

戒菸方法

104年08月	訂定1版
年 月	修訂 版
年 月	審閱 版

戒菸好處：

戒菸可同時預防心血管疾病、呼吸道疾病與癌症（效益多於治療糖尿病、高血壓、高血脂）。越早戒菸，效果越好；再晚戒菸，都還是有幫助。

戒菸小秘訣：

1. 下定決心、開始戒菸：自己的毅志力是最重要的戒菸成功因素。
2. 告訴親友，您的戒菸計畫，尋求家人支持及鼓勵。
3. 如有抽菸的衝動時，可作深呼吸動作或多喝開水。
4. 多喝開水，兩餐間喝六至八杯水，以幫助濾出體內尼古丁。
5. 生活規律：充分休息，定時進餐，定時上床。
6. 不喝茶、酒、咖啡及可樂：避免一切鎮靜劑及興奮劑，以免刺激神經。
7. 盡量避免辛辣及刺激性食物。
8. 盡量不與其他吸菸的人待在一起，不要給自己再吸一枝菸的機會。

『戒菸專業服務中心』提供的服務

1. 免費提供戒菸相關資訊
2. 為來電者量身打造個人戒菸計畫
3. 持續追蹤個人戒菸狀態
4. 戒菸專線：0800636363



參考資料：戒菸教戰手冊完整版

醫院總機：(049) 2624266 諮詢分機 ()

~~竹山秀傳醫院關心您~~ 護理部(衛 M-94)