

戒烟 28 天，你永久戒烟的
可能性将提高 5 倍



在我们的帮助下，现在开始戒烟
获取提示、工具和支持：



登录 QUIT.ie
注册戒烟计划



免费热线
1800 201 203



发送免费短信
QUIT 至 50100

QUIT.ie



Facebook.com/HSEquit



@HSEQuitTeam



instagram.com/hse_quit

HE

QUIT.ie

戒烟指南



目录

戒烟 28 天，你永久戒烟的可能性将提高 5 倍	1
你可获得的戒烟支持	1
戒烟的理由	2
对身体健康的益处	3
对心理健康的益处	4
关于吸烟的事实	5
帮助你戒烟的三个步骤	6
步骤 1：准备戒烟	6
以下是一些帮助你准备戒烟的实用建议	8
步骤 2：设定戒烟日	10
戒烟时的渴望和戒断症状	11
戒断症状 - 如何应对？	12
步骤 3：坚持戒烟	16
改变生活习惯的小窍门	17
戒烟时寻求帮助	18
尼古丁替代疗法（NRT）	21
戒烟处方治疗	24
Vaping（使用电子烟）	26



戒烟 28 天，你永久戒烟的可能性将提高 5 倍

如果你吸烟，戒烟是对你健康大有裨益的举措。

每 10 个吸烟者中就有 7 个想戒烟。如果你是其中一员，这本手册可以帮助你成功戒烟。

本手册提供了以下信息：

- 你可获得的戒烟支持
- 戒烟的理由
- 帮助你戒烟的小窍门
- 有助于戒烟的药物
- 电子烟的使用。

请记住，戒烟永远都不晚，也永远不要放弃尝试。

你可获得的戒烟支持

为帮助你戒烟，HSE 提供免费的：

- 支持
- 建议
- 戒烟药物，包括尼古丁替代疗法（NRT）。

在第 18 页，
你将看到有关我们如何
帮助你的信息，
包括如何获得这些支持。



戒烟的理由

戒烟的理由有很多：

- 吸烟有害健康
- 每 2 个吸烟者中就有 1 人死于烟草相关疾病
- 即刻戒烟对健康的益处

戒烟还有其他好处。戒烟后，你可以：

- 改善呼吸，减轻心肺负担
- 保护家人免受二手烟危害
- 改善家中的空气质量
- 拥有更好闻的衣服
- 成为家人和朋友的好榜样
- 省钱
- 拥有更好的皮肤、牙齿和头发
- 掌控你的日常生活
- 节省时间和精力 – 你不必考虑何时何地可以吸烟
- 降低患上危及生命的疾病的风险。

对身体健康的益处

随着时间的推移，戒烟的好处会越来越多。



Michael, 烟龄 20 年

“我吸烟长达 20 年，但多亏了戒烟服务，在过去的 100 天里，我可以称自己为戒烟者了。我在网站上的戒烟计划告诉我，我已经节省了 2100 欧元，而且自从我戒烟以来，我已经少抽 3000 支烟了！”

当你戒烟时，
你会惊讶地感受到自由。



对心理健康的益处

戒烟可以改善情绪，有助于缓解压力、焦虑和抑郁。当人们戒烟时，他们会：



20 分钟后

你的血液循环得到改善，血压和心率降低，这意味着心脏病发作的风险开始降低。



8 小时后

你血液中的一氧化碳（有毒气体）含量下降，氧气含量上升。



2-3 个月后

你的肺活量最多可增加 30%。



48 小时后

一氧化碳从你体内排出。你的嗅觉和味觉开始改善。



72 小时后

你的呼吸得到改善，精力也有所提升。



10 年后

你患肺癌的风险会降低一半。



1 年后

你心脏病发作的几率会降低一半。



5 年后

你罹患与吸烟有关的癌症的风险将大大降低。



15 年后

现在，你心脏病发作的风险与不吸烟者相同。

对心理健康的益处

戒烟可以改善情绪，有助于缓解压力、焦虑和抑郁。

- 降低焦虑、抑郁和压力水平
- 自我感觉更好
- 感觉更有掌控力
- 可以提高睡眠质量。

戒烟有助于减轻焦虑症和抑郁症的症状，这与使用抗抑郁药物治疗的效果相同。有一种常见的误解，认为吸烟可以缓解压力或焦虑，改善心情。然而，戒除香烟中的尼古丁会导致类似焦虑的症状。



