

# 「門診戒菸」輕鬆戒掉你的菸

經護理專家檢視

## 了解戒菸的戒斷症狀

是指在中斷或停止使用成癮性物質後所產生的生理或心理改變，正常情況下這是一種暫時現象。長期吸菸等於是持續的自行用藥，吸菸者會出現生理與心理的調適，一旦戒菸（不再用藥）便需要一段時間來重新調整個人狀況，常有的症狀包括：

戒斷症狀	持續時間	出現比例
煩躁、容易發怒	小於四週	50%
情緒低落	小於四週	60%
坐立難安	小於四週	60%
注意力不集中	小於兩週	60%
食慾增加	超過十週	70%
頭暈	小於48小時	10%
渴求香菸	超過兩週	70%
失眠	小於一週	25%

## 戒菸引起的不適症狀與對策

**昏眩、頭暈及頭痛：**如果可以的話，躺個五分鐘，做放鬆脖子及上身的運動，或是打開窗戶，或出去呼吸新鮮空氣；如果需要的話，也可以服用醫師開給你的不含咖啡因的藥物。

**嘴巴乾燥：**喝點水、果汁或牛奶，或是刷牙、做深呼吸，吸氣維持五秒鐘才呼出。

**咳嗽：**可先洗個溫水澡，或是找個人按摩刺痛部位，或到外頭散散步。也可以用溫水和不太冷的水交互淋浴，並用浴巾擦拭覺得刺痛的部位。

**焦慮及緊張：**可做幾下深呼吸，散步或做些輕鬆的柔軟操，或是轉移思緒，想一些過去愉快的事情。

**憂鬱：**這時需要大量的運動，任何型式的有氧運動都好。也可洗個溫水澡，冷靜下來，並以浴巾用力擦拭，或是喝些果汁，並想想你生命中最令你振奮、快樂的時光。

**腹瀉：**吃固態食物，少喝果汁及少吃水果，多喝水，需要的話最好到醫院就診。

**便秘：**多吃水果及粗糙的食物，儘量讓自己放鬆，並運動，也可吃一些溫和的通便劑。



林新醫院  
臺中市南屯區惠中路三段36號  
電話：04-2258-6688#6563



烏日林新醫院  
臺中市烏日區榮和路168號  
電話：04-2338-8766

## 如何尋求門診戒菸?

民眾可至國民健康局特約醫療院所(也就是貼有戒菸標誌之醫療院所),接受門診戒菸治療服務。醫療院所將有專業醫師提供治療與諮詢。

## 戒菸治療服務計畫參加資格

- 一. 年滿十八歲(含)以上全民健康保險之保險對象。
- 二. 尼古丁成癮度測試分數達4分(含)及以上,或平均一天吸十支菸(含)以上者。

## 戒菸小秘訣

- 一. 儘量避免辛辣及刺激性的食物。
- 二. 餐後選用新鮮果汁或含有薄荷的飲料。
- 三. 餐後刷牙,使口腔維持新鮮乾淨的口感。
- 四. 避免飲用咖啡或濃茶。
- 五. 如有抽菸的衝動時,可作深呼吸動作或多喝開水,或作沖浴、散步及運動,或作家務事。
- 六. 不要使自己有饑餓、憤怒、寂寞及勞累的狀況發生。

## 戒菸十妙方

- 一. 把吸菸的壞處一一列出,隨身攜帶,不斷提醒自己。
- 二. 公開宣稱戒菸決定,尋求親友的支持及鼓勵。
- 三. 移開會引起吸菸慾望的物品,如菸灰缸、打火機等。
- 四. 打破固定吸菸的習慣,如不要在起床時或飯後吸菸。
- 五. 多喝水、多洗澡,飯後刷牙漱口,穿乾淨無菸味的衣服,尤其戒菸的第一週要多喝水,手邊多準備一些低熱量的零嘴,以便隨時解想抽菸的嘴饞。
- 六. 飯後不要閒坐,可到戶外散步,做深呼吸或活動筋骨。
- 七. 用筆取代手持香菸,或以咬芹菜,胡蘿蔔等蔬菜切條取代含菸的習慣。
- 八. 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。
- 九. 避開會吸菸之場所,如PUB、舞廳、酒吧或卡拉OK店。
- 十. 參加戒菸班或戒菸門診,可在戒菸過程獲得支持或協助。