

# 戒菸事關重大 心動不如行動

我們會將您轉介至密西根州戒煙熱線，  
以協助您成功戒菸。

屆時請留意 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)  
的來電

罹癌患者一律免費：

## 免費藥物治療

- 提供長達 4 週的尼古丁貼片、口香糖或口含錠，以幫助您順利戒菸

## 免費輔導服務

- 四次電話訪談
- 訓練有素的輔導員會來電，以支援您度過戒菸過程

## 免費持續支援

- 除了輔導訪談之外，其間還會提供全天候的額外協助
  - 電話
  - 簡訊
  - 電子郵件

是否罹患了癌症？

# 戒菸事關重大

MICHIGAN CANCER CONSORTIUM  
PO Box 30195  
Lansing, MI 48909

[www.michigancancer.org](http://www.michigancancer.org)

本手冊資訊摘自：  
[smokefree.gov](http://smokefree.gov)

<http://www.michigan.gov/tobacco>



戒菸

# 永遠

不嫌晚

## 戒菸須知

須知：戒菸是您這輩子最重要的決定。戒菸起碼能讓您控制部分的癌症治療和存活情況。

須知：吸菸者罹癌的存活率較低，癌症治療結果不佳，治療副作用較多，生活品質也較差。

須知：戒菸帶來的好處遠超過尼古丁戒斷帶來的不適感。

須知：有幾種藥物可以幫助您應對尼古丁戒斷症狀，提高克服尼古丁成癮的機會。

須知：醫生和其他醫療保健團隊成員都能提供支援、相關資訊，以及任何必要的藥物治療，以幫助您順利戒菸。

## 繼續吸菸的危險

- 癌症治療成功率偏低。
- 手術副作用較多，恢復時間更長。
- 化療副作用較多，例如感染和心肺問題。
- 放療的副作用較多，包括短期和長期併發症。
- 癌症復發機率增加。
- 罹患其他嚴重疾病的風險增高，例如心臟病和肺部疾病，或罹患第二種癌症。

## 戒菸事關重大 心動不如行動

西根州戒煙熱線將會協助您制定戒菸計畫。以下是幫助您戒菸的幾個建議：

- 在癌症治療開始之前先設定一個戒菸日期
- 與提供者討論哪種方法最適合自己
- 選擇一個好夥伴，鼓勵自己戒菸
- 告訴家人 / 同事自己正在戒菸，請他們給予支援
- 丟棄家中所有菸草產品
- 做好戒菸遇到困難的心理準備，尤其是最初幾週：
  - 抗拒誘惑
  - 改變與吸菸有關的習慣
  - 找出新的活動愛好