

任何时候，能够戒烟或戒电子烟都是一件好事，即使是在确诊癌症后也一样。

戒烟 / 戒电子烟带来的益处会体现在：

- 治疗期间
- 治疗后
- 恢复期间。

许多人在尝试过多次之后才彻底戒掉香烟 / 电子烟。这都是正常的。

而且，您也不必孤军作战。您可以寻求帮助。



## 让我们今天就迈出第一步

我们知道现在对您来讲可能是一段艰难时期，需要考虑的事情很多。而且戒烟或戒电子烟并不容易。

所幸您并非孤立无援 — 我们可以随时为您提供帮助。

### NSW Quitline（新州戒烟热线）开放时间：

|          |               |
|----------|---------------|
| 周一至周五：   | 上午 8 点至晚上 8 点 |
| 周六：      | 上午 9 点至下午 5 点 |
| 周日及公共假期： | 休息            |



#### iCanQuit

通过适合您的工具来帮助  
您戒烟或戒电子烟。

 [iCanQuit.com.au](https://www.icanquit.com.au)



#### Pave

这是一款帮助青少年戒  
电子烟的免费手机应用  
程序。

 下载 Pave

**Quitline**  
**137848**



#### NSW Quitline （新州戒烟热线）

提供免费电话服务，  
帮助您戒烟或戒电子烟。

您还可以获得口译服务。

 请致电 13 7848

# 在确诊癌症后戒烟或 戒电子烟

## 任何时候都为时不晚



[iCanQuit.com.au](https://www.icanquit.com.au)

# 为什么抗癌期间戒烟或戒电子烟会有帮助

## 有助于提升癌症治疗效果

某些癌症治疗在您不吸烟或不吸电子烟的情况下效果会更好。

## 减少副作用

您可能会感到：

- 疲劳感减轻
- 不适感减轻
- 感染风险降低。

## 恢复更快

您的身体在治疗或手术后恢复得更快。还可能缩短您住院的时长。

## 降低癌症复发的几率

戒烟 / 戒电子烟可以改善您的健康状况，并降低癌症复发的几率。

## 降低患其他癌症的几率

戒烟 / 戒电子烟可以降低您未来患其他癌症的几率。



! 吸电子烟会导致健康问题，例如：

- 呼吸问题
- 肺部损伤
- 心脏问题。

电子烟含有尼古丁。尼古丁极易让人上瘾。

戒电子烟有助于您保持健康并尽快恢复。



## 咨询医疗专业人士

如果您吸烟或吸电子烟，请咨询您的医生、护士或医疗专业人士。

他们可以帮助您制定戒烟 / 戒电子烟的计划，并与您讨论药物和尼古丁替代疗法，例如贴片、口香糖或喷雾剂。

**NSW Quitline（新州戒烟热线）**会为每一位吸烟或吸电子烟的人士提供帮助。这是一项免费且保密的服务。

**Quitline 137848**

## 从 Quitline 寻求帮助。

Quitline（戒烟热线）工作人员能够：

- 提供建议和支持
- 帮助您制定计划
- 帮助您控制吸烟或吸电子烟的冲动
- 向您介绍尼古丁替代疗法
- 安排后续跟进电话
- 为您的家人和朋友提供支持。

