

# 戒菸妙方

修訂日期：110 年 4 月



- \* 參加戒菸班或戒菸門診。
- \* 可在戒菸班過程獲得支持或協助。
- \* 除去會引起吸菸慾望的物品。例如：菸灰缸，打火機等。
- \* 打破固定吸菸的習慣。 例如：不要再起床時或飯後吸菸。
- \* 飯後不要閒坐，可到戶外散步，做深呼吸或活動筋骨。
- \* 多喝水、多洗澡，飯後刷牙漱口，穿乾淨無菸味的衣服。
- \* 公開宣稱戒菸決定，並徵求親友的支持，拜訪能鼓勵自己的人。
- \* 避開會吸菸之場所。例如：盡量減少到 PUB、舞廳、酒吧或卡拉 OK 店。
- \* 用筆取代手持香菸，或以咬蔬菜切條(芹菜、胡蘿蔔)取代嘴中含菸的習慣。
- \* 生活力求規律，減少緊張，勿使自己太忙，太勞累，避免製造吸菸提神之理由。



戒菸後會產生一些戒斷症候群，如頭暈、頭痛、失眠、便秘、胸口悶、咳嗽產生之不安，注意力不集中等種種之不適，這些症狀時好時壞，因人而異，它們代表身體正由菸害中復原，只要放鬆心情，堅定意志，利用種種戒菸要領，通常數週內可恢復正常。戒菸的朋友，不要氣餒，繼續加油!!

～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

清海醫院護理科  
地址：台中市石岡區金星里下坑巷 41-2 號  
電話：(04)2572-1694

