

如何戒菸(樂齡版)

◆吸菸害處有哪些

香菸主要成分有尼古丁、一氧化碳、有毒化學物質和焦油。這些有害物質易引起疾病，因此吸菸造成的危害不容忽視。

◆戒菸有效方法

◎改變吸菸習慣與周遭環境

- 1.打破固定吸菸習慣-吃完飯離開飯桌或去刷牙、散步。
- 2.避開菸友及想讓人吸菸的場所，去不能吸菸的地方。
- 3.改變習慣，避免做平常吸菸時一起做的事，如看電視。
- 4.去除香菸、菸灰缸、打火機。
- 5.找一個新的嗜好，以取代吸菸。

◎您可利用以下資源得到戒菸的幫助

■戒菸專線服務中心 0800-63-63-63

■醫療院所門診戒菸治療:本院由胸腔科、神經內科及身心科、家醫科提供戒菸門診治療服務，只要到戒菸門診戒菸，則享有國民健康局戒菸補助。

◆想吸菸時

- 1.嚼無糖口香糖或吃新鮮水果或蔬菜、果汁。
- 2.別讓手和嘴閒著:常刷牙、嚼口香糖。
- 3.深呼吸、並喝開水。
- 4.向戒菸門診求助。
- 5.規律運動。
- 6.聽喜歡的音樂或閱讀。
- 7.住院期間可接受戒菸門診治療。
- 8.打電話給戒菸專線 0800-63-63-63。

參考資料:

衛生福利部國民健康署（2024，7月18日）・戒菸教戰手冊

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1172>

諮詢電話02-26723456轉6661

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院