

創造一個無菸生活

※禁菸場所請勿吸菸；

違者罰新臺幣2,000-10,000元。

※未滿18歲不得吸菸；

任何人不得提供菸品予未滿18歲之青少年。

※一通電話，助您戒菸成功；

戒菸服務專線0800-636363。

※保護您的家人，從無菸家庭開始

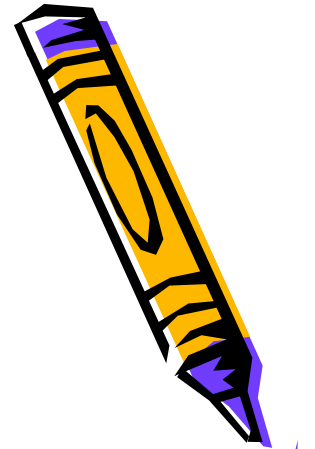


• 吸菸的原因

1. 父母的影響
(吸菸之青年有 2/3 父母也是吸菸者)
2. 同儕的影響
3. 對於吸煙的滿足感

在“菸”霧中隱藏的危機

1. 會導致-肺癌、肺氣腫
2. 會導致-心臟血管疾病
3. 會導致-性功能障礙
4. 會導致-口腔疾病、口臭
5. 會導致-胎兒異常及早產
(二手菸亦是)
6. 二手菸會傷害家人健康



讓自己準備戒菸吧！



1. 當自己身體稱職的主人
2. 好好觀察因吸菸而導致所有不便及影響
 - *對身體健康
 - *對家人
 - *對朋友
 - *對工作場合
3. 尋找志同道合戒菸夥伴或是支持戒菸行為的人
 - *關心妳/你身心健康者
 - *對戒菸有些認知者
 - *有耐心、願意傾聽者
 - *妳/你容易找到者
4. 尋找戒菸的資源協助
 - *各合約醫療院所門診戒菸
 - *戒菸服務專線 0800636363
 - *戒菸服務網站 <http://www.tsh.org.tw>
 - *各縣市衛生局
5. 自行訂定戒菸日來勉勵自己
6. 降低戒菸的困難
 - *學習規律運動
 - *移除吸菸相關物品
 - *避開吸菸社交環境
 - *可合併使用戒菸藥物
 - *有嗜酒須避免飲酒，因飲酒後很難不吸菸



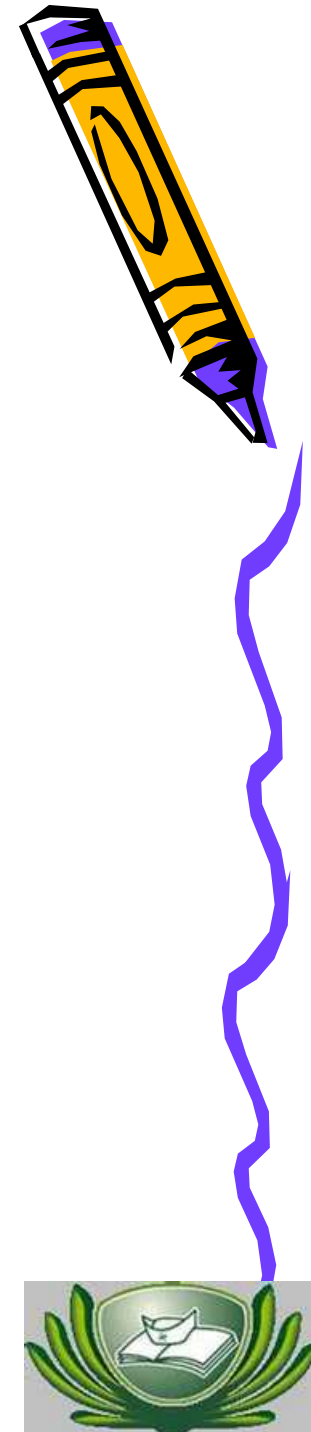
衛保組 健康中心製



戒菸的好處

無論任何年齡戒菸，都能讓妳/你健康好轉，延年益壽

戒菸時間	益處
20 分鐘	血壓和脈搏下降至正常。手腳變暖和。
8 小時	血液中一氧化碳降低，含氧量增加。
24 小時	呼吸、頭髮、及身體不再散發菸味。
48 小時	味覺和嗅覺開始恢復正常。
72 小時	身體沒有尼古丁。
2-12 週	心肺功能改善，體力增加。 肺功能開始改善。血液循環改善。
3-9 個月	氣管上的纖毛的功能增進，更有效地清潔外來病菌，肺部感染的感染機會降低。 咳嗽、呼吸短促等症狀減少。
1 年	罹患心臟疾病的機率，降低一半。
10 年	罹患肺癌的機率，比吸菸者少一半。 罹患其他癌症的機率也有顯著的降低。
15 年	罹患心臟病的可能性降低和非吸菸者一樣。



