

# 糖尿病與戒煙

糖尿病中心：吳梅華衛教師

中風好發在冬天, 冬天的氣候變冷會使血管收縮, 血壓上升, 一般來說腦出血以每年的十二月至一月為高峰, 若合併有其它慢性病如：心臟病、高血脂、加上有吸煙、喝酒的習慣都會造成心臟血管疾病的病變, 所以呢…………?

親愛的病友們, 你吸煙嗎? 吸煙真的是慢性自殺, 為了您的健康我們一起努力, 由糖尿病中心的醫師、營養師、衛教師、專科護理師、社工師幫助您跨出成功的第一步, 戒煙路途崎嶇難走, 但您一定做的到!

## 為什麼要戒煙

- 1、吸菸會導致癌症。世界衛生組織證實 30%的癌症和吸菸有關。
- 2、減低罹患心臟病、中風或癌症的機會。
- 3、令你摯愛的配偶及小孩更健康。
- 4、吸菸導致肺癌、慢性肺氣腫、慢性支氣管炎。
- 5、吸菸導致男性失去性機能及生育能力的機會大增。
- 6、吸菸者易罹患骨骼疏鬆症及更年期提早來臨。
- 7、孕婦吸菸易導致胎兒早產及體重不足，甚至導致流產機率增高。

## 您準備好了嗎？

- 1、吸煙的習慣往往與情緒、事件或地點有關，  
例如：感到不安、習慣邊工作邊吸煙、想獎勵自己、滿足對尼古的渴求等。  
數天的吸煙紀錄可幫助你了解自己為何想吸煙
- 2、把吸菸的壞處一一列出，隨身攜帶，不斷提醒自己
- 3、飲食清淡、細嚼慢嚥、少量多餐，飯後記得刷牙或漱口
- 4、充足的睡眠、保持適度的運動，暫時避開吸菸的環境，多和支持自己戒菸的家人或朋友在一起
- 5、平日可以手持筆取代持菸的習慣，保持高度的信心，用輕鬆愉快的心情不斷地鼓勵自己：我一定會成功
- 6、記下戒煙的理由
- 7、計劃如何運用原本用來買煙的金錢。

- 8、發展新興趣，計畫規律的運動習慣
- 9、勿以抽煙減壓。應嘗試以其他方式減壓。
- 10、訂定開始戒煙的日期，並慶祝這個明智決定。
- 11、尋求支持輔導愈多，戒煙成功的機會愈高。
- 12、嘗試找同伴一同戒煙。

### **如何對抗煙癮**

當身體停止攝取尼古丁，就會呈現脫癮症狀。

脫癮症狀包括：煩躁易怒、飢餓、偶爾頭痛、消化不良、便秘、作嘔、肚瀉或喉痛。

這些症狀多於兩、三個星期內減退。

### **嘗試以下克服「煙癮」的方法：**

堅定意志：

- 1、提醒自己，「我要堅持下去！」
- 2、拖延：每次想抽煙時，稍延數分鐘，切勿立即尋找香煙
- 3、深呼吸：慢慢深呼吸三次
- 4、喝水：喝一小口水，把水含在口中數秒
- 5、飯後刷牙或散步
- 6、把口香糖、糖果等香煙代替品放在身邊
- 7、計劃每天做你喜愛的事，轉移注意力
- 8、想減壓時，洗個熱水澡、做運動或看書
- 9、研究證實，在藥房有售的尼古丁貼及尼古丁糖，能紓緩脫癮症狀，雙倍提高戒煙的成功率。

### **應特別小心喔！**

大部分的戒煙者可能會在戒煙後的三個月內再次吸煙。

即使如此，你也不必氣餒。

酒精 — 研究證實，喝酒妨礙戒煙。

酒精及酒裡面其他物質會減低戒煙意志，

1. 所以最好暫停喝酒數星期 。
2. 體重增加時 — 很多人戒煙時體重都會增加，但繼續吸煙比體重稍升危險得多，因此勿讓體重的上升的戒煙大計！
3. 心情差勁時 — 找其他健康方法改善心情 。

### 時 時 提 醒 自 己：

- 1、戒煙不容易 。
- 2、自己戒煙的原因 。
- 3、戒煙對你和你摯愛家人的好處 。
- 4、保持積極，重新振作！切勿白費心機 。
- 5、這是戒煙必經階段。多數人都經歷數次失敗方能成功 戒煙。請從失敗中學習，同時應記住每次嘗試都表示你愈來愈接近成功。
- 6、找出煙癮根源，想法子訂定克服煙癮的計劃 。
- 7、戒菸是世界趨勢，勢在必行。

### 禁 煙 半 年

恭喜你成為非吸煙者！

但當你再想抽煙時，要注意：

尋找煙癮根源，想法子克服煙癮。

你可以尋求您的醫師、家人或朋友協助。

### 您成功了嗎？

戒煙成功初期開始可以感受到空氣清新，食物美味，身上不再有菸臭味。

之後你會發現循環系統、呼吸系統疾病減少，皮膚顯得光澤有彈性。

甚至中風及癌症危險性大為降低；減緩老化，讓生活更自在。