

## 戒菸之衛教指導



### 戒菸的好處

- 1.戒菸2週至3個月，心肺功能改善、心臟血管疾病復發的機率開始下降。
- 2.戒菸1年後冠狀動脈疾病危險性降低一半。
- 3.戒菸5年後口腔癌、食道癌、咽喉癌危險性降低一半。
- 4.戒菸5至15年後腦中風危險性和不抽菸者相同。
- 5.戒菸10年後肺癌危險性降低一半。
- 6.戒菸15年後心臟病發作機率與不抽菸者相同。



### 當您決定要戒菸時，你應該.....

- 1.設定戒菸日期
- 2.告訴你的家人、朋友或周遭人，你計畫進行戒菸。
- 3.移除您的香菸，包含家裡、車子或工作場合。
- 4.可以告訴您的醫師，提供戒菸協助。

### 當您想抽菸時，您可以...戒菸好招

#### 第一招 塑造支持環境：

- 1.參加戒菸班。
- 2.請親朋好友提醒「您正在戒菸中」，請親朋好友不要在面前吸菸
- 3.拒別人給的菸，想抽菸時趕快換環境或與朋友聊天。

#### 第二招 菸品替代物或方法：

- 1.想抽菸的慾望並非24小時持續存在，每次菸癮來時大約只有5~7分鐘，建議您給自己5分鐘的等待期，告訴自己菸癮很快就會過了，此時您可以喝水、嚼口香糖、含薄荷糖、刷牙或吃低熱量的餅乾來降低口慾，幫助您渡過菸癮。
- 2.咬胡蘿蔔條、芹菜條或小黃瓜。
- 3.可以喝熱開水200~300 C.C.或蔬果汁，來降低菸癮並分散注意力，幫助尼古丁的排出。
- 4.使用戒菸藥品、將吸管切成菸長度的吸空氣。



### 第三招 分散注意力：

- 1.如果突然有想抽菸的慾望，建議您可以暫時先離開當下的位置，起來走動或改作其他事情。
- 2.在您工作疲累或心情煩躁時，這時您需要適當的休息或運動；可做深呼吸5~10次，使腦內氧氣增加，提振精神。
- 3.增加運動量，運動可讓心肺功能增加，使你覺得更有活力，達到提神，甚至鎮定及產生愉快的感覺。建議你每星期至少有三次的運動，每次30~45分鐘。

### 第四招 自我提醒：

- 1.每天提醒自己，今天又是新的無菸日。我的身體正在努力，我要善待自己。
- 2.隨時提醒戒菸理由和戒菸要做的事。

### 第五招 改變生活習慣：

- 1.調整生活中與菸有關的行為與習慣，培養新的嗜好，如運動習慣或聽音樂；選擇無咖啡因的飲料，試著減少濃茶和咖啡的攝取量，選擇喝白開水或果汁。
- 2.菸癮來襲，尤其是三餐飯後，建議您馬上刷牙或嚼薄荷口香糖，來改善口中異味。
- 3.規律的生活：不規律的生活(熬夜、應酬)造成的疲勞，會使戒菸的意志力降低，因此培養規律的運動習慣很重要，除了會降低想抽菸的慾望外，也會改善肺臟功能。

※若有疑問請洽本院戒菸門診：08-7665995 轉分機 2036~7

星期/時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午	★	★	★	★	★	★
下午	★	★	★	★		
晚上	★	★		★		

參考資料：衛生福利部 國民健康署-為愛戒菸衛教單張