

# 無菸好生活

## 戰勝菸癮，贏回健康



臺北市立關渡醫院

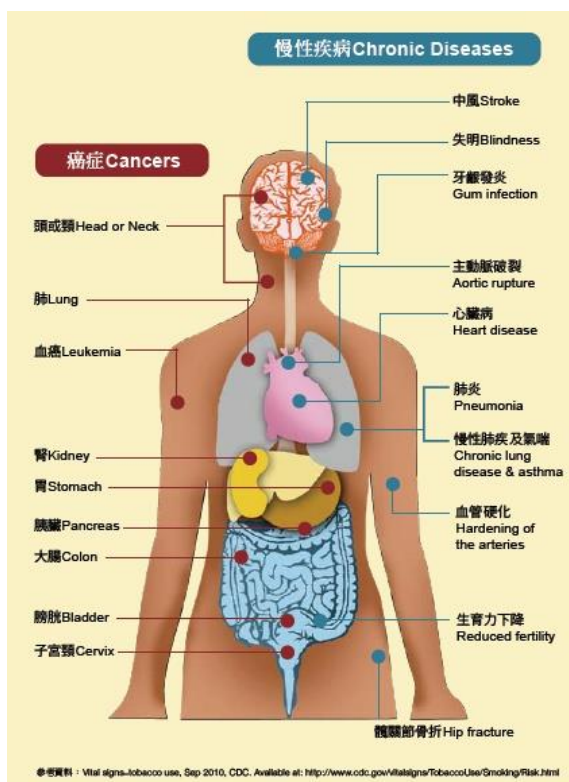
無菸醫院健康社區



## 為什麼吸菸會上癮？

菸的成份之一「尼古丁」，在大腦內造成一種化學物質多巴胺的釋放增加，多巴胺對腦部刺激產生吸菸時的愉悅和平靜感，隨著尼古丁濃度下降，多巴胺分泌減少，導致吸菸者渴望再度吸菸，來產生愉悅和平靜感，若未能吸菸便會導致戒斷症狀的發生，迫使不得不再次吸菸。

## 菸對身體的常見危害



資料來源：臨床戒菸服務指引

## 戒菸的好處

戒菸是您為自身健康著想的第一步。

- (1) 降低罹患癌症的風險。
- (2) 呼吸立即改善。
- (3) 肺部功能改善，吸菸引起的咳嗽減少，痰變少。
- (4) 味覺和嗅覺改善。
- (5) 頭髮、皮膚和呼吸都不再有菸味
- (6) 戒菸可省下一筆額外支出，增加家人間之互動
- (7) 公共場所有清新的空氣品質，做個人人喜歡的環保人。

## 戒菸小秘訣

1. 儘量避免辛辣及刺激性的食物。
2. 餐後選用新鮮果汁或含有薄荷的飲料。
3. 餐後刷牙，使口腔維持新鮮乾淨的口感。
4. 避免飲用咖啡或濃茶。
5. 如有抽菸的衝動時，可作深呼吸動作或多喝開水，或作淋浴、散步及運動，或作家事。
6. 保持心情愉快，維持生活良好作息。

## 尼古丁成癮測試表：

你知道香菸中的尼古丁跟毒品一樣，會讓人上癮嗎？想知道你對尼古丁的成癮度有多少嗎？現在就做個自我檢測，看看自己對尼古丁的依賴程度吧！

|                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.起床後多久抽第一支菸？<br><input type="checkbox"/> 5 分鐘以內(3 分) <input type="checkbox"/> 5-30 分鐘(2 分)<br><input type="checkbox"/> 31-60 分鐘以內(1 分) <input type="checkbox"/> 61 分鐘以上(0 分)         |
| 2.在禁菸場所不能吸菸會讓你難以忍受嗎？<br><input type="checkbox"/> 是 (1 分) <input type="checkbox"/> 否 (0 分)                                                                                             |
| 3.一天中那根菸是你最難放棄的？<br><input type="checkbox"/> 早上第一支菸 (1 分) <input type="checkbox"/> 其他 (0 分)                                                                                           |
| 4.您一天最多抽幾支菸？<br><input type="checkbox"/> 31 支以上 (3 分)<br><input type="checkbox"/> 21-30 支 (2 分)<br><input type="checkbox"/> 11-20 支以上 (1 分)<br><input type="checkbox"/> 10 支或更少 (0 分) |
| 5.起床後一小時內是你一天中抽最多支菸的時候？<br><input type="checkbox"/> 是 (1 分) <input type="checkbox"/> 否 (0 分)                                                                                          |
| 6.當你嚴重生病時，幾乎每天臥病在床還抽菸嗎？<br><input type="checkbox"/> 是 (1 分) <input type="checkbox"/> 否 (0 分)                                                                                          |

評估總分

0~3 分：低度成癮，下定決心必定能戒菸成功！

4~6 分：中度成癮，最好尋求專業協助，  
好好加油、努力戒除菸癮！

7~10 分：高度成癮，真的很需要專業人員  
來協助你戒菸！

## 如何告別菸癮？

1. **下定決心、開始戒菸：**自己的意志力是最重要的戒菸成功因素。
2. **尋求支持與鼓勵：**告訴親友，你的戒菸計劃，尤其是曾經戒菸成功的親友，因為他們瞭解你將面臨之困境，他們會以過來人經驗適時幫助你。
3. **選定戒菸日：**選定一個特殊或有意義的紀念日作為開始戒菸的日子，這個日子最好是休假日，因為在休閒時間比較容易嘗試戒菸。
4. **堅守戒菸的承諾：**寫下自己為什麼要戒菸的原因，以及戒菸成功後會得到什麼好處。並定下如果戒菸成功如何獎勵自己。
5. **找出抽菸的動機：**找出自己在何時、何地、何種情況下，或與何人在一起時會抽菸，動機為何？戒除它，可使戒菸成功的希望更大。
6. **避免陷入再度抽菸的狀況：**當你與有抽菸或喝酒的人一起應酬時，最容易使你再度抽菸，因此儘可能避免此狀況的發生。同時在你住家或辦公室，要將菸灰缸、打火機、菸盒徹底清除掉。

## 《克服菸癮四招》

1. **深呼吸 15 次：**慢慢深吸氣→慢慢吐氣
2. **喝大杯開水：**多喝水可潤喉緩解咳嗽，可改善想抽菸的念頭。
3. **肢體大伸展：**手臂伸直，將手指用力撐開再慢慢握拳，連續 15 次，手臂到腳底全身有力，精神百倍。
4. **刷牙或洗臉：**洗把臉、刷個牙可以讓自己神清氣爽。



本院家庭醫學科及胸腔科門診  
提供門診戒菸服務

諮詢專線：(02)28587000

分機 2158 或 2084