

戒菸的好處 Good for Health



戒菸有許多好處，除了擺脫菸品束縛，增加自信心、成就感，還能提昇社會關係，不用擔心他人眼光，不用為抽菸找理由、找地點，更能改善家人健康、做孩子的好榜樣。

戒菸後

1 星期內 立即的好處

1. 開始感受空氣的清新及食物的美味。
2. 體內殘存尼古丁幾乎排空。
3. 身上不再有菸臭、牙齒變得較白。

戒菸後

1 個月內 中期的好處

1. 改善心肺功能、促進血液循環系統，增強運動耐力。
2. 呼吸道疾病減少，較不易罹患感冒、氣管炎和肺炎。
3. 菸咳明顯減少，皮膚恢復光澤彈性、牙齒變潔白。

戒菸後

3 個月後 長期的好處

1. 三個月後肺功能逐漸恢復
2. 遠離吸菸相關疾病(癌症、心臟病、呼吸道疾病)
3. 一年後罹患心血管疾病的危險性降低一半。
4. 五年後降低罹患腦中風、口腔炎、食道炎、咽喉炎的風險。
5. 十年後，罹患肺炎的危險性減半。
6. 懷孕前或孕期的前三個月戒菸，可以避免寶寶猝死、體重不足、氣喘、胸部手臂畸型...等各項危險。

戒菸4招 大作戰 對抗菸癮



第1招：放鬆深呼吸

菸癮來時放鬆心情深呼吸，並嘗試轉移注意力，打電話給支持你戒菸的家人或朋友，讓他們鼓勵你。

第2招：喝杯冷開水

戒菸時要避免喝酒、咖啡、濃茶，多喝白開水、牛奶及新鮮蔬果汁，藉著多喝水、多排尿、多運動、多流汗，加速排除體內之尼古丁等有害物質。



第3招： 運動一下

戒菸初期除極度渴望吸菸外，容易情緒不穩、精神變差、注意力不集中，記得伸伸懶腰、活動筋骨、保持適度適量運動。



第4招： 清水沖臉

戒菸過程可能有精神不濟的情況發生，建議用清水沖臉，立刻感覺神清氣爽，精神馬上來。

