

如何戒菸

一、吸菸害處有哪些？

香菸經燃燒後共含四千多種化學物質，其中四十多種亦被證實為致癌物。

主要成分有尼古丁、一氧化碳、有毒化學物質和焦油…等等。這些物質有害並引起疾病。

二、吸菸造成的疾病？

◎最常見有：

高血壓、心臟病、中風、支氣管炎、肺癌、心肌梗塞、男性性功能降低、皮膚癌。

◎女性吸菸造成的疾病：

不孕、流產、胎兒體重不足或早產及胎兒畸形、子宮頸癌、更年期提早二年至三年、骨質疏鬆症、皮膚皺紋老化更快。

三、為何菸總是戒不掉？

有兩種主要因素，如下：

1. 心理因素：吸菸經由長時間學習而來的，每天的學習，不知不覺吸菸已經成為您生活的一部分也變成一種生活習慣。
2. 生理因素：長期吸菸使您血中尼古丁濃度維持固定濃度，一旦停止吸菸，血中尼古丁濃度減少便產生戒斷症狀，如焦躁，注意力無法集中，睡眠困難，對吸菸渴望。

四、正確面對戒斷症狀

1. 戒斷症狀是造成許多人無法戒除及復抽的原因。
2. 戒斷症狀於戒菸後數小時發生。
3. 培養能夠轉移注意力的習慣，如寫字、摺紙。
4. 嘗試以無糖喉糖或口香糖代替吸菸。
5. 渴望抽菸及飢餓與體重增加可能會持續數月。

五、尼古丁戒斷症狀即處理

戒斷症狀	處理方法
煩躁、容易發怒 情緒低落、憂鬱	放鬆、冥想的技巧、散步、洗浴 放鬆、自我肯定、認知處理、求醫使用抗憂鬱劑
注意力不集中	放輕鬆、放慢做事步調、分清事情輕重緩急而按部就班去做
食慾增加	喝水及低熱量飲料、吃低脂肪和低熱量的點心
頭暈 失眠	放輕鬆、緩慢呼吸 運用肌肉放鬆、冥想的技巧、注意飲食、適當的運動
腹脹、便秘	喝水、吃水果、蔬菜、注意飲食

六、如何取得戒菸幫助支援？

1. 戒菸專線服務中心_0800-63-63-63。
2. 本院有提供戒菸門診治療服務及尼古丁替代療法，協助您戒菸並教導如何對抗菸癮的技巧。
3. 參加戒菸班。
4. 住院期間可接受戒菸門診治療，本院戒菸個管師電話：02-2672-3456轉8726。

七、戒菸有效的方法？

1. 學習並嘗試新的壓力因應技巧。
2. 不將菸品置於方便取用處營造無菸環境。

參考資料：

衛生福利部國民健康署-戒菸服務

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

諮詢電話02-26723456轉6461

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院