



戒菸戒斷症狀與紓解方式

戒斷症狀	紓解方式
焦慮易怒、情緒低落不穩定、神經質、精神難集中、疲倦	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 暫時離開有壓迫感的地方。 ◎ 轉移注意力，回想以往愉快的經驗，將工作或活動分段完成。 ◎ 將全身肌肉繃緊後再完全放鬆，配合深且慢的呼吸，並重複交替數次。 ◎ 洗溫水澡、散步、找朋友聊聊。
難以入眠	做些緩和運動再入睡，保持輕鬆心情。
手指和腳指刺痛感與眩暈	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 肢體伸展運動，放鬆身體，呼吸新鮮空氣。 ◎ 以按摩或浴巾擦拭刺痛部位，促進血液循環。
咳嗽、口乾	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 多喝溫開水及湯，並多吃熱稀飯及麵，少吃動物性蛋白質與燥熱油炸之食物，以免變稠。 ◎ 不要吃冰及生冷食物，注意保暖，以免刺激引起咳嗽。
食慾改變	多喝白開水、牛奶、果汁等，攝取低熱量食物。
便秘	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 多吃水果及高纖食物。 ◎ 放輕鬆、多運動。 ◎ 視情況服用溫和通便劑。
雙手空空的感覺	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 擠壓減壓球或喝水、轉移注意力。 ◎ 隨身攜帶原子筆，把玩並可紀錄心情。