当您对尼古丁上瘾时，您的身体会经历尼古丁含量较高的时期（如刚抽完烟或吸完电子烟）。



同样，你的身体也会有尼古丁含量较低的时期（比如在你抽完最后一支烟或吸完电子烟后的几个小时）。



当体内尼古丁含量下降时，戒断症状与焦虑和压力症状相似。这就是为什么人们有时会认为吸烟有助于缓解压力和焦虑。

在戒烟时使用尼古丁替代疗法（NRT）将有助于缓解这些症状（有关 NRT 的更多信息，请参见第 21 页）。

关于吸烟的事实

在爱尔兰，每周都有超过

100

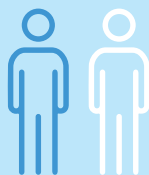
人因吸烟去世，并有

1,000

人因与吸烟有关的疾病住院治疗。



吸烟致命。每两名吸烟者中就有一人会死于与吸烟相关的疾病。



吸烟会增加罹患痴呆症、糖尿病和许多其他疾病的风险。



吸烟会让人的寿命减少 10 到 15 年，并可能导致：

- 癌症
- 心脏病发作
- 中风
- 肺病
- 失明。



吸烟对心理健康有负面影响。



吸烟会降低女性和男性的生育能力，增加怀孕难度。它可能导致

- 宫外孕
- 流产
- 死产
- 早产儿发育不良。



吸烟是一种昂贵的习惯 - 每天吸 20 支烟，一年的花费就超过 6500 欧元。



83% 的吸烟者 后悔曾经吸烟。如果可以重新选择，他们绝不会踏上吸烟这条路。

帮助你戒烟的三个步骤

第1步

准备戒烟

第2步

设定戒烟日

第3步

坚持戒烟

步骤 1： 准备戒烟

越早戒烟，对你和你的健康越有利。 你准备好戒烟了吗？

以下是准备戒烟时需要考虑的一些事情。

做好准备

想想你为什么还在吸烟。 请看下表中的陈述 - 其中有哪个听起来像你吗？

我没有意志力。

意志力只是意味着对某件事情有足够的渴望。 问问自己是否真的想戒烟，如果是，那就行动起来吧！

采用尼古丁替代疗法（NRT）来控制烟瘾确实很有帮助。



Sofia, 烟龄 12 年

“我坚信，坐下来深入思考戒烟的原因是一个非常有益的开始，因为吸烟有成千上万种坏处，而没有任何好处，这能让你从一开始就树立良好的心态。”

我担心会出现戒断症状。

戒断症状意味着你的身体正在从吸烟的有害影响中恢复。这些症状可能会让人感到不适，但都是暂时的，大多数症状会在一个月后停止。

NRT 可以帮助减轻戒断症状。

吸烟有助于我应对压力。

你知道戒烟的人实际上感觉压力更小吗？试着通过运动、与朋友聊天或参加一项新活动来排解压力。

HSE 提供有关你的健康和福利的信息和建议。你可以登录 yourmentalheath.ie 寻求帮助。

为时已晚 - 伤害可能已经造成。

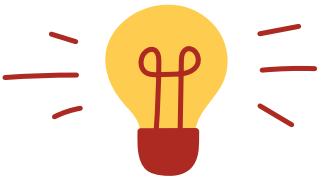
什么时候戒烟都不晚。一旦戒烟，好处从第一天就会开始显现。一年后，你患心脏病的风险会降低一半。

