

抽菸對心臟血管有相當多的壞處，包括增加脂肪物質囤積在動脈的速率、降低血液中的攜氧量，以及會使血管收縮或變窄，致使心臟跳動更費力，使的抽菸者的心臟病發生率高於不吸煙者。因心臟病衍生的家庭負擔及社會成本耗費有直接的利害關係，因此戒菸不但是對自己的健康負責，也是對社會大眾的一項責任，是一種利己利人行爲。

一、測試一下您的尼古丁成癮程度：

問題	回答	分數
1、您起床多久抽第一根菸?	1：30 分鐘內 0：30 分鐘以上	
2、在禁菸場所是否難以忍受?	1：是 0：否	
3、那一菸您通常不願錯過?	1：早晨的第一支 0：其它	
4、一天抽幾根菸?	0：15 根以下 1：15-25 根 2：26 根以上	
5、早晨抽菸量是否多於其他休息時間?	1：是 0：否	
6、生病在床您仍抽菸?	1：是 0：否	
7、您抽的香菸品牌中含尼古丁量?	0：0.9mg 以內 1：1.2mg 2：1.3mg 以上	
8、您會將菸吸入肺部?	0：從沒有 1：有時吸入 2：經常吸入	

註：常見香菸品牌之尼古丁含量:

品牌	尼古丁含量	品牌	尼古丁含量	品牌	尼古丁含量
長壽	1.9mg	555	1.5mg	More	1.3mg
寶島	2.0mg	Parliament	1.1mg	Peace	1.8mg
Seven Star	1.2mg	YSL	0.8mg	Dunhill	1.9mg
M-Lig hts	0.9mg	KENT	0.8mg	Marboro	1.3mg

算一算分數，您是屬於哪依程度的吸煙成癮者呢？

- *如果您得分是 0-5 分 您是低成癮者
- 6-7 分 您是中成癮者
- 8-11 分 您是高成癮者

- *如果您得分是 1-3 分且想戒菸，只要憑自我意志力即可。
- *如果您得分是 4 分以上且想戒菸，建議您聽從醫師或藥師指示，以正確輕鬆的科學方法，幫助您戒菸。
- *如果您得分是 8 分以上，您的生命健康已受侵害，爲了自己及關心您的人，您務必要戒。

三、戒菸的妙方：

- 1、公開宣稱戒菸的決定，並尋求親友的支持、鼓勵及監督。
- 2、除去會引起吸菸慾望的物品。如：菸灰缸、打火機等。
- 3、多喝水、常洗澡，養成飯後刷牙漱口的習慣，穿著乾淨無菸味的衣服。
- 4、避開吸菸之場所。如：暫時躲開吸菸的朋友、不要參加菸友的牌局或飯局及非禁菸的公共場所。
- 5、建立規律的生活，保持心情輕鬆愉快，並減少緊張。
- 6、充分的休息，不要使自己太忙、太勞累，避免製造吸菸提神之理由。
- 7、戒菸後會產生一些過渡性的斷癮症狀，如：頭暈、頭痛、失眠、便秘、胸口發悶、坐立不安、注意力無法集中等種種不適。這種症狀時好時壞，因人而異，它們代表身體正由菸害中復原，只要放鬆心情，堅定意志，通常可以在數週內恢復正常。
- 8、可參加戒菸班或戒菸門診，於戒菸的過程中獲得支持及協助。

<如有任何需要及問題歡迎詢問護理人員>