戒菸方法之衛生教育

剛戒菸幾個小時內便會開始出現戒斷症狀。身體的戒斷症狀在第 3 ~ 5 天達到高峰，二到四週內逐漸減輕。有些戒菸者在第五週或第六週是困難期，容易放棄，所以在實行戒菸過程中，要找出適合自己的戒菸方式及尋求家人朋友的鼓勵，才能成功戒菸。

※以下是「戒菸門」入門好招

1. 塑造支持環境

●加入戒菸團體，參加醫療院所的戒菸班，藉由專業人員的輔導及小組成員間的相互鼓勵，建立支持網絡。

●請親友提醒「自己戒菸動機」使得戒菸更容易成功。(如：省下來的錢，要買一張新書桌喔！)

●開始戒菸前幾週避免酒精或藥物。婉拒飲酒的邀約，改喝開水或果汁。

●委婉拒絕親友給你的菸，並請對方不要在你面前吸菸；感到一陣強烈的菸癮時，可以早點回家或改變當下的情境，和朋友聊天、打電話 。

2. 菸品替代物或方法

●腹式深呼吸十五次。

●使用戒菸藥品，如：尼古丁咀嚼錠、尼古丁貼片或藥片。

●咀嚼葡萄糖錠可以使葡萄糖釋放到腦部。

●將吸管切成菸的長度後，用來吸清新的空氣。

●咬筆管、吸管、牙籤。

●喝熱開水或果汁。

●咬胡蘿蔔條、芹菜條、小黃瓜。

●嗑瓜子、剝橘子。

●含薄荷糖。

●刷牙並提醒自己戒菸後擁有好口氣。

3. **分散注意力**

●**運動式**：晨間散步、溜狗、游泳、瑜珈、肌肉收放運動、做規律運動、提早一站下車、改走樓梯。這些都可以提昇身體能量。（在辦公室，可以十指用力撐開，再用力握緊。）

●**愛家式**：清理房子或床舖、學習做菜並品嚐美味的食物、DIY 居家裝潢、去除牆壁及天花板的尼古丁菸燻。

●沉思式：深呼吸數分鐘、冥想、閱讀書籍或雜誌、計畫戒菸後省下金錢的用途、思考戒菸後的好處（健康的身體、乾淨的頭髮和衣服、清新的空氣和節省金錢）。

●**雜技式**：學魔術，把玩鑰匙、手機、橡皮球，寫信或寄電子郵件，讓雙手忙碌。

●**放鬆式**：點香精油、洗熱水澡、去不能吸菸的場所例如電影院。

4. **自我提醒**

●寫戒菸日記。

●每天醒來提醒自己一次，今天又是新的無菸日！認真地過每一天無菸的日子。

「我的身體正在努力，我要善待自己！」

●提醒自己吸菸對健康方面的危害，包括：肺癌、白血病、冠狀動脈瘤、中風、支氣管炎、氣腫、肺炎、胃潰瘍、局部性迴腸炎(Crohn's disease)、骨質疏鬆症、白內障、陽萎和糖尿病。

●擬定自我獎勵的時機與方式：對抗菸癮的痛苦，只有自己知道。在每次戰勝菸癮時鼓勵自己，例如：看電影、買新的專輯或是外出用餐！

●提醒自己戒菸是人生一大突破，隨時複習自己戒菸的理由和戒菸要做的事，可以製作成小單張隨時帶在身上。

5. 改變生活習慣

●調整生活中與菸有關的行為與習慣。找出與菸有關的情緒連結，並且思考如何正向轉移這些連結，有助於展開嶄新的生活。比如說培養新的嗜好。

●選擇無咖啡因的飲料。在戒菸過程中，身體相對吸收更多咖啡因造成失眠和易怒。試著減少濃茶和咖啡的攝取量，選擇喝白開水、果汁。

●菸癮來襲，馬上刷牙以維持口氣清新。

●吃低熱量健康的點心，避免因為戒菸而變胖。

●暫時不要喝酒。研究顯示有戒菸經驗者認為在喝酒時很難不吸菸。酒精可能會動搖戒菸的決心，所以在戒菸剛開始的幾週內不要喝酒。

●家裡不放菸灰缸、身邊不帶菸。

●選擇不同的座位觀賞電視節目、吃飯。

6. 身心恢復平衡

如何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，想吸菸的次數越來越少。且意識到自己是不吸菸族群的一份子，如果這種自我意識減弱時，可能菸癮再犯。如何保持不吸菸狀態呢？

●**基礎式**：將前面五招的大小式挑幾項演練一遍，如：尋找支持、運動、改變生活習慣。

●**規劃式**：花一點時間思考，當你面臨突如其來困難的反應，是否有其他方法獲得幫助，避免再吸菸。

●**支持式**：如果旁人吸菸增加你戒菸的困難，向他們說明你的感受。多和那些樂於見到你這麼關心健康的人相處。參考部落格其他戒菸者的經驗分享也可以幫助戒菸成功。

●**飲食式**：尼古丁會抑制食慾和增加身體代謝，如果戒菸後沒有改變重口味的飲食習慣，體重會增加。以戒菸的女性為例，平均一年內增加3～5公斤，不過在一段長時間後，平均體重和非吸菸女性沒有差異。只要透過適當的運動與均衡飲食，很快就能恢復以前的體重。記得告訴自己「短暫的體重略增，比吸菸還健康」。