



**醒醒吧！你這樣不是戒菸
是在讓自己戒不了菸！**

(十)

今天幫你破除戒菸迷思，別再用錯誤方法戒菸啦!!



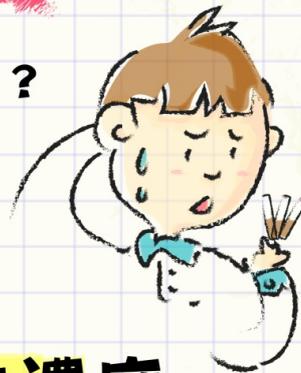
迷思 1

換抽淡菸不傷身，戒菸也比較容易成功？

事實
報你知

醫師表示：改吸「淡菸」

並不會降低體內尼古丁與焦油濃度



體內焦油濃度未降低，尼古丁依賴問題沒解決，抽淡菸依然傷身！

迷思2 每天少抽一點，到最後就能戒菸成功？

事實
報你知

醫師表示：臨床只有不到 5% 的人能自行戒菸成功
所以，自行戒菸成功率不到一成！



求助戒菸專線成功率可提升到 2-3 成，別只靠意志力戒菸，請求專業的協助吧

**終極
迷思**

今天就先抽，明天再開始戒菸沒關係吧！

**事實
報你知**

有一種叫**肺阻塞(COPD)**的慢性呼吸系統疾病
許多患者確診時身體造成的損傷已經不可逆

國人約**9成COPD患者**都是因「**吸菸**」引起
罹患COPD會出現咳、痰、悶、喘等症狀，造成患者在生活上有許多不便



別再用錯誤方法戒菸啦！

專業的戒菸諮詢會提供您正確的戒菸資訊

全國醫療院所提供戒菸服務

請掃右邊QRcode



還有免費戒菸專線 **0800-63-63-63**

開放撥打時間：週一至週六上午9時至下午9時



衛生福利部
國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

廣告

以上資料來自衛福部國民健康署「菸害防制資訊網」網站