

可以少抽一根菸

- 1、 每支香菸少吸一半
- 2、 控制將抽每日第一支菸的時間延後至少一小時。
- 3、 一次只買一包，絕不一次買整條菸。
- 4、 每日第一次菸癮來犯時，盡量忍耐，可以用吃水果、喝開水或果汁、做運動等方式來處理。
- 5、 不要將整包菸放在身上或身旁，可以一支一支放，盡量放在不好取到的地方。
- 6、 不在特別舒適的環境中抽菸。
- 7、 如果是和朋友一塊抽菸，應該每個人吸自己的不要抽別人的香菸。
- 8、 當很高興時不要用抽菸來做獎勵。
- 9、 只有非吸菸不可、真正想抽菸時才抽。
- 10、 保持心情輕鬆愉快。
- 11、 充分休息，不可以過度疲勞。
- 12、 準備吸菸紀錄表，記下每次吸菸的時間、數量、每日檢視紀錄表，挑出可以避免的，決定下回不吸了。
- 13、 設立獎勵辦法，貫徹實施。
- 14、 要求別人的支持、鼓勵和監督。



～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

青海醫院護理科

地址：台中市石岡區金星村下坑巷 41-2 號

電話：(04)2572-1694