






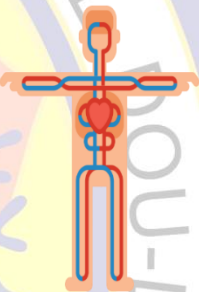
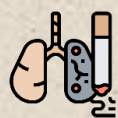


# 你想長壽嗎？談戒菸

## 一、戒菸的好處有哪些？

 食物變美味	 牙齒變美白	 精力變充沛	 呼吸疾病變少
 心臟疾病減少	5年後  罹患口腔癌機率 降一半	10年後  罹患肺癌機率 降一半	 循環變好



## 二、開始戒菸時，身體會出現哪些變化？

您逐漸出現緊張焦慮不安、注意力沒辦法集中，甚至變得沒有耐性、腦海一直出現想抽菸念頭，請繼續堅持住，因為這代表身體正在復原當中，數週後這樣的情況會逐漸改善。

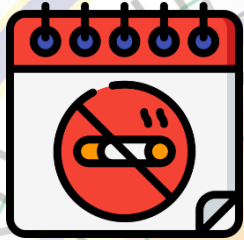


國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

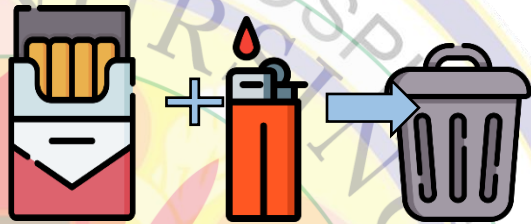
關心您

### 三、要怎麼執行戒菸計畫？

設定戒菸起始日子，  
訂定戒菸成功後的自我獎勵



丟掉吸菸相關器物，  
遠離吸菸人群，保護自身健康



意志堅定，  
告訴自己「做得到」



與其單打獨鬥，  
不如找尋朋友相互支持



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您

## 四、如何找出適合自己的戒菸方法？



多運動放鬆身體



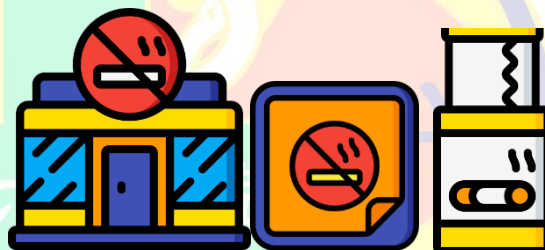
聽音樂轉移注意力



提醒自我戒菸宣言



多喝水，少飲咖啡



戒菸門診醫師評估選擇適合戒菸治療

圖片來源：Free vector icons

**只要您有決心！有信心！您一定可以成為快樂健康拒菸人**

參考資料來源：成大總院 12B

製作單位：OPD

製作日期：111.01

修訂日期：113.08

DL-02-1-022



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您