现在还不是时候。

你可能会认为，永远不会有合适的时机。以积极的态度看待问题。正确的时机就是现在。



以下是一些有助于你做戒烟准备的实用建议



思考一下吸烟的好坏写下你的想法可能会有帮助：

- 喜欢或不喜欢吸烟的原因
- 认为戒烟的利弊是什么

你可以使用下面的示例列出一个清单。把清单放在手边，提醒自己为什么要戒烟。

我喜欢吸烟的原因

1

2

3

4

我不喜欢吸烟的原因

1

2

3

4

戒烟的坏处是

1

2

3

4

戒烟的好处是

1

2

3

4

思考一下你戒烟的决心有多大

既然你已经了解了吸烟和戒烟的利弊，那么你认为自己准备好戒烟了吗？

以 1-10 分表示，你给自己的戒烟决心打几分？



记录吸烟日记

了解自己白天吸烟的时间和原因很有帮助。在接下来的一周里，选择一天，用下表记录下这一天你对尼古丁的渴望。这将有助于您计划今后如何控制你的烟瘾。

以下是一个示例：

吸烟时间	上午 9 点				
此时我在做什么	喝咖啡				
我想吸烟的程度（1=一点点，5=非常强烈）	1	2	3	4	5
吸烟数量	3				
我有多享受吸烟的过程	☒	☐	☐	☐	☐

想想吸烟给你带来了多少花费

吸烟很昂贵，省钱可能是你戒烟的一个理由。

你可以使用储蓄计算器来计算你可以节省多少钱：

quit.hse.ie/savings-calculator



 Tony，烟龄近 50 年

“我坚持每两周与我的戒烟顾问会面，直到最终成功戒烟。现在，我不仅身体越来越好，还节省了很多钱。戒烟之前，我并没有意识到自己在买烟上花费了多少钱。我决定把省下的钱用在刀刃上，买一件能时刻提醒我为何戒烟的东西 - 我买了一辆新车。”



