

戒菸技巧報您知

國泰綜合醫院 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 香菸的成份

菸含 4,000 多種化學物質，超過 60 種致癌成分，常見的有害成分如下：

- 尼古丁：刺激中樞神經令人上癮，導致腦細胞麻痺，失憶、工作能力降低，超過 60mg 便可致死，常用於殺蟲劑。
- 菸焦油：菸的黃色黏性性質，會造成手指及牙齒變黃，也會阻塞及刺激氣管與肺部，是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的元兇。
- 一氧化碳：與血液中血紅素融合，減少血液攜氧能力造成缺氧，影響思維與判斷力。
- 亞硝胺：國際癌症研究機構(IARC)歸類為第一級致癌物質，可能與肺癌、鼻腔癌及口腔癌等癌症的發生有關。

- 氰化氫：所引起的症狀包括虛弱、頭痛、眼花、精神混亂、焦慮、嘔吐及噁心，嚴重者會造成呼吸急促，然後變緩慢而產生窒息感。
- 苯：引起麻醉和刺激呼吸道，會在體內神經組織及骨髓蓄積，破壞造血功能，長期接觸造成嚴重後果。
- 甲醛：IARC 歸類為第一類級致癌物質，長期皮膚接觸導致皮膚炎等過敏性疾病，也可能引起鼻腔、口腔、鼻咽、咽喉、皮膚和消化道的癌症。

■ 認識菸害

- 吸菸會讓呼吸道黏膜纖毛清除能力受損，咳嗽多痰的情形會越來越嚴重。80~90%的慢性阻塞性肺疾病死亡與吸菸有關。
- 吸菸者罹患肺癌機率比不吸菸的高 10 倍、口腔癌 3~10 倍、食道癌 2~9 倍、膀胱癌 7~10 倍、胰臟癌 2~5 倍。
- 吸菸會使血管收縮、心跳加快，也影響血脂肪代謝，使血液中的膽固醇及游離脂肪酸增高，讓血管粥狀硬化的機率增加，造成心血管疾病的發生。

- 吸菸會造成婦女受孕困難、月經疼痛、不正常陰道出血、子宮內膜炎、更年期提前、子宮頸癌、乳癌等；男性方面，除了影響精蟲活動力，也會導致性功能障礙。
- 孕婦吸菸或吸入二手菸，易造成流產、早產、胎盤早期剝離、子宮感染等疾病；尼古丁和一氧化碳也會經由胎盤傳給胎兒，使胎兒體重不足、發育遲緩、畸形、易過敏、精神異常、甚至猝死。
- 吸菸易引起胃潰瘍及十二指腸潰瘍；也易使皮膚產生皺紋、黑斑等老化現象。

■戒除菸品三大好處

無論在任何年齡戒菸，都能增進我們的健康。即使現在已經有些疾病徵兆，立刻戒菸對您的身體仍有幫助。

- 短期的好處：開始感受空氣清新、食物美味，身上不再有菸臭味。
- 中期的好處：循環系統、呼吸系統疾病減少，皮膚顯得光澤有彈性。

- 長期的好處：心臟血管疾病、中風及癌症之危險性大為降低，減緩老化、讓生活更自在。

■遠離菸品的五大心法

在開始停止吸菸之前，您要開始改變您對「菸」的想法和習慣，設法克服不吸菸所帶來的任何不舒服，因為那些不舒服都代表著您的身體正漸漸康復。

- 做好心理準備：

戒菸的人並不孤單！美國研究指出，90%的吸菸者內心都想戒菸，在台灣其實也不少。

- 破除吸菸迷思：

當您吸了一根菸後，身體與大腦便開始想要獲得更多尼古丁，讓人不舒服的程度越來越明顯，必須等到吸下一支菸才會減輕。因此吸菸者誤以為吸菸會令其感到舒暢，其實，這只是因為吸菸解除了渴求尼古丁的戒斷症狀。

- 說成就戒、沒有藉口：

對香菸絕不能存有任何留戀，或幻想慢慢地戒，請做好自我建設，隨時提醒自己戒菸的理由與承諾。

■ 拒絕誘惑：

在開始戒菸的頭幾天，最困難的是拒絕香菸的誘惑，您可以試著改變以往的固定作息與個人習慣，避開容易讓您吸菸的情境。

■ 合理的期待：

停止吸菸的前幾天非常痛苦，某些人掙扎的時間還可能更長一點。一般而言，四、五天後情況就會開始改善，尼古丁成癮會讓您精神變差、煩躁不安、容易發脾氣、挫折感、睡不著，但這一切都會過去。

■ 戒菸的七步招數

在您開始戒菸日之前，先練習一下新的習慣，每天試著作一點改變，以便幫您度過那些習慣吸菸的情境。舊習慣需要時間去改變，如果您沒有進展，提醒自己想戒菸的原因。以下提供您一些戒菸絕招！

■ 許自己一個戒菸日：

選擇一個適當的戒菸日，譬如：生日、元旦、結婚紀念日、子女的生日或任何特殊的日子，這對您非常重要，因為它將使您的戒菸行動別具意義與價值。

■ 昭告天下戒菸的自我承諾，讓家人與朋友參與：

多和支持自己戒菸的親友在一起，若同住者也吸菸，可邀請他一起戒菸，並互相支持。

■ 菸癮來了怎麼辦：

① 喝大量的開水或一杯果汁。

② 作 15~20 次深呼吸。

③ 等待 10 分鐘，告訴自己這強烈的吸菸慾望是短暫的。

④ 轉移注意力，做其他事情，例如：散步、與人聊天、做個伸展操、沖個熱水澡或洗把臉。

■ 尋找暫時的替代習慣：

吸菸久了難免會養成行為上的習慣，例如：手上或嘴裡必須有個小東西，建議以手持筆代替手持菸的習慣，或嚼食小黃瓜、胡蘿蔔及使用無糖口香糖來取代。

■ 克服體重增加困擾：

多運動，並儘量吃低熱量的食物，例如：蔬菜、高纖餅乾與無糖口香糖，切忌三餐不定時。

■ 長期戒斷、永不再犯：

列舉各種可能使自己”破功”的情境，並針對每種

情境列出可以破解罩門的方法，避免自己再度淪為「菸奴」。

■ 尋求專業協助：

可撥打國民健康局免付費戒菸專線 0800-63-63-63，尋求個別的戒菸諮詢；或到有戒菸門診治療服務的醫療院所，僅須負擔部份藥費差額及掛號費，透過醫師專業的行為諮商及尼古丁置換療法，有效地幫助您戒菸。

■ 再度吸菸的八大原因

如果您因為過去發生復吸而擔心會再度失敗，那就請您多花點時間做好準備吧！認清以前戒菸失敗的「陷阱」，讓過去的經驗協助您戒菸成功。

- 不清楚自己再次吸菸的原因，進而輕易被誘發吸菸。
- 沒有為自己訂定戒菸計劃。
- 自以為偷偷戒或慢慢戒會戒菸成功。
- 除了吸菸外，沒有其他應付壓力的方法。
- 低估了「只吸一支菸而已」想法的危險性。
- 選擇了一個有壓力的日子戒菸，難上加難。

■覺得控制體重很困難。

■認定自己是癮君子，而不是非吸菸者。

祝

早日成功

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 5176~5177

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 5102

新竹國泰綜合醫院 (03) 5278999 轉 7912

我們竭誠為您服務！

A5000.330.2011.03.一修