



脫癮而出 本院戒菸班招生

文／衛教中心

吸菸不僅危害自己及家人的健康，更會影響人際關係！

根據世界衛生組織統計，全球每年約有540萬人死於菸害，平均每6秒即有1人因而死亡，使用菸品者平均壽命減少約15年。事實上，吸菸幾乎會傷害身體的每個器官，即使不直接造成死亡，對於生活品質也多少有影響，例如呼吸困難、工作不便等。

吸菸更是致癌的主因之一，菸草含有超過4000種化學物質，其中包括至少60種已知的致癌物質，所有癌症的死亡人口中，30%和吸菸有關。除了癌症之外，心臟血管、呼吸、免疫、消化及生殖系統等均會受到波及。

戒菸確實不是容易的事，但要改變抽菸的習慣並非完全沒有辦法。戒菸需要計畫、需要學習，當戒菸計畫準備得夠完善，能夠符合你的生活改變目標，那麼只要針對戒菸的困難點「對症下藥」，戒菸的成功機率就能大大的提升了。

想戒掉手上一根接著一根的香菸，卻又無法擺脫菸癮嗎？請讓本院的戒菸團隊幫助你，由醫師、心理師、營養師、衛教師告訴你戒菸最佳策略、如何克服菸癮、針灸戒菸療法、健康生活型態及體重控制，並由成功戒菸者提供經驗分享，期能早日脫「癮」而出。☺

上課日期：4月14日起，連續3個週六（4/14、4/21、4/28）

時間：上午9：00-12：00

上課地點：中國醫藥大學附設醫院第1醫療大樓第10會議室

費用：免費

報名日期：即日起至4月11日下午5時止

招收名額：30人，額滿截止

報名辦法

電話報名：（04）22052121轉分機3251衛教中心

親自報名：請至本院立夫醫療大樓2樓衛教中心

