

給家人的最好禮物：無菸生活

中榮一條龍戒菸服務，陪您為家人做出改變

文／臺中榮總戒菸治療管理中心個案管理護理師 許芳瑋

♥ 很多人戒菸的原因，其實都是為了家人

吸菸看似是個人習慣，卻深深影響整個家庭。特別是兒童、孕婦與長者，長期暴露在菸害環境中，容易增加氣喘、肺部感染及心血管疾病的風險。

給家人最好的保護，不是更努力工作，而是為自己做出改變：選擇無菸生活。

「為了小孩，我要戒菸了。」
「太太一直叫我戒菸，好像也該戒了。」
「孫子出生了，所以我要戒菸了。」

♥ 戒不掉，不是你沒有意志力

許多吸菸者嘗試過自行戒菸，卻反覆失敗，於是開始懷疑自己：「是不是我沒有決心？」事實上，吸菸是一種尼古丁依賴的慢性疾病。尼古丁會刺激大

腦分泌多巴胺，使人感到放鬆與愉悅。長期使用後，大腦會產生依賴，當停止吸菸時，大腦會出現戒斷症狀。在戒菸過程中出現的身體不適，是身體在適應尼古丁減少的正常反應，在停止吸菸數小時後便會出現，症狀約在10天或數週後逐漸消失。

成功戒菸，需要的是專業支持，而不是硬撐。

戒斷症狀有哪些？

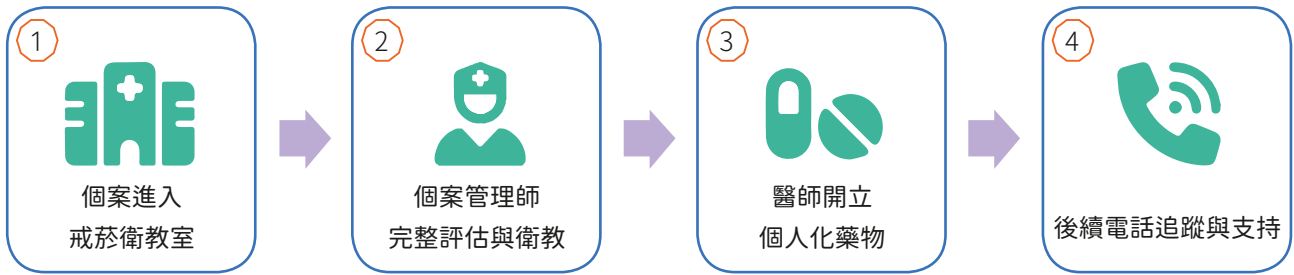
焦躁易怒	便秘
失眠	口乾
情緒低落	咳嗽
強烈想吸菸衝動	食慾增加



想戒菸或想了解戒菸療程，歡迎掃描 QR-CODE。

戒菸中心官方 LINE 詢問，提供即時回覆。





♥ 中榮一條龍戒菸服務：先衛教，再治療

完整的一站式戒菸流程：

- ◆ 先衛教再治療。
- ◆ 減少等待時間。
- ◆ 專人持續追蹤陪伴。

♥ 就地戒菸服務：慢性病病人，更需要戒菸

胸腔科、心臟科、腎臟科、新陳代謝科、高齡醫學科，可由當科別個案管理護理師「就地收案」戒菸服務。看病同時戒菸，健康管理一次完成。

♥ 無菸生活，是給家人最長久的承諾

在醫療現場，我們看過太多因吸菸導致疾病惡化的案例，也看過成功戒菸後重拾健康與自信的笑容。

每一次成功戒菸，都不只是個人的改變，而是整個家庭的幸福升級。

如果您正猶豫是否戒菸，不妨想一想：

十年後，您希望以什麼樣的樣子陪在家人身邊？

無菸生活，不只是健康選擇，更是一份給家人最真實、最長久的禮物。

中榮戒菸團隊，願陪您一起完成這份禮物。🏠



戒菸越久，好處越多