

一根菸 燒掉兩人的健康



衛生署國民健康局

戒菸妙招二：戒斷症狀處理

尼古丁會使人染上菸癮，在停止或減少吸菸量後，會產生的生理或心理不適症狀，需要一段時間來重新調整身體的狀況。

暈眩、頭痛、頭昏眼花

- ◎ 到室外呼吸新鮮空氣
- ◎ 做放鬆頸部及上身運動

嘴部乾燥

- ◎ 用檸檬水或水漱口
- ◎ 喝水、果汁或牛奶

焦慮、神經質

- ◎ 深呼吸、冥想
- ◎ 聽音樂、閱讀

咳嗽

- ◎ 飲用溫水
- ◎ 勿服用抗生素

戒菸妙招三：把菸藏起來

- ◎ 選擇一：選擇無菸環境：如選擇無菸餐廳或禁菸區為外出地點。

- ◎ 選擇二：佈置無菸家庭：如移除和菸有關的物品。

- ◎ 選擇三：多與不吸菸者或戒菸成功者交往。

- ◎ 選擇四：拒絕菸的方法：「謝謝你，我不吸菸！」

尋找戒菸的力量泉源

免付費戒菸專線0800-63-63-63

門診戒菸特約醫療院所(政府補助)
免付費專線0800-571-571

衛生署國民健康局
<http://www.bhp.doh.gov.tw/>

一人吸菸兩人害

吸菸對媽咪的危害包括：

- ◎ 流產增加為1.6倍
- ◎ 前置胎盤增加為2.6~4.4倍
- ◎ 40歲前提早停經增加為4倍
- ◎ 骨盆的骨折增加為1.4倍
- ◎ 風濕性關節炎增加為1.5倍

媽媽吸菸對寶寶的危害包括：

- ◎ 子宮內生長遲滯增加為1.2倍
- ◎ 新生兒體重過輕增加為1.5~3.5倍
- ◎ 早產增加為1.7倍
- ◎ 嬰兒猝死症增加為2.3倍
- ◎ 胸部與手臂畸型增加為2倍

媽咪戒菸的好理由

每天少抽一包菸，把錢投資在投資20年之後，將可儲存160多萬元，相當於孩子從小學到大學的學費！



戒菸對媽咪及寶寶的共同好處：

- ◎ 改善皮膚膚質
- ◎ 媽媽口氣清新、呼吸順暢
- ◎ 寶寶的指甲、頭髮都無菸味
- ◎ 寶寶減少氣喘及呼吸道疾病
- ◎ 寶寶將來較不易養成吸菸的習慣

戒菸妙招一：招募菸替身

易引發吸菸的情境	替代方案
飯後一根菸	飯後立刻離開餐桌，用散步或收拾餐桌代替。
緊張或有壓力時	放鬆地淋浴、做體操、聽音樂、舒緩情緒。
時時刻刻菸不離手	培養使用手的嗜好，如插花、製作新菜餚等
邊講電話邊吸菸	放些紙或筆在電話旁邊，可以邊講電話時塗鴉