



減輕菸癮好方法 How to reduce smoking

一、香菸內有害健康的物質：

燃燒的香菸可分離出數千種的化學物質，一部分散播於空氣中，一部分進入肺部組織，其中以下列四種對身體影響最大：

- (一) 尼古丁：造成菸癮的主要物質，尼古丁是容易引起細胞病變及癌症的毒害物質，同時具有中樞神經興奮、提神的作用，會使心跳速率增快、血壓上升及末梢血管收縮，長期易致心臟血管疾病
- (二) 焦油：導致慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及多種癌症
- (三) 一氧化碳：阻礙正常氧氣和血紅素的結合，造成體內缺氧，嚴重時甚至死亡
- (四) 乾熱氣體、其他刺激物質

二、戒菸會不舒服嗎？如何處理？

戒菸初期會產生戒斷的不適症狀，是因為身體及心理在適應缺乏尼古丁的狀態，可透過以下方法緩解

(一) 焦慮緊張、情緒低落：

1. 離開當下的情境，到戶外呼吸新鮮空氣或從事輕度的運動、散步
2. 轉移注意力，回想過往愉快的經驗及人生振奮的時刻
3. 反覆進行深呼吸及肌肉收緊與放鬆，躺下、伸展身體
4. 洗臉、洗澡或泡澡，讓自己平靜下來
5. 可使用香氛精油或香氛蠟燭，感受其氣味，使自己放鬆
6. 找家人或朋友聊聊
7. 避免喝茶、咖啡、酒精等刺激性飲料

(二) 注意力不集中、疲倦、失眠：

1. 減少工作量或將工作分成小部分，分次完成
2. 規律的作息與休息
3. 做些緩和運動或深呼吸、肌肉放鬆再入睡
4. 在床上不做睡覺以外的事，如：看書、玩手機等

【續後頁】

(三) 嘴巴乾燥：適當補充水分、刷牙、漱口、嚼口香糖

(四) 咳嗽：補充溫水、避免吃冰冷食物、必要時使用喉糖或喉片舒緩不適

(五) 刺痛感：洗溫水澡或泡澡，溫和按摩及用毛巾擦拭刺痛的部位來舒緩

(六) 菸癮渴求感：

1. 將菸癮出現的頻率、強度、處理方式及感受書寫記錄下來

2. 不對渴求癮做任何回應，專注於當下，讓渴求癮隨著時間慢慢退去

(七) 便秘：

1. 補充足夠的水分，每日至少 2000 毫升

2. 多吃水果及富含纖維的食物

3. 養成規律運動的習慣

4. 培養興趣，從事休閒活動，放鬆心情

5. 必要時尋求醫師評估，服用軟便劑

如有任何戒菸方面的疑問，歡迎到臺北市立聯合醫院各院區的戒菸門診，尋求專業醫師的諮詢，或撥打衛生福利部國民健康屬戒菸專線：0800-636363

三、參考資料

董氏基金會華文戒菸網 (2022) · 如何戒菸-戒斷症狀該怎麼辦，2022 年 6 月 15 日取自於網址

<https://www.e-quit.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MId=1266&ML=3#>

衛生福利部國民健康署 (2022) · 戒菸教戰手冊，2022 年 6 月 15 日取自於網址 https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/6652/File_6239.pdf

No.E0120

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 06 月 30 日修訂