

您可以过这样 不含烟草的生活。
每一次戒烟的尝试都是更近一步 永远戒烟。



美国食品和药物管理局鼓励来自不同背景的人参与临床试验。

如果您认为临床试验可能适合您，请咨询您的医疗保健提供者。

您还可以搜索临床实验在您所在地区进行的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



戒烟： 从今天开始！



美国食品和药物管理局少数族裔健康与健康公平办公室



什么是烟草的使用？

烟草产品有多种形式，例如 如香烟、电子烟和其他电子烟、鼻烟、水烟和凝胶。它们含有尼古丁，一种有毒物质 烟草植物中存在的化合物。当吸烟、咀嚼烟草制品时，嗅闻或吸入蒸气，消费者可能 对尼古丁上瘾。

为什么尼古丁会让人上瘾？

尼古丁是一种高度上瘾的物质，改变大脑的工作方式。继续使用烟草制品可能会让人感到烦躁 当您体内没有尼古丁时会感到焦虑。随着时间的推移，您可能会变得依赖尼古丁，这是您渴望尼古丁的时候 并发现很难停止使用烟草制品。



为什么吸烟是有害的？

吸入香烟的烟雾会使吸烟者暴露于一氧化碳、氨和铅等化学物质的有毒混合物。超过 70 种化学品 香烟烟雾与癌症有关。非吸烟者也会接触到空气中的这些化学物质，在吸烟者居住的的空间的表面的残留物中。

除了癌症，吸烟还会导致心脏病、中风、肺病、2 型糖尿病和其他健康问题。一般，您抽的每支烟都会减少您的生命 预期 11 分钟。

戒烟有什么好处？

戒烟可降低患癌症、中风和 其他疾病的几率。戒烟也可以改善您的 味觉和嗅觉。



戒烟对您现在和将来的心脏和心血管系统都有好处

我该如何戒烟？

戒烟是一个过程，许多人因为吸烟的症状而在尝试戒烟时感到气馁 尼古丁戒断。这些可能包括强烈的吸烟欲望、食欲增加、抑郁 情绪和睡眠问题。许多吸烟者都没有 在第一次尝试就成功戒烟，他们需要多次尝试才成功。



制定一个计划！

查看美国食品和药物管理局的公共教育活动在<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卫生资源。其他资源可在<https://smokefree.gov/>上找到，包括为退伍军人、女性、非英语母语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)。

考虑用药问题

您可能会将您的戒烟机会翻倍 通过使用美国食品和药物管理局批准的 戒烟产品。尼古丁替代品 疗法释放尼古丁，逐渐允许 您的身体适应戒烟。其他产品不含尼古丁，可能有帮助 缓解戒断症状和冲动吸烟。

这些产品可以 从柜台购买，也可以通过处方购买。请与您的医疗保健提供者商量 在使用任何戒烟产品之前 如果您患有糖尿病、心脏病、哮喘、胃溃疡或怀孕或 哺乳。