步骤 2： 设定戒烟日

现在就设定一个戒烟日

我的戒烟日是 ____ / ____ / ____

想想在什么情况下你会吸烟或通常想吸烟，并想想你可以做些什么来代替吸烟。

我的困难时刻

例如：喝咖啡

我打算在这些时候做什么

我会喝茶来代替



戒烟时的渴望和戒断

大多数人在戒烟时都会出现对尼古丁的渴望和戒断症状。这可能会让人感到不适，但这只是暂时的。

大多数症状会在一个月后停止。

你可能会出现一些症状，但可能不会经历所有症状。

如果你对任何症状感到担忧，请咨询医生：

- 你的全科医生
- 你的戒烟顾问 - 他们可以为你提供有关如何戒烟以及如何控制烟瘾和戒断反应的信息和建议。

渴望

你的渴望取决于你吸烟的频率和时间。

对尼古丁的渴望可能在你吸完最后一支烟后 30 分钟就会出现。个别渴望通常在 3 至 5 分钟内消失。

戒烟后 2 至 3 天渴望吸烟的感觉最强烈。虽然戒烟后你可能会有一段时间的渴望，但这种感觉会逐渐减弱、减少。随着时间的推移，你还将学会如何应对这些渴望。

使用4D方法 解决渴望问题：



戒断症状 - 如何应对？

咳嗽

比平时咳嗽更厉害是戒烟后常见的戒断症状。这是身体开始康复的标志，因为咳嗽能清除肺部积聚的粘液。如有不适，请咨询药剂师或全科医生。

心情不好、易怒和焦虑

当你戒烟时，你可能会：

- 情绪低落
- 感到更加烦躁和焦虑。

以下是一些应对策略：

- 祝贺自己不吸烟也能过好生活
- 请他人理解并保持耐心
- 做一些让自己感觉良好的事情。

你可以通过自己喜欢的活动来放松和减轻压力，比如：

- 散步、慢跑、跳舞、骑自行车或游泳等体育活动
- 听音乐、阅读、拼图或做园艺
- 放松和深呼吸练习 - 例如，深呼吸 20 次。

这些感觉是暂时的，
大约 4 周内就会好转



头痛

戒烟时尼古丁戒断会导致头痛。这种症状通常会在 3 到 4 周内停止。

为了减少头痛，请确保你：

- 多喝水
- 规律饮食
- 保持规律的体育锻炼。

尼古丁替代疗法（NRT）也有助于减轻戒断症状。

睡眠问题

戒烟后可能会出现睡眠问题。这些症状通常会在 2 到 3 周后停止。

为了改善睡眠，你可以尝试以下方法：

- 减少咖啡因摄入量，如避免喝茶、咖啡或可乐
- 在白天进行体育活动
- 睡前看书或泡澡放松
- 睡前一小时停止使用电子屏幕（电视、电话或电脑）
- 睡前进行正念或冥想
- 多吃水果、纤维和蔬菜
- 多喝水



药剂师可以推荐缓解问题的治疗方法。

精力

戒烟后，你的精力可能会增加。这是因为当一氧化碳离开你的身体时，更多的氧气进入了你的血液。

额外的氧气也可能会让你在 1 到 2 天内感到头晕或头重脚轻。这是正常现象，因为你的身体已经习惯了额外的氧气。

有些人会发现自己有一段时间精力不足。这是因为身体会停止分泌肾上腺素来应对尼古丁。这种感觉只是暂时的，2 到 3 周后就会好转。

体重增加

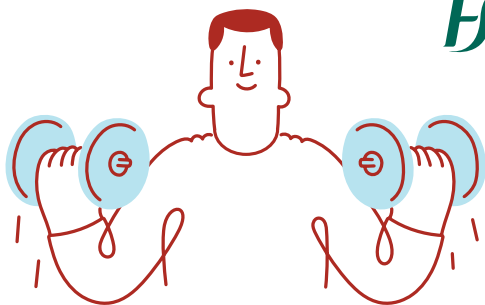
大多数吸烟者担心戒烟会使体重增加。如果你把对尼古丁的渴望与对食物的渴望混淆起来，用吃零食来代替吸烟，就会出现这种情况。但只要合理饮食，多运动，就能避免体重增加。

如果你担心体重增加：

- 记住，戒烟是对健康最重要的事情
- 一日三餐营养均衡，多吃蔬菜和水果
- 随身携带健康零食，如芹菜、胡萝卜条或水果
- 喝水或低热量饮料，避免饮用含糖软饮料。



保持活力的小贴士



行动	任何人都可以积极动起来，现在开始还为时不晚。无论你的年龄多大，任何能让你动起来的事情都会让你受益。
喜爱	选择一项自己喜爱的活动，会更容易坚持下去。
慢慢开始	如果你不经常运动： ● 从每周三至四次，每次 10-15 分钟开始 ● 逐渐增加到每周大部分时间每天 30 分钟。
把握节奏	以适合自己的节奏进行锻炼。运动时应微微出汗，并能进行交谈。
避免无聊的活动	如果你对某项活动感到厌倦，可以尝试不同的活动。
善待自己	每个人都有那么几天，可能对某些或所有体育活动提不起劲。第二天重新开始就好了。
将体育锻炼融入日常生活	比如： ● 步行去上班或商店 ● 用楼梯代替电梯。
如有需要，请咨询你的医生	如果你有任何健康问题或顾虑，请在开始一项新活动前咨询医生。

