



高雄市立小港醫院(委託高醫經營)  
Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital

## 家庭醫學科 戒菸門診

戒菸靠專業  
我們支持你



補助對象 年滿18歲、健保身分、尼古丁成癮度評估達4分以上或1天吸10支菸以上

戒菸服務內容 一年提供兩次療程，一次療程為8週

費用 免掛號費

家庭醫學科提供全天候戒菸門診

|                    | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 上午診<br>08:30~11:30 | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| 下午診<br>13:13~16:30 | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| 晚上診<br>18:00~20:30 |     | ✓   | ✓   | ✓   |     |

高雄市立小港醫院家庭醫學科守護您的健康

高雄市立小港醫院戒菸門診諮詢專線：07-8036783#3461

## 你不能不知道

1. 一人吸菸，全家吸菸。
2. 吸半小時的二手菸，就會傷害血管，二手菸與吸菸一樣增加肺癌、心臟病、腦中風、失智症與猝死的機率。
3. 殘留在環境中的三手菸，使孩童的學習能力變差，增加氣喘風險。
4. 電子煙含有多種傷害身體的物質，包括尼古丁、甲醛、毒藜鹼、丙二醇、二甘醇、可丁寧等有害物質。
5. 電子煙不能幫助戒菸，電子煙一樣會成癮。
6. 臨床研究已證實電子煙會致癌，影響腦部發育，並提高誘發癲癇、哮喘、肺部發炎等疾病的機率。
7. 電子煙周圍的溫濕度、充電的環境、不當使用、載具之安全性，都有可能具有淺在灼傷、爆炸、失明等危險。



## 檢查看看，是否有以下6種症狀，也許吸菸已經傷害你(妳)很久囉！

### 【經常感冒】

吸菸會導致氣管內的纖毛受傷，增加感染的機會。吸菸者感冒的機會相對增加2倍。

### 【咳個不停】

菸品中有許多刺激物質會刺激呼吸道黏膜，增加黏膜分泌物，造成呼吸道慢性發炎而不停咳嗽。

### 【血壓居高不下】

吸菸會讓血壓飆高，增加心血管疾病的發生

### 【血糖一直控制不好】

糖尿病患者如果有吸菸習慣，會使糖化血色素的數值偏高。

### 【皮膚乾燥長皺紋】

吸菸會破壞皮膚的彈性纖維，讓皮膚變得乾燥粗糙，皺紋多。

### 【性生活不美滿】

長期吸菸者出現性生活障礙的機率為非吸菸者的2.5倍，只要吸菸者願意戒菸，最快4週後就可以獲得改善！

## 克服戒斷症狀小撇步

**症狀** 焦慮易怒、情緒低落、疲倦 **原因** 體內尼古丁減少

**紓解** 轉移注意力，回想以往愉快的經驗、全身放鬆、深呼吸、洗溫水澡、散步、找朋友聊聊。

**症狀** 難以入眠 **原因** 體內尼古丁減少

**紓解** 做些緩和運動再入睡，保持輕鬆心情。

**症狀** 咳嗽、口乾 **原因** 肺部正在清除焦油和黏液

**紓解** 多喝溫開水。不要吃冰及生冷食物，注意保暖，少吃甜食與油炸食品。

**症狀** 食慾改變 **原因** 體內尼古丁減少

**紓解** 多喝白開水，多吃蔬菜水果

**症狀** 便秘 **原因** 體內尼古丁減少

**紓解** 多喝白開水，多吃蔬菜水果

**症狀** 雙手空空的感覺 **原因** 手不拿菸會不習慣

**紓解** 轉移注意力，或原子筆替代

## 戒菸減重一起來

- ✓ 適度的運動：每週運動至少150分鐘以上
- ✓ 多喝水
- ✓ 避免過度的熱量攝取
- ✓ 少吃餅乾、甜點、高糖飲料、油炸食品等高熱量飲食

### 資料來源

衛生福利部國民健康署戒菸教戰手冊

攜手相挺，戒菸的路不孤單手冊

門診戒菸治療醫師訓練計畫教育課程基本教材

American Cancer Society, Cancer Facts and Figures, 1996.

## 戒菸成功3要素 = 專業團隊協助 + 決心 + 意志力

### 你知道嗎？

1. 戒菸靠自己，超過**九成**的人都失敗。
2. 剛開始戒菸可能產生的戒斷症狀，大部分會在**兩個星期**內改善。
3. 戒菸衛教諮詢與輔助藥物可減輕戒斷症狀，提升**四成以上**的戒菸成功率。
4. 戒菸輔助藥物有尼古丁藥物及非尼古丁藥物，請至**戒菸門診諮詢**。



## 戒菸的好處

|          |                                                                  |
|----------|------------------------------------------------------------------|
| 20分鐘     | 血壓下降至正常、脈搏下降至正常<br>手腳溫度升高至正常                                     |
| 8小時      | 一氧化碳血中濃度降至正常<br>氧氣血中濃度增至正常                                       |
| 24小時     | 心臟疾病發作減少                                                         |
| 48小時     | 神經末梢新生，嗅覺及味覺變好                                                   |
| 2個星期至3個月 | 循環改善，走路變得更輕鬆<br>肺功能可增加30%                                        |
| 1至9個月    | 減少呼吸道的症狀，如咳嗽、鼻竇充血、疲勞、呼吸不順暢<br>肺部纖毛再生，促進排痰及清除功能，減少呼吸道的感染<br>全身有活力 |
| 1年       | 心血管疾病危險減少為吸菸者一半                                                  |
| 5年       | 肺癌死亡率是每日一包菸者之一半<br>口腔癌、食道癌、喉癌的危險減少一半<br>腦血管疾病在5-15年後和未吸菸者相同      |
| 10年      | 肺癌死亡率和未吸菸者相同<br>癌前變化消失<br>口腔癌、食道癌、喉癌、膀胱癌、腎臟癌、胰臟癌的危險減少            |
| 15年      | 心血管疾病之危險和未吸菸者相同                                                  |