

建佑醫院 戒菸好幫手

咀嚼錠



建佑醫院 護理部 衛教小組
關心您的健康

行政院衛生署國民健康局補助辦理之「100年度醫院戒菸服務社區整合試辦計畫」經費印製

※戒菸的害處(危險)

急性的危險：呼吸短促、使氣喘惡化、危害懷孕、陽痿、不孕症、增加血中一氧化碳的濃度。

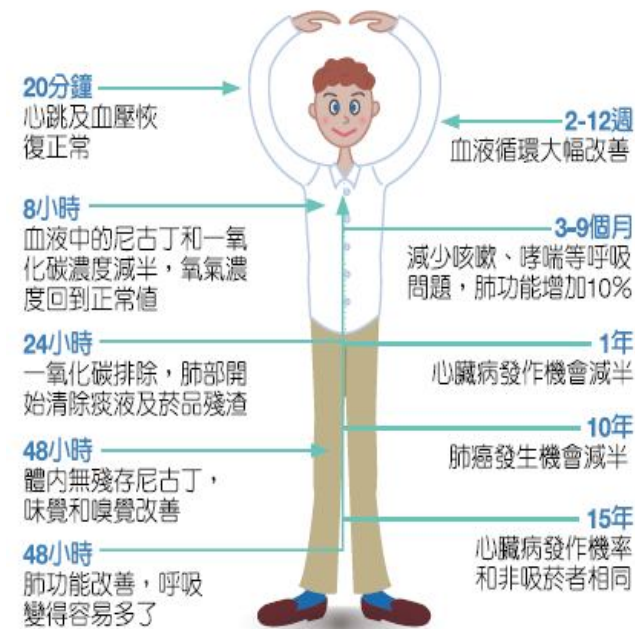


長期的危險：心臟病發作與中風、肺癌與其他的癌症(例如口腔、食道、胰臟、膀胱...等)、慢性氣管炎、慢性阻塞性肺病...等。



其他的危險：增加配偶和家人罹患肺癌和心臟病及各種疾病的風險、增加孩童氣喘、中耳炎與呼吸道感染的機會...等。

※戒菸的好處身體最清楚



※戒菸秘訣小叮嚀

- ◎ 清晨，一天菸癮最大的時刻，減少待在會抽菸的床邊或餐桌。
- ◎ 上下班，不走以前邊走邊吸菸的那條路。
- ◎ 丟掉打火機、菸灰缸等和吸菸扯上關係的東西。
- ◎ 無聊或想哈菸，就去找事做，運動、聽音樂，或找人抬槓。
- ◎ 遠離曾一起吸菸的朋友，也要避免喝酒。
- ◎ 昭告諸親友「本人戒菸中」，免得他們白目地遞根菸而前功盡棄。

(資料來源：國民健康局攜手相挺，戒菸的路不孤單手冊)

※尼古丁替代療法

因為尼古丁有高度的成癮性，因此會讓我們的心裡及生理對他產生依賴，他對人體造成的依賴程度與海洛英、古柯鹼同級，所以利用尼古丁替代療法減輕您的不適。

1. 可讓成功戒菸機會加倍
2. 以低量的尼古丁藥物，取代菸品中高量的尼古丁。
3. 滿足對尼古丁的渴求，幫助戒菸者克服戒菸初期的戒斷症狀

※咀嚼錠

1. 作用原理：尼古丁被口腔表層吸收
2. 因尼古丁吸收速度比香菸慢，所以不容易上癮。
3. 咀嚼能帶來吸菸時口腔滿足感。
4. 意外吞下十部會引發尼古丁釋放，不會對身體身體有影響。

※常見的副作用

嘴痠、打嗝、消化不良、上下頷酸，這些副作用通常輕微且短暫，可以透過修正咀嚼技巧來緩解。牙齒不好的人不適合。

※使用方法



諮詢電話：07-6437901 轉 450 衛教小組