步骤 3： 保持戒烟

为了帮助您远离香烟，请采取以下部分或全部措施：

保持乐观	当你感到疲倦，想要放弃时，回想一下你已经走了多远，以及为什么要戒烟。保持决心，诱惑就会过去。
坚持运动	选择一项自己喜欢的活动，会更容易坚持下去。
保持忙碌	无聊时，你可能会觉得吸烟的诱惑比实际上要大。
节省开支，奖励自己！	去电影院看一场电影，给自己买一份礼物或一件自己喜欢的衣服。
喝酒时需谨慎	几杯酒下肚你可能会忘记自己已经戒烟，意志力也会减弱。
切记一口烟也别抽	戒烟后哪怕只吸一口烟，也可能会让你重新染上烟瘾。这是由于尼古丁受体受到刺激，释放出让人感到愉悦的内啡肽。
改变对吸烟的态度	想想当你最终摆脱烟瘾，夺回掌控力时，你将拥有怎样的自由。
不要失去信心	有些人可能需要尝试几次才能彻底戒烟。如果这种情况发生在你身上，请想想你当初想戒烟的原因，并做好再次戒烟的准备。

请记住，你并不孤单，HSE戒烟（QUIT）团队随时准备为你提供帮助。你可以联系训练有素的戒烟顾问为你提供支持。

免费电话：1800 201 203
或免费短信：QUIT 至 50100

改变生活习惯的小窍门

你平时的生活习惯和作息时间可能会让你想吸烟，尤其是如果抽烟曾是你日常生活的一部分。

这些都是你可以尝试改变习惯的方法：

- 每天早上第一件事就是刷牙和使用漱口水
- 饭后尽可能刷牙，或前往另一个房间
- 改变你常喝的饮料，这样你就不会将新饮料与吸烟联系在一起
- 在曾经吸烟的地方咀嚼无糖口香糖
- 远离吸烟者
- 通过玩手机或登录戒烟计划
- 尝试深呼吸
- 改变睡前习惯 - 洗个澡或读本书。



在戒烟时寻求帮助

如果你想戒烟，获得正确的帮助可以让你成功的几率翻倍。

你可以通过以下方式获得戒烟帮助：

- 参加你所在地区戒烟诊所的一对一咨询，或者通过电话咨询
- 小组支持会议
- 我们的在线戒烟计划（QUIT plan）
- 我们的戒烟短信服务
- 请访问我们的quit.ie 页面或应用程序。
- 家人和朋友的支持。

无论你是选择一对一咨询还是参加小组活动，戒烟顾问都会为你提供帮助：

- 询问你的吸烟史和习惯
- 评估你的尼古丁成瘾程度
- 测量一氧化碳含量
- 推荐可能适合你的医疗方法。

我们的顾问知道戒烟有多难。
他们将不加以任何评判，一路支持你。



Pat，烟龄 40 多年

“我觉得 HSE 戒烟服务中最有帮助的是我与HSE戒烟顾问进行的一对一交流。”

一对一支持

在我们的戒烟诊所，我们通过电话、视频通话或面对面的方式提供一对一的支持。 本项服务是免费的。

戒烟顾问将在整个戒烟过程中为你提供支持。 从戒烟日前 1 到 4 周开始，可持续一年。

团体支持

我们的 “We Can QUIT” 小组支持会议持续 7 到 12 周。 小组每周会面一次，每次一个半小时。

小组成员可以是仅限女性、仅限男性或混合性别。 会议由当地组织在社区中心或家庭资源中心等地方举办。

会议由经过培训的戒烟顾问主持。

在这些会议上，你可以：

- 了解自己的进展
- 谈谈你遇到的困难
- 交换应对技巧
- 互相鼓励。

了解更多信息，请访问hse.ie/wecanquit

戒烟计划 (QUIT plan)

你可以报名参加免费的个性化戒烟计划，以帮助你戒烟。

你可以决定自己的戒烟计划如何实施，并能获得以下支持：

- 通过电子邮件和短信提供日常支持
- 一个 QUIT 账号，用于追踪你的戒烟进展
- 来自经过培训的顾问的一对一支持
- 成功戒烟者的经验技巧分享。

HSE 应用程序

你还可以通过下载 HSE 应用程序获得支持并了解有关上述所有内容的更多信息。

戒烟短信服务
你可以收到激励短信，帮助你在戒烟路上保持专注。

发送免费短信 QUIT 至
50100

在线支持

“You Can QUIT”是一个为试图戒烟的人提供的在线社区。欲了解更多信息，请访问我们的 Facebook 页面 www.facebook.com/hsequit

