

建佑醫院 戒菸好幫手

克菸貼片



建佑醫院 護理部 衛教小組
關心您的健康

行政院衛生署國民健康局補助辦理之「100年度醫院戒菸服務社區整合試辦計畫」經費印製

※ 戒菸的害處(危險)

急性的危險：呼吸短促、使氣喘惡化、危害懷孕、陽痿、不孕症、增加血中一氧化碳的濃度。

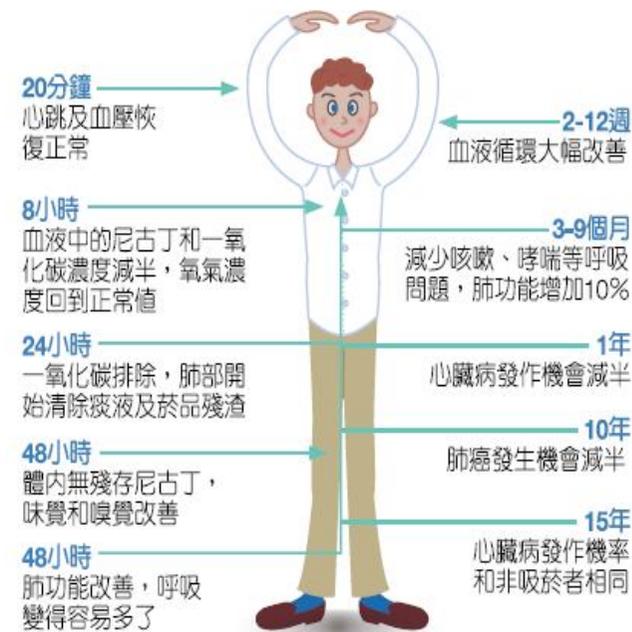


長期的危險：心臟病發作與中風、肺癌與其他的癌症(例如口腔、食道、胰臟、膀胱...等)、慢性氣管炎、慢性阻塞性肺病...等。



其他的危險：增加配偶和家人罹患肺癌和心臟病及各種疾病的風險、增加孩童氣喘、中耳炎與呼吸道感染的機會...等。

※ 戒菸的好處身體最清楚



※ 戒菸秘訣小叮嚀

- ◎ 清晨，一天菸癮最大的時刻，減少待在會抽菸的床邊或餐桌。
- ◎ 上下班，不走以前邊走邊吸菸的那條路。
- ◎ 丟掉打火機、菸灰缸等和吸菸扯上關係的東西。
- ◎ 無聊或想哈菸，就去找事做，運動、聽音樂，或找人抬槓。
- ◎ 遠離曾一起吸菸的朋友，也要避免喝酒。
- ◎ 昭告諸親友「本人戒菸中」，免得他們白目地遞根菸而前功盡棄。

(資料來源：國民健康局攜手相挺，戒菸的路不孤單手冊)

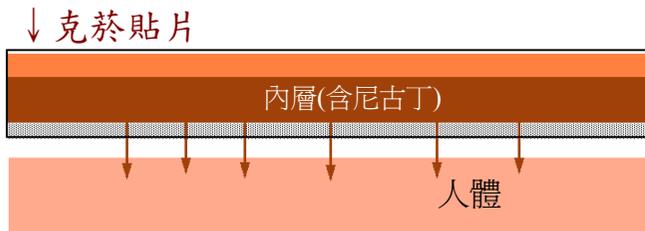
※尼古丁替代療法

因為尼古丁有高度的成癮性，因此會讓我們的心裡及生理對他產生依賴，他對人體造成的依賴程度與海洛英、古柯鹼同級，所以利用尼古丁替代療法減輕您的不適。

1. 可讓成功戒菸機會加倍
2. 以低量的尼古丁藥物，取代菸品中高量的尼古丁。
3. 滿足對尼古丁的渴求，幫助戒菸者克服戒菸初期的戒斷症狀

※克菸貼片

貼上皮膚後，膠貼內的尼古丁會慢慢地釋出並經由皮膚被人體吸收，以取代您吸菸所吸入的尼古丁。

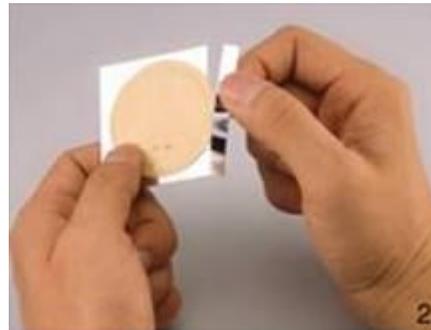


※使用方法

1. 用剪刀剪開外包裝



2. 將裁切線撕下



3. 撕下貼片



4. 貼在臀部以上沒有皺折 沒有毛的地方(如背部、手臂)



※其他使用注意事項

1. 一天貼一片
2. 每天貼不同的位置
3. 使用時間/依個人需要，選擇在晚上洗完澡或早上貼

※可能發生的副作用

1. 皮膚刺激，如：紅、癢、腫
2. 失眠與/或清楚的夢

諮詢電話：07-6437901 轉 450 衛教小組

衛教組 1021108 制定(內-39)