

戒菸：如何堅持下去

您可能會在戒菸後感到些許不舒服。這樣的情況很正常。這些不適的症狀將在兩週之內消失。請耐心並堅持您無菸生活的目標。戒菸是您為保護自己健康所能做的最有益之事！

如果您有…	嘗試以下方法：
嗓子發乾，發癢或咳嗽	<ul style="list-style-type: none">• 多喝水 (您可以喝溫水加蜂蜜和檸檬)• 嘗試服用止咳藥
頭痛	<ul style="list-style-type: none">• 小憩一會兒• 深呼吸
缺少排便或便秘	<ul style="list-style-type: none">• 多吃富含纖維的食物，如水果和蔬菜• 多鍛鍊 - 如走路或上下樓梯• 多喝水
難以集中注意力	<ul style="list-style-type: none">• 休息一會兒• 閉上眼睛休息幾分鐘• 放鬆，深呼吸
壓力或焦慮	<ul style="list-style-type: none">• 做幾次深呼吸• 做一些伸展運動• 多運動- 嘗試新的鍛鍊方式如瑜珈• 和朋友或家人聊天
失眠	<ul style="list-style-type: none">• 日間鍛鍊• 避免喝含咖啡因的飲料(咖啡, 汽水或茶)• 閱讀書籍或雜誌
疲勞或經常倦怠	<ul style="list-style-type: none">• 保持充足睡眠(每天 8 小時)• 工作之前或以後散步• 做些伸展運動
當菸癮發作時	<ul style="list-style-type: none">• 咀嚼無糖口香糖• 轉移自己的注意力- 外出辦事，做園藝，給朋友打電話，鍛鍊• 延緩抽菸的渴望，做一些您喜歡的事，如讀一本書，玩一項體育運動，散步• 多喝水• 做幾次深呼吸幫助自己放鬆