

您可以過這樣
不含煙草的生活。
每一次戒菸的嘗試都是
更進一步 永遠戒菸。



美國食品和藥物管理局鼓勵來自
不同背景的人參與臨床試驗。

如果您認為臨床試驗可能適合
您, 請諮詢您的醫療保健提供
者。

您還可以搜索臨床實驗
在您所在地區進行的
www.clinicaltrials.gov。

了解更多信息

 www.fda.gov/healthequity

 healthequity@fda.hhs.gov

 1-888-INFO-FDA
(1-888-463-6332)

 @FDAHealthEquity



戒菸：
從今天開始！



美國食品和藥物管理局少
數民族辦公室健康與健康公平



什麼是煙草的使用？

煙草產品有多種形式，例如如香煙、電子煙和其他電子煙、鼻煙、水煙和凝膠。它們含有尼古丁，一種有毒物質。煙草植物中存在的化合物。當吸煙、咀嚼煙草製品時，嗅聞或吸入蒸氣，消費者可能對尼古丁上癮。

為什麼尼古丁會讓人上癮？

尼古丁是一種高度上癮的物質，改變大腦的工作方式。繼續使用煙草製品可能會讓人感到煩躁。當您體內沒有尼古丁時會感到焦慮。隨著時間的推移，您可能會變得依賴尼古丁，這是您渴望尼古丁的時候並發現很難停止使用煙草製品。



為什麼吸煙是有害的？

吸入香煙煙霧會使吸煙者暴露於一氧化碳、氮和鉛等化學物質的有毒混合物。超過 70 種化學品。香煙煙霧與癌症有關。非吸煙者也會接觸到空氣中的這些化學物質，在吸煙者居住的空間的表面上的殘留物中。



除了癌症，吸煙還會導致心臟病、中風、肺病、2 型糖尿病和其他健康問題。一般，您吸的每支煙都會減少您的生命預期 11 分鐘。

戒菸有什麼好處？

戒菸可降低患癌症、中風和其他疾病的機率。戒菸也可以改善您的味覺和嗅覺。



戒菸對您現在和將來的心臟和心血管系統都有好處。

我該如何戒菸？

戒菸是一個過程，許多人因為以下症狀而嘗試戒菸而氣餒尼古丁戒斷。這些可能包括強烈的吸煙慾望、食慾增加、抑鬱情緒和睡眠問題。許多吸煙者都沒有在第一次嘗試就成功戒菸，他們需要多次嘗試才成功。



制定一個計劃！

查看美國食品和藥物管理局的公共教育活動在 <https://www.fda.gov/tobacco-products/health-effects-tobacco-use/quitting-smoking-and-other-tobacco-public-health-resources> 戒烟援助技巧和工具的公共衛生資源。其他資源可在 <https://smokefree.gov/> 上找到，包括為退伍軍人、女性、非英語母語人士和老年人提供的信息。您还可以从戒烟顾问处获得帮助 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)。

考慮用藥問題

您可能會將您的戒菸機會翻倍。通过使用美国食品和药物管理局批准的戒菸產品。尼古丁替代療法釋放尼古丁，逐漸允許您的身體適應戒菸。其他產品不含尼古丁，可能有幫助緩解戒斷症狀和衝動吸煙。



這些產品可在 從櫃檯購買，也可以通過處方購買。請與您的醫療保健提供者商量在使用任何戒菸產品之前。如果您患有糖尿病、心臟病、哮喘、胃潰瘍或懷孕或哺乳。