

戒菸護理指導

菸品致癌物及危害

有害成份：尼古丁、焦油(菸油) 一氧化碳、亞硝酸胺、苯并芘、苯、甲醛(福馬林)。

戒菸的好處

停止吸菸，尼古丁、一氧化碳與焦油就不再堆積；20分鐘心跳及血壓恢復正常；24小時肺部開始清除痰液；48小時味覺和嗅覺改善、肺功能改善，呼吸變的容易。

菸癮戒斷症狀該怎麼辦

- ◆ 焦慮易怒、情緒低落不穩定—減少茶和咖啡的攝取、規律的運動。
- ◆ 咳嗽—多喝溫水、吃熱稀飯，吃湯麵，少吃動物性蛋白質、油炸食物，勿吃冰及生冷食物，身體要保暖，以免刺激引起咳嗽。
- ◆ 食慾改變、喉舌乾燥—喝水、新鮮果汁、牛奶、攝取低熱量點心，降低飢餓感、啃條狀胡蘿蔔、芹菜、小黃瓜、嚼無糖口香糖，舒緩喉舌乾燥的情形。
- ◆ 雙手空空的感覺—擠軟式網球或喝水，隨身攜帶原子筆，可以把玩並紀錄心情。

菸癮發作時該怎麼辦

- 深呼吸、腹式呼吸
- 嚼口香糖
- 咬吸管、胡蘿蔔條、芹菜條、小黃瓜
- 含薄荷糖
- 轉移注意力、運動
- 嗑瓜子、剝橘子

戒菸錦囊

- 定期檢查：滿30歲吸菸者，每2年可免費口腔黏膜檢查。
- 戒菸專線服務：0800636363
- 戒菸門診服務：掛號費自付、戒菸藥費健保給付，需藥品部份負擔最高200元。
-每療程以8週為限，需於同一醫療院所、90天內完成，1年補助2次療程。

