

了解戒菸時可能會出現之戒斷症狀

戒斷症狀是指在中斷或停止使用成癮性物質後所產生的生理或心理改變，正常情況下這是一種暫時現象，常有的症狀包括：

- 1.煩躁、坐立難安、容易發怒
- 2.疲勞、注意力不能集中
- 3.失眠
- 4.頭暈、頭痛、胸悶
- 5.便秘、腹脹、腹痛
- 6.飢餓、食慾增加
- 7.咳嗽、口乾、喉嚨不適
- 8.情緒低落、憂鬱

改善戒斷症狀的對策

戒斷症狀	紓解方式
煩躁 坐立難安 容易發怒	* 暫時減少或停喝咖啡及茶 * 注意飲料內是否含有的咖啡因量 * 運動有情緒穩定作用且規律運動效果持久 * 可暫時找些家事作來緩解 * 用冥想技巧讓肌肉放輕鬆
疲勞 注意力不能集中	* 注意規律休息、將工作或活動分段完成
失眠	* 先作些緩和的運動再入睡
頭暈 頭痛 胸悶	* 打開窗戶深呼吸或外出呼吸新鮮空氣 * 先閉目養神慢慢放鬆或用冥想技巧讓肌肉放輕鬆，再作舒緩運動，可促進血液通暢改善症狀
便秘 腹脹 腹痛	* 多補充蔬果 * 心情放鬆 * 必要時求醫

戒斷症狀	紓解方式
飢餓 食慾增加 咳嗽 口乾 喉嚨不適	* 多喝水 * 多攝取含水分多的食物 * 避免或少吃油炸躁熱食物 * 避免冰及生冷食物 * 注意補充低脂、低熱量小點心 * 可嚼無糖口香糖，緩解口乾舌燥情形
情緒低落 憂鬱	* 暫時先離開壓力的環境 * 改變想法或想過去愉快的經驗來轉移注意力 * 深呼吸慢慢放鬆緊繃的肌肉 * 找人聊天 * 散步 * 洗溫水澡 * 必要時求醫

幾個戒菸者常問的問題

1.戒菸後會不會發胖？

不是所有人戒菸後都會嚴重變胖，但由於味覺及食慾的改善，有些人會體重上升，但多半在2至5公斤之間。戒菸不宜同時減肥，稍胖一點對健康的影響也比吸菸來得少。

2.戒菸是循序漸進好？還是一下戒掉好？

答案因人而異。不過多數戒菸成功的人是一口氣戒掉的。

3.戒菸後為什麼咳得更厲害？

大約有20%的人，戒了菸反而咳嗽，這是暫時的現象，代表肺身體的防衛機轉在復原中。

4.戒菸後睡不著怎麼辦？

許多人戒了菸會失眠，如果沒有其他身心方面的問題，單純的尼古丁成癮，在二、三星期內便會消失。

5.戒菸後我真能恢復健康嗎？

香菸對身體造成的傷害有一部份是永久性的，例如肺氣腫；但是也一部份是可以恢復的，例如呼吸道上皮細胞的排痰能力。

戒菸時間長，疾病的發生率就與常人無異，例如心臟病的發生率在戒菸十年內可以恢復正常，肺癌率的發生在

戒菸十五年後也不再比不吸菸的人高。

6.使用尼古丁口香糖會不會上癮？

它含尼古丁，不像香菸還含有許多其他毒質，所以對身體的傷害比較少，也不會危及肺臟。

多數人可以逐步減少用量，而無任何不適。一般而言，使用超過三個月，就沒有太大功能，但極少的人，可能會用到半年至一年。

戒菸失敗的人，也不必苛責自己，最重要的是反省：

第一根菸是那裡來的？

在什麼情況下吸的？

多數失敗的例子是在一、二週之內，也是菸癮症狀最明顯的時候發作。

只要調整作息，儘量避免會勾起菸癮的情形，就有成功的希望。

若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡：

聯絡電話：(06)3553111 分機_____

衛教中心：(06)3553111 分機 1209

祝您 戒菸成功，身體健康！

臺南市立安南醫院-委託中國醫藥大學經營

102.02 HE-10000

戒菸者常見的問題-應付戒菸後戒斷症候群的方法



臺南市立
安南醫院 -委託中國醫藥大學興建經營
TAINAN MUNICIPAL AN-NAN HOSPITAL-CHINA MEDICAL UNIVERSITY