

# 戒菸技巧與二代戒菸

國泰綜合醫院 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 認識菸害

- 吸菸會讓呼吸道黏膜纖毛清除能力受損，咳嗽多痰的情形會越來越嚴重。80~90%的慢性阻塞性肺疾病死亡與吸菸有關。
- 吸菸者罹患癌症機率比不吸菸者高 4-17 倍、罹患肺部的慢性阻塞性疾病為 2-4 倍，罹患心肌梗塞及高血壓病變為 2-4 倍，罹患腦中風為 2-3 倍。
- 吸菸會使血管收縮、心跳加快，也影響血脂肪代謝，使血液中的膽固醇及游離脂肪酸增高，讓血管粥狀硬化的機率增加，造成心血管疾病的發生。
- 吸菸會造成婦女受孕因難、月經疼痛、不正常陰道出血、子宮內膜炎、更年期提前、子宮頸癌、乳癌等；男性方面，除了影響精蟲活動力，也會導致性功能障礙。
- 孕婦吸菸或吸入二手菸，易造成流產、早產、胎盤早期剝離、子宮感染等疾病；尼古丁和一氧化

碳也會經由胎盤傳給胎兒，使胎兒體重不足、發育遲緩、畸形、易過敏、精神異常、甚至猝死。

- 吸菸易引起胃潰瘍及十二指腸潰瘍；也易使皮膚產生皺紋、黑斑等老化現象。

## ■ 戒除菸品三大好處

無論在任何年齡戒菸，都能增進我們的健康。即使現在已經有些疾病徵兆，立刻戒菸對您的身體仍有幫助。

- 短期的好處：開始感受空氣清新、食物美味，身上不再有菸臭味。
- 中期的好處：循環系統、呼吸系統疾病減少，皮膚顯得光澤有彈性。
- 長期的好處：心臟血管疾病、中風及癌症之危險性大為降低，減緩老化、讓生活更自在。

## ■ 遠離菸品的五大心法

在開始停止吸菸之前，您要開始改變您對「菸」的想法和習慣，設法克服不吸菸所帶來的任何不舒服，因為那些不舒服都代表著您的身體正漸漸康復。

### ■做好心理準備：

戒菸的人並不孤單！美國研究指出，90%的吸菸者內心都想戒菸，在台灣其實也不少。

### ■破除吸菸迷思：

當您吸了一根菸後，身體與大腦便開始想要獲得更多尼古丁，讓人不舒服的程度越來越明顯，必須等到吸下一支菸才會減輕。因此吸菸者誤以為吸菸會令其感到舒暢，其實，這只是因為吸菸解除了渴求尼古丁的戒斷症狀。

### ■說戒就戒、沒有藉口：

對香菸絕不能存有任何留戀，或幻想慢慢地戒，請做好自我建設，隨時提醒自己戒菸的理由與承諾。

### ■拒絕誘惑：

在開始戒菸的頭幾天至幾週，最困難的是拒絕香菸的誘惑，您可以試著改變以往的固定作息與個人習慣，避開容易讓您吸菸的情境。

### ■合理的期待：

停止吸菸的前二至二週非常痛苦，某些人掙扎的時間愈即可能再延長一點。一般而言，二、三週後情況就會開始改善，尼古丁成癮會讓您精神變

差、煩躁不安、容易發脾氣、挫折感、睡不著，但這一切都會過去。

## ■戒菸的七步招數

在您開始戒菸日之前，先練習一下新的習慣，每天試著作一點改變，以便幫您度過那些習慣吸菸的情境。舊習慣需要時間去改變，如果您沒有進展，提醒自己想戒菸的原因。以下提供您一些戒菸絕招！

