

戒菸



一、戒菸小秘訣

- (一) 儘量避免辛辣及刺激性的食物。
- (二) 餐後選用新鮮果汁或含有薄荷的飲料。
- (三) 餐後刷牙，使口腔維持新鮮乾淨的口感。
- (四) 避免飲用咖啡或濃茶。
- (五) 如有抽菸的衝動時，可作深呼吸動作或多喝開水，或沖浴、散步及運動，或做家事。
- (六) 不要使自己有饑餓、憤怒、寂寞及勞累的狀況發生。

二、戒菸時的戒斷症狀

戒斷症狀是指在中斷或停止使用成癮性物質後所產生的生理或心理改變，正常情況下這是一種暫時現象。長期吸菸等於是持續的自行用藥，吸菸者會出現生理與心理的調適，一旦戒菸（不再用藥）便需要一段時間來重新調整個人狀況，常有的症狀包括：

戒斷症狀	持續時間	出現比例
煩躁、容易發怒	小於四週	50%
情緒低落	小於四週	60%
坐立難安	小於四週	60%
注意力不集中	小於兩週	60%
食慾增加	超過十週	70%
頭暈	小於 48 小時	10%
失眠	小於一週	25%
渴求香菸	超過兩週	70%



三、戒菸引起的不適症狀與對策

戒斷症狀	對策
昏眩、頭暈及頭痛	如果可以的話，躺個五分鐘，做放鬆脖子及上身的運動，或是打開窗戶，或出去呼吸新鮮空氣；如果需要的話，也可以服用醫師開給你的不含咖啡因的藥物。
嘴巴乾燥	喝點水、果汁或牛奶，或是刷牙、做深呼吸，吸氣維持五秒鐘才呼出。
咳嗽	可先洗個溫水澡，或是找個人按摩刺痛部位，或到外頭散散步。也可以用溫水和不太冷的水交互淋浴，並用浴巾擦拭覺得刺痛的部位。
焦慮及緊張	可做幾下深呼吸，散步或做些輕鬆的柔軟操，或是轉移思緒，想一些過去愉快的事情。
憂鬱	這時需要大量的運動，任何型式的有氧運動都好。也可洗個溫水澡，冷靜下來，並以浴巾用力擦拭，或是喝些果汁，並想想你生命中最令你振奮、快樂的時光。
腹瀉	吃固態食物，少喝果汁及少吃水果，多喝水，需要的話最好到醫院就診。
便秘	多吃水果及粗糙的食物，儘量讓自己放輕鬆，並運動，也可吃一些溫和的通便劑。

四、體會戒菸的益處

一旦停止吸菸，身體便立即開始修復既有的傷害，出現一系列增進健康的改變，且持續數年之久。

停止吸菸後	增進健康的改變
20 分鐘	血壓與心跳回復正常。
8 小時	血液內尼古丁與一氧化碳濃度減半氧氣濃度回復正常。
24 小時	一氧化碳從體內完全排除肺部開始清除痰液與其他的香菸殘渣。



停止吸菸後	增進健康的改變
48 小時	體內已無殘存的尼古丁味覺與嗅覺獲得明顯改善。
72 小時	呼吸會變得容易許多呼吸道變得舒暢，體能獲得改善。
1 週	開始感受空氣的清新及食物的美味身上不再有菸臭、牙齒變得較白。
2-12 週	血液循環功能大幅改善減低胃潰瘍發作機會菸咳減少，皮膚彈性改善三個月後肺功能逐漸恢復，不再迅速下降。
3-9 月	咳嗽、哮喘與呼吸問題大幅減少，肺功能增加 10%。
1 年	心臟病發作機會減少一半。
5 年	罹患口腔癌、食道癌、咽喉癌危險性降低一半。
10 年	肺癌發生危險減少一半。
15 年	心臟病發作機會與非吸菸者相同。

中山醫學大學附設醫院-護理部

♥♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____

生效日期：98/07/31
檢閱日期：111/06/02

修正日期：108/08/08
編號：T-Adult-102

