戒菸戒斷症狀之衛生教育指導

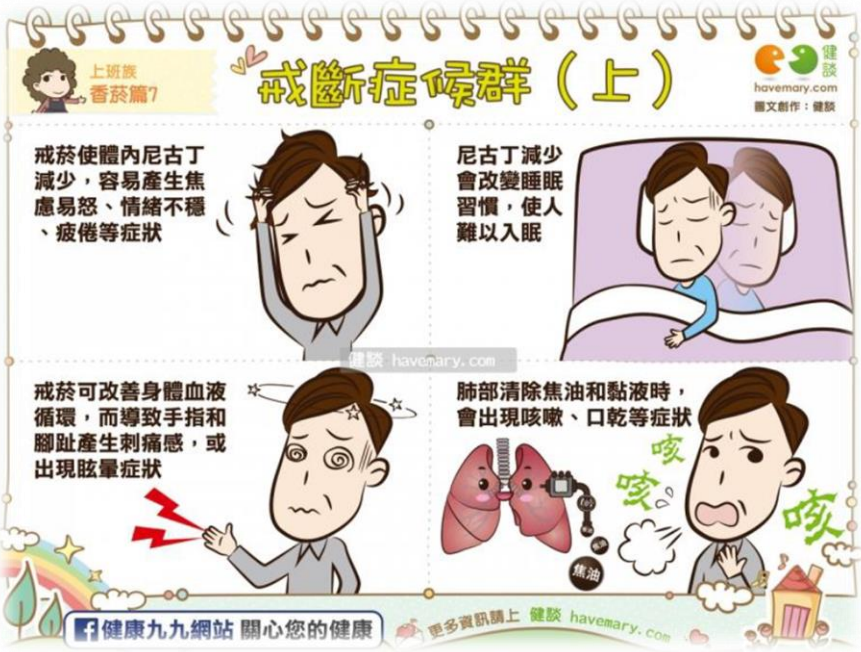
尼古丁是菸草中的主要成份，具有成癮的性質，會使身體產生與吸食鴉片、海洛英類似的成癮反應。吸菸者就像毒癮者一樣，身體對尼古丁依賴，必須再吸一根菸，補充尼古丁來紓解生理上的不舒服，使人不得不吸菸。

而在戒菸過程中，長期吸菸的吸菸者突然停止或減少吸菸，減少吸收尼古丁，在 24 小時內會陸續產生一些身體不適的現象，且在戒菸最初 14 天內是最難受的，之後逐漸減輕，直到消失。大多數戒斷症狀會持續 1 個月左右，但對尼古丁依賴性強的人會持續 1 年以上，此為「戒斷症候群」。

戒菸的原理是降低身體對尼古丁的需求量，同時有效地改善戒斷症狀。這些戒斷症狀和負面的感受在沒有做好戒菸心理準備的情況下，可能持續二到四週，且可能同時產生其中一種或數種的戒斷症狀，雖然不容易控制，但是對身體無害。

※戒菸者如何紓解戒斷症狀的不適？

戒斷症狀	原因說明	紓解方式
焦慮易怒、 情緒低落	身體正在適應沒有尼古丁的狀態	1. 換環境暫時離開有壓迫感的地方。 2. 改變想法，轉移注意力，想一些以往愉快的經驗。 3. 將全身肌肉繃緊後儘量完全放鬆，搭配深且慢的呼吸，重複交替數次後，可消除焦慮緊張。 4. 洗個溫水澡，冷靜下來。 5. 短時間散步。 6. 找朋友聊聊。 7. 減少茶和咖啡的攝取量。 8. 規律的運動可以使腦內產生類似嗎啡的化學物質，使戒菸者情緒穩定，心情愉悅且有安定神經的功能。室內運動可從各式伸展體操開始，包括擴胸運動、伸展四肢、跳繩、打掃房間等等。有氧運動則能加強心肺功能、促進血液循環。

戒斷症狀	原因說明	紓解方式
難以入睡或經常睡醒	身體降低對尼古丁依賴改變睡眠習慣	做些緩和運動再入睡，並保持輕鬆的心情，過著規律節制的生活，以增強免疫力。
精神不集中、疲倦	生理變化和菸癮使得精神難以集中	1. 將工作或活動分成小份量來完成。 2. 規律的休息且在休閒時從事有益身心的活動。
睡眠很長但依然疲倦	身體降低對尼古丁依賴改變睡眠習慣	通常戒菸的第 1 個月可能有此現象，但是慢慢會獲得改善。
菸癮	出現菸癮是正常並且可預期的症狀	寫戒菸日記紀錄自己的感受和出現菸癮的頻率和強度。
刺痛感與眩暈	手指和腳指刺痛感和眩暈，代表身體血液循環正在改善	進行肢體舒緩運動，閉目養神、放鬆身體並促進血液循環順暢，打開窗戶或外出呼吸新鮮空氣；以按摩或浴巾擦拭刺痛部位。
咳嗽	肺部正在清除焦油和黏液，肺部功能正恢復中	儘可能溫和咳嗽。咳嗽治療原則主要是要盡量讓痰液稀釋，以利咳痰，比如要多喝溫開水、吃熱稀飯，吃湯麵， 少吃動物性蛋白質，少吃燥熱油炸之食物，以免痰變濃稠，不要吃冰及生冷食物，身體要注意保暖，以免刺激引起咳嗽。
食慾改變、喉舌乾燥	戒菸會增加飢餓感，因為尼古丁會降低食慾所致	1. 在藥房購買流質或片狀形式的葡萄糖。 2. 喝白開水、新鮮果汁、牛奶、攝取低熱量小點心，降低飢餓感。 3. 啃條狀的胡蘿蔔、芹菜、小黃瓜等。 4. 嚼無糖口香糖，舒緩喉舌乾燥的情形。

戒斷症狀	原因說明	紓解方式
雙手空空的感覺	不適應手不拿菸的情形	1. 擠壓紓壓球或喝水。 2. 轉移注意力。 3. 隨身攜帶原子筆，不但可以把玩並可隨時紀錄當下的心情。
便秘	胃腸道缺乏尼古丁刺激，改變胃腸道的蠕動	1. 早晨起床先喝杯白開水 2. 多吃水果及粗糙食物。 3. 多運動。 4. 視情況服用溫和通便劑。 5. 放輕鬆