家人和朋友的支持

戒烟时应寻求家人和朋友的支持。

你的家人和朋友如何提供帮助：

- 告诉他们你正在戒烟，并请他们保持积极耐心的态度
- 邀请他们与你一起参与一项新活动，如散步或参加新课程。

如果你的朋友或家人吸烟：

- 请求他们不要在你周围吸烟，也不要递给你香烟
- 商定无烟空间，例如，打造无烟住宅和无烟汽车。

你可能想戒烟，但你不能强迫别人戒烟。这是他们必须自己做出的决定。



Rachel, HSE 戒烟顾问

“在支持人们戒烟时，我会倾听他们想要戒烟的原因以及之前是什么阻碍了他们。我们会根据他们的生活习惯制定一个合适的计划。每个人都是不同的，因此每个人的戒烟历程都是个性化的。”

尼古丁替代疗法（NRT）

吸烟会上瘾。尼古丁是香烟中使人上瘾的成分。

这就是难以戒烟的原因。

什么是 NRT？

NRT 是获得许可的药物，可为你提供低水平的尼古丁。它们不含烟草烟雾中的其他有毒化学物质。例如，焦油和一氧化碳。

NRT有不同的类型：

- 贴片
- 口香糖
- 含片
- 口腔喷雾。

你的全科医生、药剂师或戒烟顾问可以帮助你决定哪种 NRT 更适合你。

NRT 如何发挥作用？

NRT 提供的尼古丁量刚好足以缓解渴望和戒断症状，例如：

- 不安
- 焦虑
- 注意力不集中
- 饥饿疼痛。



NRT 贴片

NRT 可减轻身体的戒断症状。
这有助于你关注戒烟的心理（情绪）方面。

为了让 NRT 发挥作用，你必须按照以下方式使用：

- 正确的方法 - 你的戒烟顾问、药剂师或全科医生可以为你解释如何正确使用
- 足够长的周期 - 通常为 8 至 12 周
- 根据你的尼古丁成瘾程度，选择合适的剂量。



什么是组合型 NRT？

我们建议将组合型NRT作为戒烟的最佳方法。 组合型NRT意味着同时使用：

- 口香糖或含片等速效戒烟剂，以及
- 尼古丁贴片。

获取 NRT

报名参加戒烟计划后，你可以免费获得 NRT。

如需免费获取 NRT，请联系

- 我们的戒烟顾问 - 他们会安排你通过全科医生或参与戒烟计划的药房获取 NRT
- 戒烟热线：1800 201 203
- 你的全科医生 - 如果你有医疗卡的话。

你也可以在药店或超市购买NRT。

在某些情况下，开始使用 NRT 前可能需要医生的指导。

如果你有以下情况，请咨询你的全科医生：

- 怀孕
- 未满 18 岁
- 最近经历过心脏病发作。

NRT 的副作用

NRT 是一种安全的药物。使用者很少遇到问题。使用 NRT 前，请仔细阅读说明书。副作用通常很轻微，但如果担心，请咨询你的全科医生、戒烟顾问或药剂师。你可能需要改变 NRT 的剂量或类型。

