

遠離菸害 “戒菸團隊” 助您一臂之力！

為了自己和家人的健康，快捨棄菸的誘惑，進入清新的領域，成功戒菸有撇步！



香菸的危害

1. 菸造成肺部疾病：慢性阻塞性肺部疾病、肺氣腫、肺炎
2. 菸造成心血管疾病：高血壓、高血脂及冠狀動脈心臟病
3. 菸會：胃潰瘍、骨質疏鬆。
4. 菸會造成惡性腫瘤，例如：肺癌、口腔癌、食道癌、膀胱癌

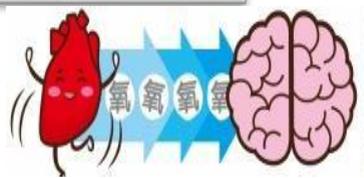


戒菸的好處

1. 降低罹癌的風險
2. 改善高血壓、高血糖、高血脂
3. 改善肺功能，愈早戒菸，效果愈好！
4. 減輕心臟負擔
5. 頭髮、皮膚和呼吸都沒有菸味

戒菸的方法

1. 自助戒菸或多利用戒菸專線 0800-63-63-63 (陪伴您戒菸的好朋友)
2. 成癮度高的朋友，可以由戒菸專業團隊幫您的忙！



如何使用二代戒菸？

1. 年滿十八歲，尼古丁成癮測試達4分(含)、平均一天吸10支(含)菸以上者。
2. 每年2個8次戒菸衛教療程。
3. 服務內容：戒菸諮詢、溫馨提醒與鼓勵支持、戒菸期間的追蹤關懷。
4. 每療程須於同一醫療院所就診並於90天內完成。

戒菸者常見的問題

1. 咳得更厲害？這是暫時的，代表肺的防衛機轉在復原中。
2. 體重增加？味覺與食慾的改變體重會上升，均衡的飲食及適當的運動會有助益。
3. 睡不著？單純的尼古丁成癮會在二、三週內消失。



助人戒菸 把愛傳出去

善用戒菸門診、社區藥局及住院時，皆可提供專業的戒菸服務與衛教、諮詢及支持，必能助你戒菸成功。

要多久才可以戒菸成功？

- ◆戒菸是否成功？要多久才成功？**意志力是最重要的因素！**
- ◆目前醫界公認最有效方法是使用**戒菸輔助藥品**。選擇與門診戒菸認證團隊的配合，更能提高成功率！

有哪些地方可以得到戒菸協助？

1. 醫療院所舉辦的戒菸班
2. 戒菸專線0800-636363。
3. 國民健康署健康九九衛生教育網站。
4. 公益團體：董氏基金會、華文戒菸網站。

資料來源：衛生福利部國民健康署
圖片來源：網路擷取