衛保組 健康中心製

下定決心、開始戒菸吧！ 想吸菸時怎麼辦呢！



1. 生活習慣的調整。

*戒菸時身心會特別累，多休息對症狀非常有幫助。

*戒菸時特別容易口渴，多喝水可避免這個問題。

2 想吸菸時的策略。

*堅定的意志力：想吸菸不是自己能控制的，
但要與不要決定於自己。

*轉移注意力：最常使用的是深呼吸、吃口香糖
吃水果(如芭樂)、喝果汁或起身動動。

3. 離開想吸菸的環境。

4. 使用口腔吸收的藥物：吸劑、口嚼錠、口含片。



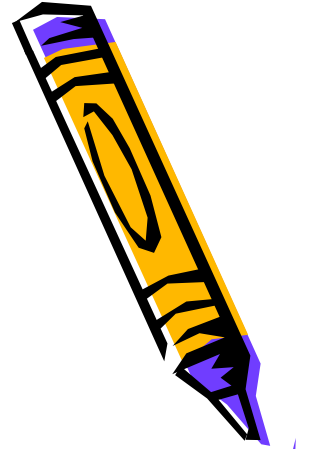
體重控制

絕大部分戒菸之後體重會增加約略 2-5 公斤，調整吃的內容就可避免體重增加，規律運動也助於控制體重。

*戒菸時建議飲食：

1. 早、午餐正常，晚餐則量少。
2. 食物避免過油、鹹、辣。(飯後嘴味道濃會讓人想吸菸)
3. 多吃蔬菜水果，少吃甜食、餅乾、油炸食物。

*規律運動。



要有拒絕朋友及他人邀請的勇氣

戒菸時朋友或他人邀請要明確的拒絕。

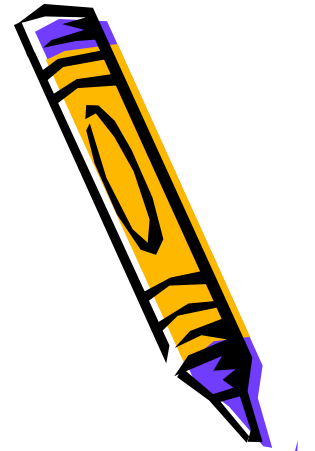
對方如果是好意，可先表示感謝再說明自己不吸菸了。

如果對方跟自己很熟，堅持不吸菸讓對方尊重自己的決定。

社交應酬場所：是很多人失敗的原因。

少喝酒，喝了酒會讓自己控制力降低。

而還不習慣拒絕他人的也盡量不要去這種場合。



衛保組 健康中心製



壓力管理

因壓力而吸菸，無助於壓力的調適，反而使問題變的更複雜。學習壓力管理技巧有助於戒菸成功。

技巧如下：

※力行 333 運動：

每週 3 次、每次 30 分鐘、心跳達到 130 次以上。

※簡單放鬆技巧：

* 留 15 分鐘給自己坐著且做長又緩慢的深呼吸

* 聽妳/你喜歡的音樂，或是休息及閱讀。

※時間管理：

* 歸納每日目標及任務 * 先做重要之事

* 合理的建立計畫，以達成目標

※如果有事情困擾你/你，問問自己：

* 真正的問題為何？ * 問題的原因為何？

* 有哪些不同方法可以因應？



衛保組 健康中心製



※學習接受事實

*面對自己不可改變的事實，努力改變可以改變的部份

※改變想法

*轉換角度看世界就不一樣

※將自己擺在第一位

※振奮心情的方法

*隨時肯定自己的許多小成功



戒斷的症狀

渴求、焦慮、緊張、煩躁、昏昏欲睡等。

這些戒斷症狀和負面感受可能持續2-4 星期，
且可能同時產生其中一種或數種的戒斷症狀，
雖然對身體無害，但是不容易控制；

這是吸菸者難戒的主因。

最難過時間在第二或第三天，

持續三或四星期就會逐漸消失。



菸癮復發

戒菸需要經過復發的考驗

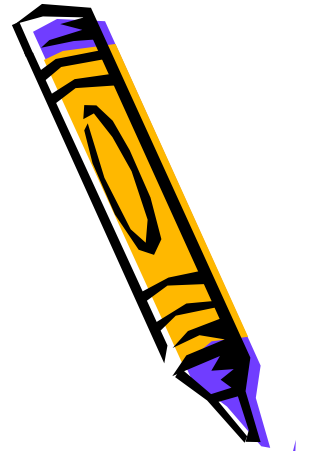
之後的菸癮復發會讓感到挫敗，但是你已经從以往戒菸經驗中學習到如何戒菸，這次的再抽菸只是代表妳/你還有需要注意的地方。

失誤與復發

- * 戒菸不小心再抽一根支之後回到不抽的狀態算是失誤
- * 一根接個一根停不下來就是復發

復發常見的原因

- * 以為沒有比較好處理壓力的方式
- * 誤以為「再抽一根沒關係」
- * 無法拒絕抽菸的社交情境
- * 無法控制的體重增加



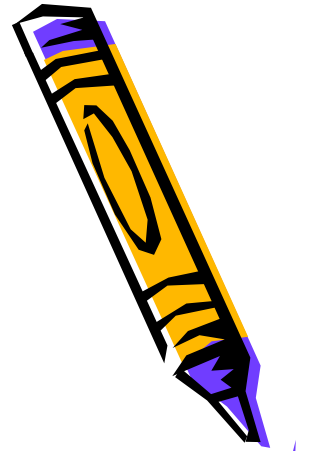
衛保組 健康中心 製



菸癮復發時的處理

- ※馬上丟掉手上的菸
 - ※改變當下的處境或離開現場
 - ※仔細想想自己為了什麼戒菸
- 當菸癮發作時，找出強烈戒菸的理由開始
有上次經驗，這次戒菸會更容易。

戒菸的一小步~是健康的一大步



衛保組 健康中心製

