我們以取得資源清單。致電 IEHP 會員服務部 **800-440-IEHP (4347)** 週一至週五，早 7 點至晚 7 點；週六至周日，早 8 點至晚 5 點。TTY 用戶請致電 **1-800-718-4347**。

## 今天就開始您的戒烟計畫吧！

填寫背面的計劃，為您和您的家人開始更健康的生活。



## 您永久戒菸的機會加倍！

致電 **加州吸煙者協助專線** 以獲得免費戒煙服務。您可以與輔導員一對一地制定適合您的計劃。還有孕婦、青少年、菸草咀嚼者和電子煙使用者的特殊服務。

立即致電求助專線 **800-NO-BUTTS** 或造訪 Kick it California 網站 [kickitca.org](http://kickitca.org)。



# KICK IT

California



週一至週五上午 7 點至晚上 9 點以及週六上午 9 點至下午 5 點提供戒烟輔導員

- 英語：800-300-8086
- 西班牙語：800-600-8191
- 中文：800-838-8917
- 越南語：800-778-8440

今天下載  
免費  
應用程式！



IEHP  
Inland Empire Health Plan

# 戒菸

自我照護指南



戒掉咀嚼、吸煙或電子煙的方法有很多。本指南中提供了提示。煙草有多種形式，最新的電子煙趨勢超出了煙草的標準使用。這意味著電子煙現在比紙煙和咀嚼菸草更受歡迎。有些人「突然停止」。其他人則透過使用藥物或支持服務和資源來戒菸。

您過去可能曾短暫嘗試戒菸。然後您可能會再次開始使用，因為它太難應對渴望、頭痛或其他症狀。不要放棄！

## 以下是一些行之有效的戒菸方法：

- 1 行為療法識別並幫助改變導致使用菸草的習慣。您可以：**
  - 與輔導員或支持小組合作幫助您戒菸
  - 找出觸發因素（讓您想菸草的情況）
  - 制定戒菸計劃
- 2 尼古丁替代療法 (NRT) 提供的尼古丁不含菸草中的有害化學物質。其中之一可能有助於降低您吸煙的衝動並幫助您處理戒斷問題：**
  - 含片
  - 吸入器
  - 口香糖或貼片
  - 鼻噴劑
- 3 在某些情況下可以開藥。與您的醫生討論。**
- 4 方法的組合。如果您符合以下條件，您可能更有可能戒菸：**
  - 同時使用兩種方法，例如行為療法和 NRT 貼片
  - 與您的醫生討論，找到適合您的方法



IEHP  
Inland Empire Health Plan  
[iehp.org](http://iehp.org)

保持聯系。關注我們！



## 為什麼要戒菸？

您可以走上更健康的生活之路。回報是無價的——您正在採取行動來改善您的健康並保護您的親人。停止使用菸草後...

- 只需 20 分鐘，您的血壓和心率就開始降至正常水平。
- 您患心臟病的風險在一天之內就會下降。
- 大約兩週後您就可以呼吸得更好了。
- 一年內您患心臟病的風險會降低一半。
- 不吸菸的時間越長，中風、癌症或其他「吸菸者」疾病的幾率就會降低。
- 您可以幫助保護您的親人和其他接觸過您的煙霧，稱為（二手煙）。

## 應對技巧及預防保健

隨著時間的推移，您形成了與使用菸草相關的習慣（例如飯後吸煙）。這些稱為觸發因素。以下提示可幫助您克服導致您使用菸草的觸發因素：

- 遠離其他人咀嚼菸草或吸煙的地方。
- 飯後或其他觸發因素後，咀嚼無糖口香糖或吃硬糖、芹菜、胡蘿蔔和其他健康食品。
- 透過鼻子深吸一口氣，然後透過嘴巴慢慢吐氣。這樣做 10 次。
- 洗個澡或散散步，而不是早上或午飯後第一件事就是嚼菸草或抽煙。
- 多喝水，避免飲酒或含咖啡因的飲料。



## 預防肺癌

隨著時間的推移，使用菸草製品會導致肺癌。如果您現在或以前吸煙至少 15 年，那麼進行肺癌篩檢非常重要。

詢問您的醫生您是否有資格接受篩檢，篩檢可以在您出現症狀之前顯示肺癌的早期跡象。

## 關於二手煙的真相

與您一起生活（或工作）的人在接觸您的煙霧（稱為二手煙）時可能會面臨危險。即使非常少量也會損害他們的健康。

二手煙含有 4,000 多種化學物質。其中 60 多種化學物質會導致癌症或增加癌症的風險，即使對於不吸煙的人也是如此！

接觸二手煙，即使時間很短，也可能導致：

- 眼睛、鼻子和喉嚨刺激
- 頭痛
- 咳嗽和喘息
- 頭暈
- 心臟病
- 噁心
- 氣喘、支氣管炎或過敏
- 沙啞
- 患者面臨更多問題

接觸二手煙的孕婦生下低體重嬰兒的風險更大。

## 二手煙與兒童

與吸煙者生活在一起的兒童患肺部感染的風險更高。此外，與吸煙者生活在一起的嬰兒患嬰兒猝死症 (SIDS) 的可能性更大，這是 1 歲或以下嬰兒死亡的主要原因。

接觸二手煙的幼兒面臨的其他問題包括：

- 咳嗽和喘息
- 新哮喘病例增加
- 喉嚨痛
- 患有氣喘的兒童病情會加重
- 更多中耳感染

## 您能做些什麼來保護您的家人？

當然，您能為自己和家人做的最好的事情就是戒煙。在此之前，請確保：

- 僅在室外吸煙—遠離其他家庭成員和寵物。
- 拒絕在室內吸煙—即使其他家庭成員不在。二手煙沒有安全水平。



## 您的自我照護戒菸計劃

規劃有助於增加您永久戒菸的機會。清理家裡、汽車和工作區域的打火機、火柴、煙灰缸、香烟和雪茄等用於吸煙的物品。

列出您準備永久戒菸的原因，並在您想吸煙時提醒自己：

### 例如：

- 1 我想為自己和家人健康。
- 2 我想省錢，這樣我/我的家人就可以買我們想要的東西。
- 3 我厭倦了計劃下一支煙。
- 4 我想呼吸得更好。
- 5 我厭倦了我的衣服、頭髮、汽車和家裡充滿煙味。
- 6 我想避免將來出現健康問題。
- 7 我想停止咳嗽。

### 我的原因是：

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

### 我將要做的：

- 與我的醫生討論戒菸的最佳方法。
- 當我戒菸時請有人支持我。
- 了解更多，致電 IEHP 會員服務部 800-440-4347，週一至週五，早 7 點至晚 7 點；週六至周日，早 8 點至晚 5 點。TTY 用戶請致電 1-800-718-4347。
- 請造訪 [kickitca.org](http://kickitca.org) 以取得逐步戒菸指南以及其他幫助我戒菸的工具。

