

### ✚ 為何要戒菸？

- 為了自己的健康及不讓家人擔心。
- 遵守法律並為環保盡一份心力。
- 檢驗自己的決心與毅力，不讓自己成為菸的奴隸。
- 戒菸是世界趨勢，勢在必行。

### ✚ 戒菸的好處：

- 戒菸 20 分鐘後：血壓及脈搏下降至正常狀態。
- 戒菸 24 小時後：得心臟病的機會開始減少。
- 戒菸 48 小時後：嗅覺及味覺獲得改善。
- 戒菸 72 小時後：支氣管放鬆，呼吸會比較輕鬆，肺活量也增加。
- 戒菸 2 星期後：血液循環改善。
- 戒菸 1 個月後：咳嗽、呼吸急促的現象減少，得肺癌、食道癌、口腔癌、膀胱癌、胰臟炎的機會都會降低。

### ✚ 戒菸前的準備：

- 把吸菸的壞處一一列出，隨身攜帶，不斷提醒自己。
- 飲食清淡、細嚼慢嚥、少量多餐，飯後記得刷牙或漱口。
- 充足的睡眠、保持適度的運動，暫時避開吸菸的環境，多和支持自己戒菸的家人或朋友在一起。
- 平日可以手持筆取代持菸的習慣，保持高度的信心，用輕鬆愉快的心情不斷地鼓勵自己：我一定會成功。

### ✚ 戒菸的方法：

- 均衡營養：吃全穀類多吃水果及青菜、少吃肉、吃營養而低熱量的食物。
- 適當運動：建議每週運動 3 至 5 次，每次至少 30 分鐘深呼吸運動。
- 充分水分：兩餐之間喝六杯至八杯水，你喝水越多，越容易將尼古丁排出體外，戒菸期間喝水可多達 2500 cc (240/杯)。
- 節制生活：生活有規律，不吸菸、不喝酒、不嚼檳榔、少喝咖啡。
- 身心休息：戒菸期間獲得充分休息，定時進餐，定時睡覺，足夠的休息，使人精力充沛。
- 尋求專業團體支持及協助：
  1. 戒菸門診：藉由藥物協助減輕尼古丁戒斷症狀，增加戒菸成功率。
  2. 參加戒菸團體：藉由戒菸課程輔導、諮商及同儕的經驗分享，達成戒菸的目的；可洽詢各縣市衛生局戒菸班開班狀況。

3. 利用戒菸專線：戒菸專線是由專業的輔導員負責進行心理諮商、支持及資源轉介，全國各地皆可直撥免付費專線 0800-63-63-63，服務時間為週一至週六，早上九點至晚上九點。

➤ 信仰：宗教使人在面對困難時，可以容易處理壓力，更能接受自己能力有限。當你接受神的安排，就更能放下、更不擔心。宗教可改變人的行為，宗教儀式如：懺悔、禱告、發願，都是由心理的動機影響行為。宗教可以使人心靈和諧，能力提昇，透過宗教活動或人的互助，可以發揮更大的能力。

**✚ 吸菸者定期保健：**

- 如每天吸二包菸以上，每年應照一次或二次 X 光。
- 每年檢查喉頭。
- 每年檢查肺活量和氣流。

羅東聖母醫院 敬祝健康