

## 情況說明書

煙草使用是美國最大的可預防疾病和死亡原因。在少數種族和族裔群體以及其他多樣化群體中，煙草使用率和相關的負面健康影響不成比例的高。美國食品和藥物管理局提供資源並批准了多種產品來幫助您戒菸。

少數民族健康與健康公平辦公室

### 煙草是如何使用的？

人們可以吸煙、吸電子煙、咀嚼或聞煙草。市場上有許多類型的煙草產品，例如香煙、電子煙和其他電子煙、鼻煙、水煙和凝膠。

### 是什麼導致成癮？

所有煙草產品都含有尼古丁，這是一種會改變大腦工作方式的高度成癮物質。當您的系統中沒有尼古丁時，繼續使用煙草產品可能會導致您感到煩躁和焦慮。隨著時間的推移，您當您渴望尼古丁並發現很難停止使用煙草製品時，您可能對尼古丁產生依賴性。



### 不同的人群如何受到影響？

煙草產品的銷售對象往往是少數族裔社區，這些社區的煙草零售商的密度較高。美國印第安人和阿拉斯加原住民的商業煙草使用率最高。吸煙的非裔美國人戒菸成功率低於非西班牙裔白人，而且更有可能死於與吸煙有關的疾病。

### 我該如何戒菸？

如果您正在考慮戒菸並需要一些幫助，戒菸熱線可能正是您成功所需要的。戒菸熱線以多種語言提供免費電話指導，幫助您戒菸。撥打 **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**。

您還可以查看美國食品和藥物管理局的資源以幫助您戒菸：

<https://www.fda.gov/tobacco-products/health-effects-tobacco-use/quitting-smoking-and-other-tobacco-public-health-resources>。

美國食品藥品監督管理局(FDA)已經批准了非處方藥和處方藥，可以幫助人們戒斷尼古丁和減少對尼古丁的渴望。將這些藥物與其他策略結合使用可以提高成功戒菸的機會。

### 戒菸產品和臨床試驗

美國食品和藥物管理局鼓勵來自不同背景的人參與臨床試驗。如果您認為臨床試驗可能適合您，請諮詢您的醫療保健提供者。您還可以在[www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov)上搜索您所在地區的臨床試驗。

有關健康公平的更多信息，請訪問

[www.fda.gov/healthequity](http://www.fda.gov/healthequity)。

### 吸煙對健康有哪些影響？

吸煙會導致多種癌症以及心臟病、中風、肺病、2型糖尿病和其他健康問題。煙草煙霧中含有許多有害化學物質，例如一氧化碳、氫和鉛。吸入煙草煙霧會使吸煙者接觸有毒混合物。這些化學物質幾乎會損害身體的每一個器官。

不吸煙者也會接觸空氣中的這些化學物質。這被稱為二手煙，眾所周知，二手煙會導致心臟病和肺癌。