戒菸好招

第一招 塑造支持環境

加入拒菸之友會，建立支持網絡，請親友提醒「自己戒菸中」，避免酒精或藥物；婉拒別人給的菸，想吸菸時趕快更換情境。

第二招 菸品替代物或方法

腹式深呼吸15次；使用戒菸藥品。咀嚼葡萄糖錠；喝熱開水或果汁；嗑瓜子、剝橘子；刷牙並提醒自己。

第三招 分散注意

晨間散步、溜狗、瑜珈、肌肉收放運動、做規律運動；DIY居家裝潢、去除牆壁及天花板的尼古丁菸燻。

第四招 自我提醒

每天提醒自己「我正在努力戒菸，我要善待自己！」要戰勝吸菸對健康的危害；提醒自己戒菸的理由和戒菸要做的事。

第五招 改變生活習慣

調整生活中與菸有關的行為與習慣，培養新的嗜好，選擇無茶與咖啡因的飲料。菸癮來襲，馬上刷牙。避免因戒菸而變胖。

第六招 身心恢復平衡

保持不再吸菸是戒菸過程中成功的關鍵。戒菸者經歷戒斷症狀的考驗後，想吸菸的次數會越來越少。

最後一招 善用戒菸藥物

戒菸藥物可降低戒菸時的不舒服與想吸菸的慾望，大大增加戒菸成功率。

我的戒菸 錦囊妙計

踏出第一步，戒菸永遠不嫌晚！





認識菸害

菸煙內含有7,000多種化學物質，其中超過70種致癌成分：

★ 癌症

肺癌、口腔癌、食道癌、膀胱癌、胰臟癌等。

★ 呼吸系統疾病

慢性支氣管炎、肺氣腫、易引發有氣喘體質的人發作氣喘。

★ 心臟血管疾病

高血壓、動脈硬化、狹心症、血管阻塞、腦血液循環不良、記憶力減退。

★ 消化性潰瘍

胃潰瘍、十二指腸潰瘍。

★ 藥物代謝作用障礙

刺激肝臟加速藥物代謝，使藥效不易發揮。

★ 皮膚

易產生皺紋、黑斑等老化現象。

★ 婦女

受孕困難、月經疼痛、不正常陰道出血、子宮內膜炎、更年期提前、子宮頸癌、乳癌等；男性一影響精蟲活動力、造成性功能障礙。

★ 孕婦

易造成流產、早產、胎盤早期剝離、子宮感染等疾病；尼古丁和一氧化碳也會經由胎盤傳給胎兒，使胎兒體重不足、發育遲緩、畸形、易過敏、精神異常、甚至猝死。



戒菸就贏

戒菸的好處多多，省錢環保活得老，健康美麗形象好！

★ 省下荷包

1天1包菸，花掉至少70元=
1個月2,100元=1年25,200元，
省下來的錢可以拿來買手機，甚或全家加菜。

★ 賺到健康

不但可改善嗅覺及味覺，讓食物更可口，也可遠離癌症、中風和心血管等疾病。

★ 沒了皺紋

抽菸的女性普遍有張「抽菸臉」，皺紋量比不抽菸女性多5倍以上，趕快戒菸，重拾年輕美麗好臉色。

★ 活得更久

一旦戒菸，平均男性壽命會多5歲，女性會多3歲，而且活得更健康。

★ 不再被嫌

身體及衣物上沒了令人討厭的菸臭味，也沒有口臭，讓自己的形象更美好，女友老婆小孩更愛你。

★ 少些菸害

保護自己的家人和孩子的健康，讓他們不再受到二手菸的傷害，也不會接觸到殘留在生活環境中的二手菸！

★ 節能減碳

不再排放一氧化碳與菸煙，也不會再製造菸蒂，節能減碳善盡地球公民的責任。



戒菸的好處身體最清楚

只要開始停止吸菸，體內的尼古丁、一氧化碳與菸焦油就開始排出，不再堆積。



寫下一句最能打動自己戒菸的理由：(如：為了能親小女兒的臉)

時時刻刻提醒自己！



戒菸找專業

戒菸如同作戰，準備不充分非常容易失敗；反之，若準備越完善，則成功戰勝菸癮之機會越大。除藥物與醫師之諮詢外，還可利用下列資源：

1. 網路資源

如果你會上網，可以將〈華文戒菸網〉加到你的最愛或設為首頁，網址為 <http://www.e-quit.org/>，裡面內容非常豐富，可瞭解菸品如何傷害身體、菸品之可怕，也可下載戒菸小幫手程式，加入戒菸e計畫，幫助自己戒菸。你也可以免費加入會員，成立自己的部落格，與大家分享戒菸經驗。

有用的網際網路資源

- 1 菸害防制資訊網 <http://tobacco.bhp.doh.gov.tw/>
- 2 國民健康局健康九九網站 <http://www.health99.doh.gov.tw/>
- 3 國民健康局網站 <http://www.bhp.doh.gov.tw/>
- 4 華文戒菸網 <http://www.e-quit.org/>
- 5 戒菸專線 <http://www.tsh.org.tw/>
- 6 戒菸治療管理中心 <http://ttc.bhp.doh.gov.tw/quit>
- 7 高雄市政府衛生局 <http://khd.kcg.gov.tw>

2. 戒菸專線服務

如果你不會使用網路或時間不允許，也可以打電話至戒菸專線接受電話諮詢。

服務對象：吸菸者本人、家屬或朋友。

服務電話：0800-636363 (此為免費電話)

服務時間：星期一至星期六 9:00~21:00

(除過年期間與周日外，國定假日照常服務)

由受過專業訓練之戒菸諮詢人員接聽，將會給你很好的戒菸專業建議。



戒菸找專業

3. 門診藥物戒菸服務

本市有 241家的特約醫療院所，有專業醫師提供治療與諮詢。

★ 服務對象

1. 18歲(含)以上。
2. 平均一天抽10支菸(含)以上。

★ 服務內容

1. 專業醫師提供戒菸諮詢或開立處方藥物。
2. 國民健康局負擔戒菸治療服務及戒菸藥品費用。

★ 費用

戒菸治療服務費	國民健康局已菸品健康福利捐補助
掛號費	民衆自付
藥費	<ul style="list-style-type: none"> · 合理用藥，按公告額度補助(每次領藥週數以4週為限)。 · 戒菸服務利用者比照現行健保藥品每次處方僅須繳交20%以下，最高200元之部分負擔。 · 低收入戶、山地原住民及離島地區則可免繳部分負擔。 備註： ◎ 每次以週為單位，每療程以八週為限，須於同一醫療院所、90天內完成。 ◎ 一年補助2次療程。

全國超過2,000家合約醫療院所

查詢電話：(02)2351-0120

查詢網址：<http://ttc.bhp.doh.gov.tw/quit>

4. 社區藥局

能提供您最新的戒菸藥物資訊及安全用藥常識，由專業的藥師提供有效的戒菸諮詢服務。協助戒菸的你正視自己對健康生活的期待，以及採取完整的戒菸計畫和具體的行動讓您成功擺脫菸癮。



戒菸找專業

5. 戒菸班

有意戒菸民衆也可以就近詢問各區衛生所或醫療院所是否開辦戒菸班：藉由專業人員的輔導及小組成員間的相互鼓勵與支持，以幫助吸菸的民衆瞭解吸菸的害處及教導處理菸癮的方法，經由多元化的課程安排，以協助有意戒菸的民衆戒菸成功。

