

戒菸，您用對方法了嗎？

多數吸菸者都想過要戒菸，但往往困難重重，使人半途而廢。常聽到吸菸者談論他們如何的離不開菸，無論是不如意時、壓力大時、無聊時或需要思考時…，菸似乎成為生活的一部分，要讓它遠離，的確需要一些方法，以下將是您遠離吸菸生活的新選擇！

當您想抽菸時，您可以…

1、暫時離開當下的環境：

如果您正在坐在電腦前辦公或是看電視時，突然有想抽菸的慾望，建議您可以暫時先離開當下的位置，起來走動或改作其他事情。

2、喝水 200~300 c.c.：

想抽菸時，您可以喝開水 200~300 C.C. 或蔬果汁，來降低菸癮並分散注意力，幫助尼古丁的排出。

3、深呼吸 5 次或做十指操運動：

在您工作疲累或心情煩躁時，這時您需要適當的休息或運動；可

做深呼吸 5~10 次，使腦內氧氣增加；十指操的運動可以增加血液循環，提振精神。

4、給自己 5 分鐘：

想抽菸的慾望並非 24 小時持續存在，每次菸癮來時大約只有 5~7 分鐘，建議您給自己 5 分鐘的等待期，告訴自己菸癮很快就會過了，此時您可以喝水、嚼口香糖、含薄荷糖或吃低熱量的餅乾來降低口慾，幫助您渡過菸癮。

5、改變生活習慣：

調整生活中與菸有關的行為與習慣，培養新的嗜好，如運動習慣或聽音樂；選擇無咖啡因的飲料，試著減少濃茶和咖啡的攝取量，選擇喝白開水或果汁。菸癮來襲，尤其是三餐飯後，建議您馬上刷牙或嚼薄荷口香糖，來改善口中異味。

6、塑造支持性環境：

移除菸灰缸、打火機、菸等會使

衛生福利部屏東醫院

地址：屏東市自由路 270 號

電話：(08) 7363011 轉 2119

<http://www.pntn.mohw.gov.tw>

衛生福利部屏東醫院—「屏醫衛編碼 NO. 206:戒菸，您用對方法了嗎？」衛教指導

衛教人員已說明上述指導內容，並已瞭解。

衛教指導人員：

說明日期：

年

月

日

病人或家屬：

關係：

您想吸菸的物品；戒菸初期盡量避免到會讓您想抽菸的場所或聚會，多和不吸菸的人相處，尋求支持您戒菸的朋友。

7、規律的生活：

不規律的生活(熬夜、應酬)造成的疲勞，會使戒菸的意志力降低，因此培養規律的運動習慣很重要，除了會降低想抽菸的慾望外，也會改善肺臟功能。

8、撥打免費戒菸諮詢專線

0800-636363：

提供專業國、台、英等語言戒菸諮詢與諮商服務，針對戒菸者個人情況，協助擬定戒菸計畫，主動進行持續性戒菸關懷。

如何避免菸癮復發

1、如果習慣飯後抽菸：吃完飯後起身離開桌子，刷刷牙，或去散步。

2、如果喜歡開車時抽菸：

(1)開車時聽一段喜歡的廣播或音樂。

(2)如果可以的話，搭乘公共運輸。

3、剛戒菸的頭三個禮拜，避免做你平常吸菸時一起做的事，如：看電視、坐在最喜歡的搖椅上。

4、除非已經對自己拒菸的能力有信心：儘量安排自己參加戶外有益健康的活動。

5、若是必須參加一個可能抽菸的聚會：儘量和不吸菸的人在一起。

6、找一個代替品，如：紅蘿蔔、蘋果、葡萄乾、小黃瓜、無糖口香糖等。

7、想吸菸時深呼吸 10 下，並將第 10 口氣把你要點燃的火柴吹熄。

8、想吸菸時刷刷牙，維持口氣清新。

9、想吸菸時，如果可能，可以沖個澡。

10、改變自己的習慣，使吸菸變得不方便，如：游泳、打網球等。

11、改變自己應付壓力的習慣。

12、做一些需要使用手的事，如：種花、拼圖、魔術方塊、打毛線

等。

13、足夠的休息。

14、常常伸伸懶腰。

15、千萬不要讓自己有一種想法：“只吸一根沒有關係”：它有關係，很容易讓你再度開始吸菸。

屏東醫院-提供您戒菸管道

您知道嗎？98年1月11日起，室內三人以上工作與公共場所禁止吸菸，想解除癮君子之苦嗎？屏東醫院提供您戒菸管道。諮詢電話：08-7363011 轉 2119

戒菸特別門診門診時間表					
星期 時間	一	二	三	四	五
上午	V	V	V	V	
下午	V	V	V	V	V

制定日期：100年10月

修訂日期：106年08月(4)

審閱日期：106年08月