

戒除咀嚼烟

咀嚼烟是什么?¹

咀嚼烟是一种非吸用的烟草

- 把它放在脸颊和牙龈之间
- 尼古丁通过口腔内壁进入体内
- 其他名称是无烟烟草、唇烟、口含烟或鼻烟

尼古丁与咀嚼烟^{1,2}

- 您吸收的尼古丁量取决于：
 - 品牌
 - 您的用量
 - 您将它留在口腔或鼻腔里的时间
- 一粒中等大小的咀嚼烟含在嘴里30分钟所吸收的尼古丁相当于吸3支香烟²

咀嚼烟里面有什么?³

除了尼古丁，咀嚼烟还含有至少 28 种致癌化学物质，例如：³

- 钋 210～用于制造片状塑料
- 苯～存在于橡胶水泥中
- 亚硝酸胺～可以致癌

其它化学物质：

- 镉～用于电池
- 氰化物～毒药
- 砷～常见于毒鼠药中
- 铅～曾经用在油漆里

健康风险⁴

- 癌症～咀嚼烟可以导致口腔癌、舌癌、脸颊、牙龈、喉癌和胰腺癌
- 口腔病变～大约每四个天天使用咀嚼烟的人就有三个有白斑病，嘴里的白斑会导致癌症
- 心脏病～咀嚼烟里的尼古丁可以令心率和血压上升，因而导致心脏病
- 牙龈疾病～就算保持定期的牙齿护理，咀嚼烟还是会导致牙齿脱落、牙龈退缩、溃牙和口臭
- 蛀牙～咀嚼烟含有大量的糖分，会削弱牙齿导致蛀牙

警告标志⁵

假如您有如下情况，请咨询您的医生：

- 颈部肿块
- 声音改变
- 口腔出现赘生物或白斑
- 吞咽困难
- 持续地耳痛
- 带血的唾液或痰
- 皮肤变化



戒除咀嚼烟

戒烟前

- 专注于您为什么要戒~列出您戒烟的理由(诸如:花费、牙科问题等等)。把最主要的原因写下来,放在一个您可以经常看到的地方。
- 计划好如何戒~以下是一些可行的方法:
 - 干戒~靠您的意志力一次性戒掉所有的烟草
 - 逐步减少~计算您每天咀嚼的次数,减少并按时间表用咀嚼烟。例如:
- 如果您每天咀嚼 10 次,改为 8 次(每 2 小时¹次)
- 慢慢地把咀嚼之间的时间延长
- 试试从2小时开始,然后3小时,再完全戒掉
 - 辅助工具~如果医生同意,尝试使用尼古丁贴片、口香糖、糖锭或者医生处方的药物,例如Zyban® 或Chantix®。这些工具可以帮助减轻戒断症状,如烟瘾和烦躁。
- 定一个戒烟日~选择一个确切的日期。如果您承诺在那天戒烟,并开始执行,您戒断的机率会更高。不要把戒烟日安排在紧张的时候。

在您的戒烟日

- 摆脱掉这一切!把所有让您想到咀嚼的东西,像唇烟罐、剩余的咀嚼烟通通丢掉
- 避开会诱发您烟瘾的事物。远离那些让您想使用咀嚼烟的环境
- 尝试新的东西。使用葵花籽、口香糖、肉干、草药鼻烟、薄荷叶以及不含咖啡因的茶包来代替咀嚼烟。此外,您也可以使用吸管、牙签、硬糖和胡萝卜条。
- 做好准备,迎接挑战。刚开始,您可能会感到烦躁、饥饿、紧张或心烦意乱。
 - 很多人只有轻微症状,有些人完全没有症状。
 - 戒断症状的确令人感到不舒服,不过他们是无害的,也会过去的。

保持戒烟

- 练习新的应对方法。不断尝试使用应付烟瘾的策略,您成功戒烟的机会会变得更大。
- 请求支持。与想要帮助您的人保持联系,即使每天一通电话也会有意想不到的帮助。
- 警惕您的想法。如果您想,“我不过嚼一次罢了。”往往就会引起破戒。一旦有这种想法冒头,赶紧对自己说,“这不是一种选择!”
- 每天奖励您自己。这是您当之无愧的!

1. National Cancer Institute (2010). Smokeless Tobacco and Cancer
2. Tobacco Stops With Me (2019). Smokeless Tobacco Facts
3. University of Rochester Medical Center (2019). Smokeless Tobacco
4. American Cancer Society (2015). Health Risks of Smokeless Tobacco
5. American Academy of Otolaryngology (2019). Head and Neck Cancer