

高雄榮民總醫院護理指導單張

戒菸總動員

吸菸危害健康已是眾所皆知的事實，先進國家無不把菸害防治工作列為健康重大政策，十大死因中，惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、肺炎、事故傷害、慢性下呼吸道疾病、高血壓性疾病等之死亡，均與吸菸有關，因此營造一個無菸環境、塑造無菸的生活型態，在健康維護方面絕對有其必要性。

一、吸菸的原因有很多，據統計有以下幾種原因：

- (一) 習慣型：習慣性抽菸，不自覺點菸。
- (二) 刺激型：以香菸提高精神、集中注意、激發靈感等。
- (三) 放鬆型：休閒、愉快時抽菸。
- (四) 掌握型：喜歡刁根菸的樂趣。
- (五) 支持型：香菸是無聊、緊張或憂鬱時的夥伴。

為了徹底達到戒菸成效，除了堅定個人的戒菸理由外，瞭解自己是那一種原因並且改變生活習慣，由心理與生理雙管齊下，完整的治療戒菸較易成功。



二、戒菸方式：

- (一) 建立支持網絡，告訴家人、親朋好友及同事您正在戒菸。
- (二) 去除菸灰缸、打火機，使週遭清新變化，不容易想起吸菸。
- (三) 避免酒精或藥物、改喝開水或果汁，請親友不要在面前吸菸，當想吸菸時趕快換環境或和朋友聊天、打電話。
- (四) 找一個新的嗜好，以取代吸菸。
- (五) 改變日常生活習慣：避開想要抽菸的時間及環境，如果習慣飯後抽菸，不妨吃完飯後起身離開桌子，刷牙或散步
- (六) 採用拖延戰術：如果很想抽菸，告訴自己再等一分鐘，一分鐘後再等一分鐘，如此下來那種急切抽菸的念頭就會過去，使您安然渡過想抽菸的危機。
- (七) 絕對不要再吸任何一口菸：因為失敗常常是因此而起。
- (八) 拜訪牙醫師：將牙垢清乾淨，完全脫離菸味，維持口氣清新。
- (九) 開始運動：建立健康的生活行為，晨間散步、溜狗、游泳、瑜珈、做規律運動、提早一站下車、清理房子或床鋪、做菜品嘗美味的食物、DIY居家裝潢、去除牆壁和天花板的尼古丁菸燻。
- (十) 訂定計劃，調適強烈的抽菸慾望：多喝開水、散步、深呼吸等。
- (十一) 每天至少規律運動30分鐘，或每次運動10分鐘，每日累積至少30分鐘以上。
- (十二) 寫戒菸日記，每天提醒自己，今天又是新的無菸日，提醒自己正在戰勝吸菸對健康的危害，隨時提醒自己戒菸的理由和戒菸要做的事。
- (十三) 使用戒菸藥品，咀嚼葡萄糖錠，用切成菸長度的吸管吸空氣、咬筆管、咬胡蘿蔔條、芹菜條、小黃瓜。

三、戒菸者的建議飲食：因為身體正在清除尼古丁，會吸收較多的咖啡因，且胃腸道缺乏尼古丁刺激，蠕動改變，及戒菸時菸癮常會讓人誤覺飢餓感而想吃東西，故清淡、高纖、低熱量飲食是被建議的，重口味、刺激性、油炸性食物應避免。

- (一) 多喝水—每天至少6~8杯幫助尼古丁排除。
- (二) 多吃新鮮水果及蔬菜，促進胃腸道蠕動。
- (三) 不要喝茶、咖啡、酒、可樂。
- (四) 吃低熱量食物，少吃油脂類之食物，避免炸的、煎的、炒的食物。
- (五) 避免口味重之食物，如：辣椒、胡椒、咖哩、芥茉等。
- (六) 戒菸後口感改善，體重一般可能增加2~3公斤，宜小心飲食，注意運動。
- (七) 維他命補充—特別是維他命B1，有助神經系統的穩定。

四、戒菸輔助單位：

- (一) 衛生署國民健康局菸害申訴專線：0800-531-531
- (二) 衛生署國民健康免費戒菸專線：0800-63-63-63
- (三) 高雄榮總門診戒菸負責人：薛光傑醫師、陳如意醫師

參考資料：

行政院衛生署國民健康局（2011，3月）·戒菸教戰手冊·取自
http://www.bhp.doh.gov.tw/manual/manual_006.html。

邱鈺雯（2009，2月）·癮君子看過來--談如何輕鬆戒菸·取自C:\Documents and Settings\Administrator\桌面\戒菸\癮君子看過來--談如何輕鬆戒菸.mht。

邱淑媿、郭斐然、溫啟邦（2012）·戒菸服務與菸害防制·台灣醫界，55（4），20-22。

董氏基金會「華文戒菸網-保健組」（2007，6月）·戒菸的方法·取自
<http://www.e-quit.org/>。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有身體不適的情況發生，請您盡速就醫，以免延誤病情！