

# 戒菸永遠不嫌晚~~



## 認識菸害：

- ◇ 菸品裡面除了尼古丁和焦油之外，燃燒後產生的煙霧中，含有超過 7000 種化學物質，其中 250 種對人體健康有害，更有超過 93 種致癌成份。
- ◇ 二手菸會增加心臟病、中風、肺癌的風險。
- ◇ 二手菸殘留在衣物、車子、家具、環境，長期接觸增加罹癌風險。

## 戒菸的好處：

- ◇ 省荷包。
- ◇ 賺到健康、少皺紋、活更久。
- ◇ 節能減碳、不被嫌、少菸害。

## 善用戒菸藥物：

- ◇ 尼古丁替代療法：經由非吸菸途徑(貼片、口嚼錠、吸劑)，提供低量尼古丁以減少突然停止吸菸的焦慮、煩躁、頭痛、疲倦等戒斷症狀。
- ◇ 口服戒菸藥物，如：戒必適及耐煙盼。
- ◇ 可藉由戒菸門診評估開立戒菸藥物，建議與醫師討論後，選擇符合自己需求藥物，可以提高成功機率。



**電子煙易成癮，多重危害損健康！電子煙並不能幫助戒菸！**

## 戒菸成功秘訣：

- ◇ 第一招：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。
- ◇ 第二招：菸癮來時，可作深呼吸動作或多喝開水，或作淋浴、散步及運動，或作家務事。
- ◇ 第三招：婉拒別人給的菸，提醒自已戒菸的理由，保持不再吸菸是戒菸過程中成功的關鍵。
- ◇ 第四招：戒菸藥物可降低戒菸時的不舒服與吸菸慾望，大大增加戒菸成功率。

**戒菸需要專業人員介入，才能提高成功率**

### 如何轉介：

- ◇ 本院提供戒菸服務(藥物與衛教)
- ◇ 服務時間：每週一至週五，08:30~12:00、13:00~17:00
- ◇ 戒菸諮詢專線:05-5332121 分機5133
- ◇ 國健署免費戒菸專線：0800-63-63-63

製作單位：OPD  
製作日期：107.06  
修訂日期：111.08  
DL-02-1-015



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您