

# 世界无烟日 | 如何科学戒烟,提高戒烟成功率

一图读懂【科普聚焦】

枣庄市疾病预防控制中心  
 诸葛端惠-郭敬文

烟草依赖(俗称吸烟成瘾)是一种疾病。降低吸烟对健康危害的唯一手段就是戒烟或避免二手烟暴露,且戒烟时间越长,健康获益越大。

## 那应该如何科学戒烟呢?

目前,科学有效的戒烟治疗方法包括:心理干预、行为疗法和戒烟药物等综合治疗方法。

对于未成瘾的吸烟者来说,可以依靠毅力戒烟。

对于罹患烟草依赖的吸烟者来说,当大脑中尼古丁达不到人体“需要”的水平时,人就会出现心情抑郁、烦躁不安、精神不集中等各类戒断症状,这些症状最终会导致戒烟失败,因此,需要寻求专业的戒烟帮助,可以通过以下三个途径来帮助你戒烟,提高成功率。

### 拨打专业戒烟热线



叮铃铃……

4008085531

4008885531

这里有专业人士为你提供专业的戒烟指导。

### 2 登录“中国戒烟平台”微信小程序

扫我,会为你提供意想不到的帮助哦!



### 3 去戒烟门诊就诊

在戒烟门诊医生会为您提供科学的治疗和指导:

**综合评估** 吸烟情况、成瘾情况和戒烟意愿等;

**综合干预** 处方戒烟药物、行为干预、提供咨询;

**跟踪随访** 了解戒烟情况,解决戒烟过程中遇到的问题,调整治疗方案。



### 温馨提示

戒烟什么时候都不晚,越早越好!

意愿+坚持+专业帮助=成功



# 烟草威胁环境

保护环境:再给你一个戒烟的理由

2022年5月31日 世界无烟日



码上戒烟

中国戒烟平台

健康中国行动控烟行动工作组  
中国疾病预防控制中心

枣庄日报社  
 枣庄市疾病预防控制中心 宣