

# 戒烟计划

如果您决定戒烟，以下是您要面对的情况：

这是一个为期 12 周的计划，由一名戒烟保健医生负责。

- 我们会在适合您的时间和地点为您安排第一次会面。在这次会面中，我们将讨论吸烟对您和您的孩子的风险，脱瘾症状，并讨论您的其他所有问题。
- 您的第一次会面大约需要 30 分钟，后续的会面大约需要 15 分钟。
- 在每次会面时，会进行 CO 读数，并在适当的情况下提供治疗。

# 有用的电话号码和信息

咨询师：  
**Carol Shepherd**

电话号码： **01922 270477** 或  
**07881 842140**

咨询师：  
**Wendy Salisbury**

电话号码： **07899 892147**

妊娠健康服务  
电话号码： **01922 423252**

经理：  
**Diane McIntosh**

# 妊娠期戒烟

**Darlaston 健康中心**  
Pinfold Street,  
Darlaston,  
WS10 8SY  
电话号码： **01922 270477**

# 妊娠期戒烟

妊娠健康服务

孕期健康团队为您提供行为支持和治疗，帮助您戒烟。我们的诊所遍布整个市镇，如果合适的话我们还可以提供出诊服务。立即拨打电话，与我们的咨询师对话。

**01922 270477**



在妊娠前或妊娠期间停止吸烟，有助于降低以下风险：

- 流产
- 生长缓慢
- 死产
- 婴儿猝死
- 分娩后前几个月腹痛
- 出血
- 早产
- 低出生体重
- 婴儿一岁时出现呼吸困难和喘息

您会感觉更健康，并可预防其他由吸烟引起的疾病。

更多信息请访问：<https://smokefree.gov/quitting-smoking/reasons-quit/benefits-quit>

以下是对您和您的宝宝安全的 CO 水平示意图。

CO 读数	CO 读数	胎儿 CO
0-4 ppm	非吸烟者，这也是您的目标	1.46
5-6 ppm	危险区，可能发生尼古丁成瘾	1.46 – 2.38
7-10 ppm	吸烟者，发生尼古丁成瘾，基本运动可受吸烟影响	2.38
11-16 ppm	经常吸烟者，读数表明严重的尼古丁成瘾，其水平是非吸烟者的 5 倍	3.40
17-25 ppm	成瘾吸烟者，红细胞携带的氧气少于身体所需，健康受到影响	3.40 – 5.66
26-35 ppm	重度吸烟者，这种水平较为罕见，可导致永久性损伤和一氧化碳中毒	5.66
36-60 ppm	危险成瘾吸烟者	5.66

20 分钟后	您的血压和脉搏恢复正常。血液循环得到改善 - 尤其是手和脚的血液循环。
8 小时后	血液中的尼古丁和一氧化碳含量减少了一半。氧气含量恢复正常。
24 小时后	一氧化碳会被排出体外。您的肺开始清除粘液和碎片。
48 小时后	您的身体里完全没有了尼古丁您会注意到自己的味觉和嗅觉都得到了改善。
72 小时后	呼吸更轻松。精力更充沛。
2-12 周内	现在您全身的血液循环都得到了改善。走路和锻炼对您来说更容易。
3-9 个月内	您的肺活量可能会提高 5-10%，您将告别咳嗽、呼吸短促和喘息。
5 年后	您现在患心脏病的几率是吸烟者的一半。
10 年后	您得肺癌的几率是吸烟者的一半。您得心脏病的几率和从不吸烟的人一样。

## 应对戒烟

**想要吸烟：**大脑想念尼古丁的兴奋作用。这种情况只会持续短短的几周。尽量保持忙碌。

**咳嗽：**肺部正在清理，很快就会恢复。多喝热水会有帮助。

**饥饿：**新陈代谢在改变，味觉更灵敏。多吃蔬菜和水果、嚼无糖口香糖，喝热水。

**便秘或腹泻：**身体恢复正常。多喝水，多吃水果，多做运动。如果情况持续，请咨询医疗保健专业人员。

**入睡困难：**因为身体里没有了尼古丁。持续 2-3 周。少喝茶和咖啡。锻炼身体，呼吸新鲜空气。

**眩晕：**让更多的氧气进入大脑。减少体内的一氧化碳。这种情况不会持续太久。

**情绪波动、注意力不集中、易怒：**向家人寻求支持。这些都会过去的，花点时间放松一下。