

Take the leap.co.uk



無煙日 (No Smoking Day)

如果您準備戒煙，可遵循以下指引：

如果您吸煙或嚼煙，您應該也知道其對您本人和家人的健康、您的經濟狀況和您周圍環境的危害。如果您想戒煙，慈善組織無煙日可以為您提供一些實質性的幫助。

定下戒煙的日期，然後開始準備。致電戒煙熱線——他們可以提供您當地免費戒煙中心的資訊。

您當地的藥劑師或您的醫生同樣也可以協助您戒煙，介紹各種有助戒煙的治療方法：

尼古丁替代補充療法 (NRT)

該治療有多種形式，包括使用膏貼和香口膠。該治療可以協助病人漸漸戒除尼古丁癮，慢慢適應戒煙過程。您可以通過醫生所開的處方來獲得 NRT 治療。

Zyban® (丁胺苯丙酮)

該藥物治療法將會改變腦部對尼古丁的反應狀態，讓吸煙產生的愉悅感降低，降低煙癮，使戒煙的成功機率增加**兩倍**。詳情請諮詢醫生。

Champix® (瓦倫尼克林)

這是一種新的非尼古丁治療方法，原理是緩解煙癮及戒斷症狀。服用該藥物期間可以降低吸煙帶來的愉悅感。研究表明，服用該藥物可以使戒煙的成功機率增加**四倍**。詳情請諮詢醫生。

如果您不想服用藥物或到診所接受治療，您可以致電戒煙求助熱線（該熱線對助者個人資料保密處理）獲得自助資訊——請先致電給他們看看如何！

求助熱線

求助熱線提供免費和保密的建議和支援

英格蘭：0800 434 6677

蘇格蘭：0800 84 84 84

威爾斯：0800 085 2219

北愛爾蘭：0808 812 8008

