

# 你戒菸 阮挺你

2015/03 制訂

2021/01 修訂

## 戒菸好理由：

- 顧健康 保護家人的健康



- 省錢圓夢

## 省下買菸錢，你還可以買什麼？



年省 **29,200** 元



旅遊基金



智慧型手機



教育基金

10 年  
20 年

汽車、房子

# 你戒菸 阮挺你

2015/03 制訂

2021/01 修訂

## 如何戒菸?

1. 決心毅力很重要並塑造支持環境：

請親友宣告「我已戒菸!」，使戒菸更容易成功。

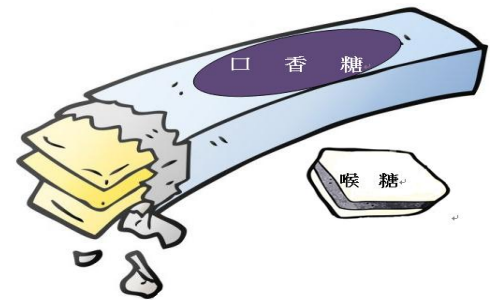
2. 請親友不要在你面前吸菸或離開抽菸者；委婉拒絕別人給你的菸。

3. 戒菸期間，菸癮來時可用用菸的替代物：

口香糖、嗑瓜子、含八仙果或含薄荷糖。

或到戒菸門診，經醫師評估後會開立戒菸藥品

，如戒必適，以減輕您戒斷菸癮後的不適感。



4. 改變生活習慣：培養除抽菸以外的興趣，例如：下棋、看書報、騎腳踏車、游泳，當菸癮來時可轉移抽菸的注意力並防止無聊時覆抽。另外避免含咖啡因的飲料，如咖啡、茶，容易易怒或失眠。喝酒會動搖戒菸的決心，戒菸剛開始幾週內不要喝酒。

5. 自我提醒：戒菸和爬山一樣需要恆心與毅力，每天醒來提醒自己無菸日「我的身體正在努力，我要戰勝尼古丁！」隨時複習自己戒菸的理由和戒菸要做的事，可以制作成小單張隨時帶在身上。

阮的戒菸資源：

戒菸藥物開立：每週一到週五 家醫科 及 胸腔科 戒菸門診

戒菸諮詢：每週一到週六 上午 417衛教門診

諮詢專線 07-3351121轉1417 或 07-2695281

國健署戒菸專線 0800-636363 早上9點-晚上9點



戒菸用藥，每次最高為**200元**之部分負擔，低收入戶、山地原住民暨離島地區全免。

**無菸好環境·無菸少負擔 阮~珍愛健康**

參考資料：董氏基金會、國民健康署

製作單位：護理部 疾病管理衛教室

諮詢電話：07-3351121 轉 1417