

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	心臟內科	編號：7020008
主 題	戒菸總動員	2005.09.30 訂定
製作單位	53 病房	2024.01.02 五修

國人十大死因大都和吸菸有關，如癌症、心臟病、中風及慢性阻塞性肺部疾病等。而罹癌排行榜大腸癌、口腔癌、肺癌、肝癌、乳癌等癌症，也都與吸菸有關，吸菸是致癌的主因之一。

世界衛生組織指出，與吸菸者同住，得到肺癌的機會比一般民眾高出二至三成，因此戒菸是為維護自身及家人健康最佳選擇。

一、戒菸有什麼好處？

- (一) 賺到健康：可遠離癌症、中風、心血管等疾病，可感善嗅覺與味覺。
- (二) 少些菸害：保護家人、孩子與同事朋友的健康，避免受二手菸、三手菸的危害。
- (三) 維護形象不被嫌棄：身體及衣物不沾染菸臭味，小孩家人更愛你，出入公共場所不被嫌棄。
- (四) 活得更久：戒菸後平均男性壽命會多5歲，女性多3歲。
- (五) 減少皺紋：抽菸者皺紋量比不抽菸者多5倍，戒菸可使皮膚變得細緻有彈性，可重拾青春。
- (六) 省下荷包：如果一包菸約80元，1個月可省下2400元，一年就可省下28800元。
- (七) 節能減碳：減少一氧化碳與菸煙的產生。

二、戒菸妙招：

(一)營造支持環境：

1. 建立支持網絡，告訴家人、親朋好友及同事您正在戒菸。
2. 去除菸灰缸、打火機，使周遭環境清新變化，不容易想起菸。
3. 避免酒精或藥物、改喝開水或果汁，請親友不要在面前吸菸，當想吸菸時趕快換環境或和朋友聊天、打電話。
4. 採用拖延戰術，如果很想吸菸，告訴自己再等一分鐘，一分鐘後再等一分鐘，讓急切吸菸的念頭過去，使您安然渡過想吸菸的危機。

(二)尋找菸品替代物：

1. 找一個新的嗜好，取代吸菸。
2. 改變日常生活習慣：避開想要吸菸的時間及環境，如果習慣飯後吸菸，不妨吃完飯後起身離開桌子，刷牙或散步。
3. 咬蔬菜條：小黃瓜條、芹菜條、胡蘿蔔條(圖一)、口香糖。



圖一、蔬菜條

(三)分散注意力：

- 1.晨間散步、溜狗、游泳、瑜珈及規律運動。
- 2.清理房子或床鋪、去除牆壁和天花板的尼古丁菸燻。
- 3.做菜品嘗美味食物。

(四)自我提醒：

- 1.寫戒菸日記，每天提醒自己“今天又是新的無菸日”我的身體正在戰勝吸菸造成的危害，提醒自己戒菸的理由和戒菸時要做的事。
- 2.如家中有小孩，想到孩子會模仿，就會放棄不吸菸了。

(五)改變生活習慣

- 1.避免含糖、咖啡因飲料、節制飲酒，多喝白開水。(圖二-圖五)



圖二、含糖飲料



圖三、含咖啡因飲料



圖四、含酒精飲料



圖五、白開水

- 2.均衡的飲食，避免因戒菸而讓體重增加。
- 3.建立健康的生活行為，如坐公車時可提早一站下車。
- 4.運動：規律運動30分鐘，或每次運動10分鐘，每日累積至少30分鐘。



圖六、運動

(六)尋求專家協助

- 1.看診牙醫師：將牙垢清乾淨，完全脫離菸味，維持口氣清新。
- 2.除個人決心外，加上專業醫療諮詢及適當藥物治療將大幅提高戒菸成功率。
- 3.戒菸藥物使用：目前戒菸藥物有以下三種
 - (1)口服戒菸藥物：戒必適。
 - (2)克菸貼片。
 - (3)克菸咀嚼錠。

藥物的使用請至戒菸門診與醫師共同討論，擬定適合的方法，每1~2週定期回診，審慎評估藥物的使用情況及效果，來達到戒菸成功的目標。

三、戒菸輔助單位：

- (一)衛生福利部國民健康署戒菸專線服務中心：02-28866363
- (二)衛生福利部國民健康署免、費戒菸專線：0800-63-63-63
- (三)高雄榮總家庭醫學部門診或至門診17診或高雄榮總戒菸專線：
07-3422121轉77257

參考資料：

林孟樺、陳建皓、陳惠蘭、林雅萍、方淑華、王淑貞、鍾惠君(2019)·提升住院病人戒菸轉介率之改善專案·志為護理-慈濟護理雜誌,18(1),77-89。

衛生福利部國民健康署(2018,1月29日)·2018年戒菸教戰手冊·

Ibrahim, B. A., Al-Humaish, S., & Al-Obaide, M. A. (2018). Tobacco smoking, lung cancer, and therapy in Iraq: Current perspective. *Frontiers Public Health*, 26(6), 311. doi:10.3389/fpubh.2018.00311.

圖一、「蔬菜條」高雄榮民總醫院護理部門診洪瑞蘭(2023)拍攝授權使用。

圖二、「含糖飲料」高雄榮民總醫院護理部門診楊婉琴(2023)繪製授權使用。

圖三、「含咖啡因飲料」高雄榮民總醫院護理部門診楊婉琴(2023)繪製授權使用。

圖四、「含酒精飲料」高雄榮民總醫院護理部門診楊婉琴(2023)繪製授權使用。

圖五、「白開水」高雄榮民總醫院護理部門診洪瑞蘭(2023)拍攝授權使用。

圖六、「運動」高雄榮民總醫院護理部門診楊婉琴(2023)繪製授權使用。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！