### ■許自己一個戒菸日：

選擇一個適當的戒菸日，譬如：生日、元旦、結婚紀念日、子女的生日或任何特殊的日子，這對您非常重要，因為它將使您的戒菸行動別具意義與價值。

### ■昭告天下戒菸的自我承諾，讓家人與朋友參與：

多和支持自己戒菸的親友在一起，若同住者也吸菸，可邀請他一起戒菸，並互相支持。

### ■菸癮來了怎麼辦：

①喝大量的開水或一杯果汁。

②作 15~20 次深呼吸。

③等待 10 分鐘，告訴自己這強烈的吸菸慾望是短暫的。

④轉移注意力，做其他事情，例如：散步、與人聊天、做個伸展操、沖個熱水澡或洗把臉。

■尋找暫時的替代習慣：

吸菸久了難免會養成行為上的習慣，例如：手上或嘴裡必須有個小東西，建議以手持筆代替手持菸的習慣，或嚼食小黃瓜、胡蘿蔔及使用無糖口香糖來取代。

■克服體重增加困擾：

多運動，並儘量吃低熱量的食物，例如：蔬菜、高纖餅乾與無糖口香糖，切忌三餐不定時。

■長期戒斷、永不再犯：

列舉各種可能使自己”破功”的情境，並針對每種情境列出可以破解罩門的方法，避免自己再度淪為「菸奴」。

■尋求專業協助：

可撥打國民健康局免付費戒菸專線0800-63-63-63，尋求個別的戒菸諮詢；或到有戒菸門診治療服務的醫療院所，僅須負擔部份藥費差額及掛號費，透過醫師專業的行為諮商及尼古丁置換療法，有效地幫助您戒菸。

## ■再度吸菸的八大原因

如果您因為過去發生復吸而擔心會再度失敗，那就請您多花點時間做好準備吧！認清以前戒菸失敗的「陷阱」，讓過去的經驗協助您戒菸成功。

- 不清楚自己再次吸菸的原因，進而輕易被誘發吸菸。
- 沒有為自己訂定戒菸計劃。
- 自以為偷偷戒或慢慢戒會戒菸成功。
- 除了吸菸外，沒有其他應付壓力的方法。
- 低估了「只吸一支菸而已」想法的危險性。
- 選擇了一個有壓力的日子戒菸，難上加難。
- 覺得控制體重很困難。
- 認定自己是癮君子，而不是非吸菸者。

## ■二代戒菸

門診、住院、急診病人皆可享有「二代戒菸治療服務」，每次就醫僅需負擔掛號費及最高200元藥品部份負擔，低收入戶者還可以免除部分負擔！

適用對象：

- 年滿18歲(含)以上之全民健康保險對象
- 尼古丁成癮度測試達4分(含)或平均一天吸10支菸以上者

注意事項：每年補助 2 次，每次補助 8 週次藥費(每次療程需於同一醫療院所，並於 90 天內完成)

祝

早日成功

### ■ 尼古丁成癮度量表

尼古丁 成癮度  _____分	1.當您起床多久抽第一支菸？ <input type="checkbox"/> 5 分鐘以內(3 分) <input type="checkbox"/> 5-30 分鐘(2 分) <input type="checkbox"/> 31-60 分鐘以內(1 分) <input type="checkbox"/> 60 分鐘以上(0 分)
	2.在禁菸區不能吸菸會讓你難以忍受嗎？ <input type="checkbox"/> 是(1 分) <input type="checkbox"/> 否(0 分)
	3.哪根菸是你最難放棄的？ <input type="checkbox"/> 早上的第 1 支菸(1 分) <input type="checkbox"/> 其他(0 分)
	4.您一天最多抽幾隻菸？ <input type="checkbox"/> 31 支以上(3 分) <input type="checkbox"/> 21-30 支(2 分) <input type="checkbox"/> 11-20 支以上(1 分) <input type="checkbox"/> 10 支或更少(0 分)
	5.起床後幾小時內是你一天中抽最多支菸的時候嗎？ <input type="checkbox"/> 是(1 分) <input type="checkbox"/> 否(0 分)
	6.當您嚴重生病，幾乎整天臥在床時還抽菸？ <input type="checkbox"/> 是(1 分) <input type="checkbox"/> 否(0 分)

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院	(02)27082121 轉	5176~5177
汐止國泰綜合醫院	(02)26482121 轉	5102
新竹國泰綜合醫院	(03) 5278999 轉	7912

我們竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

A5000.330.2016.04 四修

- <4 分 依賴度不高，下定決心，戒菸必能成功。
- 4-6 分 依賴度偏高，需要加油努力，戒除菸癮。
- 7-10 分 尼古丁依賴度非常高，需要專業人員來協助您戒菸。