

戒煙 – 在頭幾天

Quitting smoking – the first few days

輕鬆一點

在頭幾天,戒煙可能好像是充滿壓力的。當您的身體適應沒有尼古丁的狀態時,您可能會感覺易發怒或焦慮。¹ 輕鬆一點。盡量避免或離開導致更多壓力的境況。在戒煙時期,做那些使您鬆弛的事情。如果您只有足夠的時間讓您休息一會兒,那麼,短時間的散步和轉換環境也許有幫助。提醒自己您現在是個不抽煙的人了! 從您開始戒煙的那一天開始,抽煙不但是您不應該做的事,而且是您 **不想** 做的事。

煙癮

出現煙癮是正常和您可以預期出現的。煙癮只是持續幾分鐘,並且有開始、中間、和結尾。隨著歲月的流逝,您的煙癮會變得較不強烈、較短和較少出現。您可以想像煙癮是‘有時限的慾望’。可以像衝浪般衝過,而且會在幾分鐘內消失。有些人寫日記來記錄他們的感受,包括他們煙癮的頻密性和強烈性。這可能會幫助您體會到情況越來越好轉。

如果您正在體驗強烈的煙癮,那麼,使用尼古丁替代療法(nicotine replacement therapy,簡稱 NRT) 可能是聰明的做法。我們建議您在戒煙後使用 NRT (口香糖、止咳糖、舌下片劑或吸入器) (gum, lozenge, sublingual tablet or inhaler) 至少八個星期,因為這是處理脫癮症狀的最佳方法。在這個時期之後,您再不會上尼古丁癮了。新南威爾士州衛生部(NSW Health)的小冊子**幫助您戒煙的產品(Products to help you quit smoking)**提供更多的資料。

刺痛感和眩暈

您所體驗的一些持續的鈍痛和疼痛表示您的血液循環正在改善。這是因為有更多較小的血管打開,而且您的身體正在適應有更多氧氣的狀態。手指和腳趾刺痛及眩暈表示在您身體循環的血液內有更多的氧氣。

難於集中精神

正在您的身體內發生的生理變化和煙癮可能會使您較難集中精神。¹ 您的身體現在獲得更多氧氣,並且會在幾天之內適應這個情況。把您的工作或活動分成‘很小的’份量來完成。您可以經常休息,並且在休息時做一些活躍的事情。在幾個星期之內,您的集中力就會回復正常。

難於入睡或經常睡醒

當您的身體正在對尼古丁脫癮時,您的睡眠習慣可能會受到影響。¹ 在大約一個星期後,這個情況應該有好轉。有些人說他們有不尋常或逼真的夢,有些人卻發覺他們比以前睡得更好。在您未上床之前,可以做一些使您鬆弛的事。

煩躁不安

有些人感覺好像不能久坐不動,而且他們需要走動或用他們的手做一些事情。¹ 做一些您喜歡的體力活動來積極對付這種煩躁不安感。

雙手空空的問題

不知道怎樣處理雙手是正常的現象。一些策略包括擠壓減壓球或喝水或低咖啡因的飲料。也可以攜帶一些健康食物,並且當您肚子餓的時候拿來啃。

咳嗽

咳嗽意味您的肺正在清除肺內的焦油和黏液。咳嗽就是表示您的肺現在運作得更好,正在進行自我潔淨的工作。

A combined project of

食慾的改變

有些人一旦戒了煙就會開始感覺更加飢餓¹ 這是因為當他們在抽煙時,尼古丁減少他們的食慾所致。您可能會發覺您現在愛吃甜食。服食葡萄糖可能有幫助,葡萄糖含少量千焦,有助於滿足您吃甜食的慾望。不要多吃一客巧克力餅或冰淇淋,後者可以使您增加體重。可以從藥房購買流質或片劑形式的葡萄糖。糖尿病患者在未使用任何含有糖的產品之前,應該向醫生請教。

減少所吸收的咖啡因

當您的身體正在清除尼古丁時,您會吸收較多咖啡因。把您所喝的茶、咖啡和凍飲料的份量減半會對您有幫助。² 閱讀條形巧克力和精力飲料瓶上的標籤,因為在這些物品中,有些也含有咖啡因。若吸收了更多咖啡因,可能會使您更感覺煩躁不安或失眠。

高度危險性的情況

其中一種方法是避免那些引誘您抽煙的境況。如果您不能避免那些高度危險性的境況,就想一想您會怎樣處理,例如您可以藉詞要去衛生間、或喝水而離開。也可以堅定但友善地說:

"不用,謝謝,我正在戒煙。"

盡量不要喝酒

正在戒煙的人最好在頭兩個星期內避免喝酒。³ 酒使人減低壓制,使人更難保持不抽煙的決心。一面喝酒、一面抽煙也是常見的習慣,因此與抽煙的朋友去喝酒可能會觸發您的煙癮。可以不約朋友去喝酒而建議去別的地方,例如去電影院或去另一個不准抽煙的地方,例如:餐館、劇院、保齡球場等。

您的支持網絡

提醒您的朋友、家人和同事您已經戒煙。他們的支持可以幫助您堅守您的目標,這會幫助他們了解您正在經歷的事情。

獎勵你自己

A combined project of

享受您在戒煙計劃中給自己的獎勵。慶祝您的成功。戒煙是您能做的健康方面的最佳投資。

感覺想抽煙嗎？

吸一口煙就可以使您再次抽煙。若要戒煙成功,唯一的方法是甚至連半支香煙也不抽。想一想您可以不抽煙而改為做什麼其他的事情。用紙和筆列出不抽煙的所有好處。致電戒煙諮詢電話(Quitline) 131 848,並且與輔導員交談。他們可以在 24 小時之內為您安排一位口譯。

結束語

戒煙後的頭幾天可能是最困難的。然而,只是短期的困難,戒煙的好處卻是長遠的。謹記您為甚麼想戒煙的所有原因,並且對於您所獲得的進展獎勵自己。戒煙是您為了自己的健康所能做的最佳投資。保持積極和善待自己!

參考:

References:

1. Hughes JR, Higgins ST, Hatsukami D. (1990) Effects of abstinence from tobacco: A critical review. In: Kozlowski LT, Annis H, Cappell HD, Glaser F, Goodstadt M, Isreal Y, Kalant H, Sellers EM, Vingilis E. (eds) *Research Advances in Alcohol and Drug Problems*, Volume 10. New York: Plenum Press, pp. 317-398.
2. Swanson JA, Lee JW, et al. (1997) The impact of caffeine use on tobacco cessation and withdrawal. *Addictive Behaviours*. 22(1): 55-68.
3. Garvey AJ, Bliss RW, Hitchcock JL et al. (1993) Predictors of smoking relapse among self-quitters: A Report of the Normative Aging Study. *Addictive Behaviours*. (17):367-377

A combined project of