如果 NRT 过去对你无效

如果你之前尝试过一种 NRT 但没有成功，也不要完全放弃。可能是你没有正确使用或使用时间不够长。请再次尝试并仔细遵循说明书。这次，你的心态可能有所不同。

NRT 并非用一种成瘾替代另一种成瘾

有些人认为，使用 NRT 只是用一种成瘾替代另一种成瘾。但事实并非如此。与“突然戒断式”戒烟相比，使用 NRT 能将你的戒烟成功率提高一倍。

NRT 的尼古丁含量远低于烟草。其提供尼古丁的方式使其成瘾性低于吸烟。

大多数健康问题是烟草烟雾中的其他成分造成的，而不是尼古丁。与使用烟草相比，使用有许可证的含尼古丁产品更为安全。

使用 NRT 的人可以在一段时间内减少使用量，最终停止使用。
戒烟顾问会告诉你如何安全有效地使用 NRT。



戒烟处方治疗

你可以通过处方获得帮助你戒烟的药物。你的全科医生或戒烟顾问可以帮助你决定最适合你的治疗方法。

处方治疗可以减少烟瘾和戒断症状。这些症状包括烦躁不安、易怒、情绪低落和体重增加。

在计划戒烟之前，请与你的全科医生预约。你需要在戒烟日前两周左右开始服药。

戒烟药物的种类

伐尼克兰（原名畅沛）和安非他酮（Zyban）是安全且获得许可的药品。它们需要在医生的指导下使用。你的全科医生或戒烟顾问会与你讨论如何服药来帮助你戒烟。

虽然副作用并不常见，但和其他药物一样，有些人可能会出现副作用。

伐尼克兰（Varenicline）

这种药物：

- 作用于大脑，以减少对尼古丁的渴望和戒断症状
- 需服用12周，且在服药开始的7至14天内，你仍需继续吸烟。

安非他酮（Zyban，盐酸安非他酮缓释剂）
这种药物：

- 作用于大脑，帮助治疗尼古丁成瘾
- 需服用11周，且在在服药开始的两周内，你仍需继续吸烟。

伐尼克兰和安非他酮不含尼古丁。

你可以将处方药与 NRT 结合使用。《爱尔兰国家戒烟护理临床指南》认为，这种方式是安全且推荐的。

请记住

请务必阅读说明书并按指示用药
这些药物在三个月内效果最佳，因此请尽量坚持三个月，以获得最大效益和正确效果，从而彻底戒烟！

如果这些戒烟药物不适合你，你的全科医生或戒烟顾问可能会建议你改用组合型 NRT。

药物支付计划（DPS）可以帮助支付处方药费用。申请DPS无需进行经济状况调查。

NRT 口腔喷雾



Vaping（使用电子烟）

什么是电子烟？

电子烟（e-cigarettes）是由电池供电的设备。它们通过加热含有尼古丁、香精和其他化学物质的混合物来产生气溶胶，供使用者吸入。

吸入电子烟被称为vaping。任何靠近电子烟使用者的人都会吸入这种气溶胶。

与普通（烟草）香烟相比，吸入电子烟可能危害较小。这并不意味着它没有危害。电子烟含有有害和潜在的有害物质。例如：

- 挥发性化合物
- 锡、铅和镍等重金属
- 超细颗粒
- 致癌化学物质。

通过使用电子烟来戒烟

我们不建议将使用电子烟作为戒烟的一种方式
如果你想戒烟，我们建议你：

- 向戒烟顾问、全科医生或药剂师寻求支持
- 如前几页所述，使用获得许可的戒烟药物。

我们回顾了将使用电子烟作为戒烟辅助手段的研究。 与我们推荐的方法相比，我们并不确信使用电子烟是一种安全或有效的戒烟方式。 我们将继续评估新的研究。

电子烟并非戒烟药物

电子烟并非获得许可的药品。 获得许可的戒烟药物在销售前都要经过质量和安全检查。

电子烟和电子烟液作为消费品受到一定的监管 然而，药物许可制度要严格得多。

获得戒烟支持，彻底戒烟

如果你将电子烟作为帮助戒烟的辅助手段，你仍然可以与戒烟顾问合作。 他们可以为你提供免费的建议和支持，帮助你彻底戒烟。

如果你不吸烟但使用电子烟，HSE是否提供戒烟服务？

HSE 戒烟服务专为吸烟者设计。

不过，我们认为这些支持也可以帮助希望戒除电子烟的人。 如果条件允许，我们将为希望戒除电子烟的人提供支持和建议。 我们将继续研究如何建立安全有效的服务来帮助人们戒烟。 有充分证据表明，建议和支持可以帮助人们解决吸烟、使用电子烟、酗酒和吸毒等问题。



