

戒烟很重要 今天就开始吧

我们会把您转送到密歇根戒烟热线，以帮助您戒烟。

请关注 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) 的来电。

对所有癌症患者免费。

免费药物治疗

- 使用尼古丁贴片、口香糖或润喉糖，最多只需四个星期就可以帮助您戒烟

免费教导服务

- 四次电话辅导
- 接受过高等训练的顾问将通过电话为您提供全程支持，以帮助您戒烟

免费的持续支持

- 辅导之外提供额外帮助，每周 7 天，每天 24 小时。
 - 通过电话
 - 通过短信
 - 通过电子邮件

被诊断出患有癌症？

戒烟很重要

MICHIGAN CANCER CONSORTIUM
PO Box 30195
Lansing MI 48909

www.michigancancer.org

本手册中的信息来自：
smokefree.gov
<http://www.michigan.gov/tobacco>



戒烟

永远
不晚

戒烟小知识

事实：下决心戒烟是您能做的最重要的决定。戒烟使您在治疗癌症和延长生存期方面能够有所作为。

事实：诊断患癌时还在吸烟的人生存率下降，癌症治疗预后不佳，治疗的副作用增加，生活质量也更差。

事实：戒烟的好处远远超过戒除尼古丁带来的不适。

事实：有几种药物可以帮助您应对尼古丁戒断症状，增加您克服尼古丁成瘾的机会。

事实：医生和其他医疗团队人员可以提供支持、信息和任何必要的药物治疗来帮助您戒烟。

继续吸烟的危害

- 减少癌症治疗成功的机率。
- 手术副作用更多，恢复时间延长。
- 化疗副作用更多，如感染、心肺问题。
- 放疗副作用更多，包括短期和长期并发症。
- 癌症复发的机会增加。
- 增加患其他严重疾病的风险，如心肺疾病或患第二种癌症的风险。

戒烟很重要

今天就开始吧

密歇根州戒烟热线将帮助您执行您的戒烟计划。戒烟建议：

- 在开始接受癌症治疗之前，现在就设定戒烟日期
- 与医生讨论最佳方法
- 选择伙伴——鼓励亲人戒烟
- 告知家人/同事您在戒烟，请求他们支持
- 丢掉家中所有的烟草产品
- 预想戒烟挑战，特别是最初几周的挑战，作好心理准备
 - 避免诱发因素
 - 改变与吸烟有关的习惯
 - 寻找喜欢的新活动