高雄市各區衛生所戒菸諮詢專線

高雄市政府衛生局	07-7334872	橋頭區衛生所	07-6113516
三民區衛生所	07-3820492	岡山區衛生所	07-6212015
三民區第二衛生所	07-2154156	梓官區衛生所	07-6103050
楠梓區衛生所	07-3512119	永安區衛生所	07-6912015
新興區衛生所	07-2294121	阿蓮區衛生所	07-6317141
前金區衛生所	07-2153252	茄萣區衛生所	07-6989275
旗津區衛生所	07-5712820	燕巢區衛生所	07-6161148
前鎮區衛生所	07-8414687	瀨坌區衛生所	07-6175307
左營區衛生所	07-5817191	田寮區衛生所	07-6361504
鼓山區衛生所	07-5315753	湖內區衛生所	07-6993009
小港區衛生所	07-8218802	路竹區衛生所	07-6962449
鹽埕區衛生所	07-5619273	美濃區衛生所	07-8812064
苓雅區衛生所	07-5360559	旗山區衛生所	07-6812054
鳳山區衛生所	07-7430437	內門區衛生所	07-6871088
林園區衛生所	07-6412404	六龜區衛生所	07-6891244
大寮區衛生所	07-7811985	甲仙區衛生所	07-6751029
大樹區衛生所	07-6512935	杉林區衛生所	07-6771319
仁武區衛生所	07-3711434	茂林區衛生所	07-6801046
大社區衛生所	07-3511774	桃源區衛生所	07-6861126
鳥松區衛生所	07-7316404	那瑪夏區衛生所	07-8701142

戒菸 你用對方法了嗎？



這是個一切講究效率的年代，不要再痛苦地單靠自我意志力戒菸了！
目前衛生署核准的多種戒菸藥物，都能有效提高戒菸成功機率二至四倍

戒菸輔助藥物	非尼古丁口服戒菸藥	尼古丁口香糖	尼古丁貼片	尼古丁吸入劑
成份	varenicline	尼古丁	尼古丁	尼古丁
作用原理	直接阻斷導致菸癮的接受器，避免尼古丁對身體發揮作用；同時降低抽菸的慾望及因戒菸所產生的戒斷症狀	補充體內的尼古丁以滿足身體需求，搭配自我意志力逐步減少尼古丁的使用量，最終達到戒菸目的	補充體內的尼古丁以滿足身體需求，搭配自我意志力逐步減少尼古丁的使用量，最終達到戒菸目的	補充體內的尼古丁以滿足身體需求，搭配自我意志力逐步減少尼古丁的使用量，最終達到戒菸目的
使用方式	口服錠劑，早晚一次	使用時於口中慢慢咀嚼，當感覺到味道時應暫停，並將口香糖黏附到口腔黏膜處吸收尼古丁，等到味道變淡了再重新咀嚼；重複這個過程大約30分鐘，平均一天使用8~12次	使用時每24小時更換一片，貼於頸部以下至腰部，乾淨、少流汗及無毛髮處，如手臂或腹部，每天應更換不同部位。從最高劑量的貼片用起，等幾星期後，再逐漸減量	使用時將圓筒藥液匣置入吸入器底端，蓋上頂端，對準後旋轉完成組合，模擬抽菸方式吸食。吸食的次數建議為正常吸菸的兩倍。一個藥匣取代4支香菸並連續使用達20分鐘
特色	研究證實為目前戒菸成功率最高之戒菸輔助劑，一天口服兩次，簡單方便，效果明確 ●	取得容易，可依使用者需求隨時補充體內尼古丁的濃度	使用方便，每天只要貼一片，可以配合其他尼古丁製劑使用	使用方式跟抽菸很像，特別適合每天吸菸20支以下，極度行為依賴的吸菸者

參考資料：● Clinical Practice Guideline: Treating Tobacco Use and Dependence, Public Health Service, U.S. Department of Health and Human Services, 2008 update.

本說明僅供醫藥專業人士使用



Pfizer Limited
輝瑞大藥廠股份有限公司

台北總公司
台北縣251淡水鎮中正東路二段177號
TEL:(02)2809-7979 FAX:(02)2809-7676
<http://www.pfizer.com.tw>

台中辦事處
台中市408公益路二段51號10樓A室
TEL:(04)2328-2818 FAX:(04)2320-5438

高雄辦事處
高雄市802苓雅區四維三路6號16樓A室
TEL:(07)535-7979 FAX:(07)535-7676

