

戒菸與運動

(戒菸一起動起來)

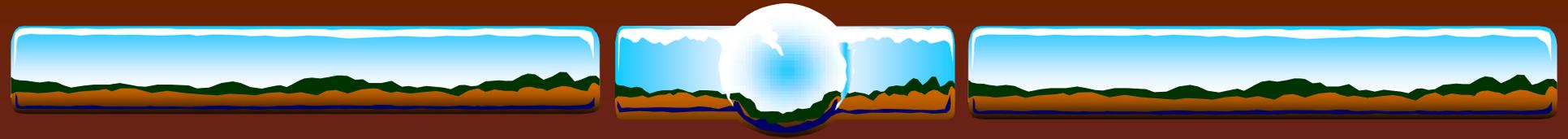
新光吳火獅紀念醫院

復健科

鄭景州

物理治療師





成功戒菸的方法

- ❖ 減量或禁絕和香菸的接觸
 - ❖ 替代性藥物的使用
 - ❖ 針灸及傳統療法
 - ❖ 替代性活動
 - ❖ 心理支持
- ❖ 運動治療



運動的好處（呼吸系統）

❖ 肺活量增加

❖ 肺通氣量增加

❖ 運動鍛煉由於加強了呼吸力量，可使呼吸深度增加，以有效地增加肺的通氣效率。研究表明，一般人在運動時肺通氣量能增加到60升/分左右，有運動鍛煉習慣的人運動時肺通氣量可達100升/分以上。

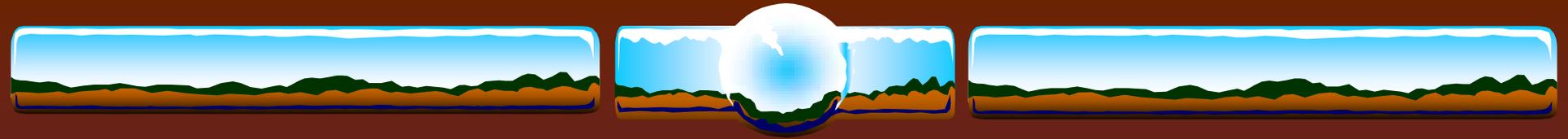
❖ 氧利用能力增加

❖ 一般人在進行體育活動時只能利用其氧最大攝入量的60%左右，而經過運動鍛煉後可以使這種能力提高



戒菸對心肺及運動功能的好處

- ❖ 美國胸科學會分別在2006年7月的《美國呼吸雜誌》和《危重症醫學》上發表文章指出，吸菸的哮喘患者戒菸後兩個月內，其肺功能可以改善15%。
- ❖ 18~60歲的吸菸並患有哮喘者，他們的肺功能指標不足相應正常值的85%。他們都有10年多的吸菸史，每天吸菸超過10支。
- ❖ 停止吸菸僅僅一周肺功能就會有顯著改善。吸菸對哮喘者呼吸道的不良影響是可逆的。
- ❖ 戒菸所帶來的肺功能改善程度遠遠超過大劑量的抗炎藥物。



運動對戒菸的好處

- ❖ 加速體內排除毒素
- ❖ 轉移注意力，增加戒菸成功的機率
- ❖ 減輕心肺系統壓力
- ❖ 降低對香菸的需求及渴望
- ❖ 避免體重上升，維持良好體態
- ❖ 經濟又省錢的方法



戒斷症狀的因應 VS 運動

❖ 頭暈、頭痛

躺下來休息5分鐘

做放鬆脖子及上身的運動

打開窗戶或出去呼吸新鮮空氣

❖ 嘴巴乾燥

喝白開水、果汁或牛奶

刷牙

嚼口香糖

深呼吸，吸氣後，憋住5秒才呼出

❖ 咳嗽

喝溫熱的白開水、楊桃汁、金棗

汁、枇杷膏

盡可能溫和地咳

含喉糖



戒斷症狀的因應 VS 運動

❖ 刺痛感

洗溫水澡或溫水和不太冷的水交互淋浴
用浴巾擦拭覺得刺痛的部位
按摩刺痛的部位
輕快地散步

❖ 焦慮、緊張

深呼吸
散步或做些輕柔的柔軟操
放鬆、躺下來休息
轉移思緒，想想愉快的經驗



戒斷症狀的因應 VS 運動

❖ 憂鬱、沮喪

運動（多做有氧運動）
洗溫水澡，冷靜下來，並用浴巾
用力的擦拭
喝些果汁
想想令自己振奮、高興的時光

❖ 腹瀉

放鬆
多吃固態食物，少吃水果
多喝水，少喝果汁

❖ 便秘

多吃蔬菜、水果及粗糙的食物
（高纖食物）
放鬆
運動



戒斷症狀的因應 VS 運動

❖ 體重增加 (約2~3公斤)

多活動、運動
均衡健康的飲食，少吃高
熱量食物
多喝水，增加基礎代謝率
睡前3小時不進食

❖ 脾氣變差

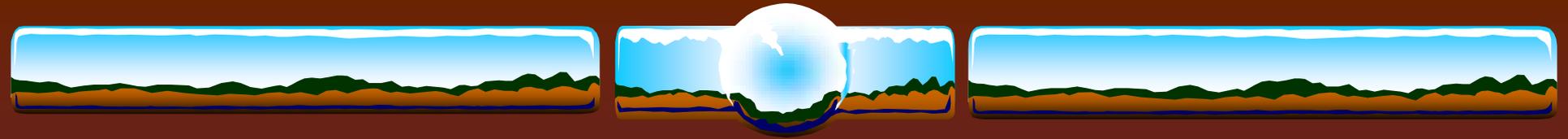
運動
積極規律的生活作息
適當的情緒紓解管道

❖ 疲倦

充足的睡眠
泡熱水澡、泡溫泉
按摩

❖ 失眠

放鬆
睡前洗溫水澡
營造舒服的睡眠環境

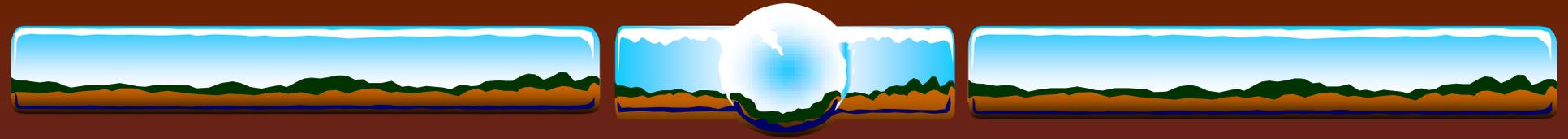


運動的形式

❖呼吸運動

圓唇式呼吸

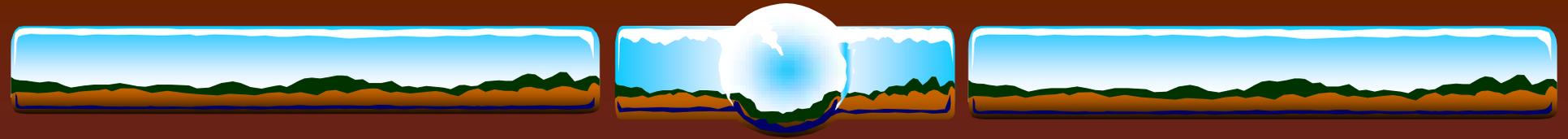
腹式呼吸



運動的形式

❖ 有氧運動 VS 無氧運動

❖ 肌力訓練 VS 耐力訓練



運動的方法

❖ 暖身運動

❖ 運動訓練

❖ 緩和運動



暖身(WARM UP) 緩和(COOL DOWN)運動

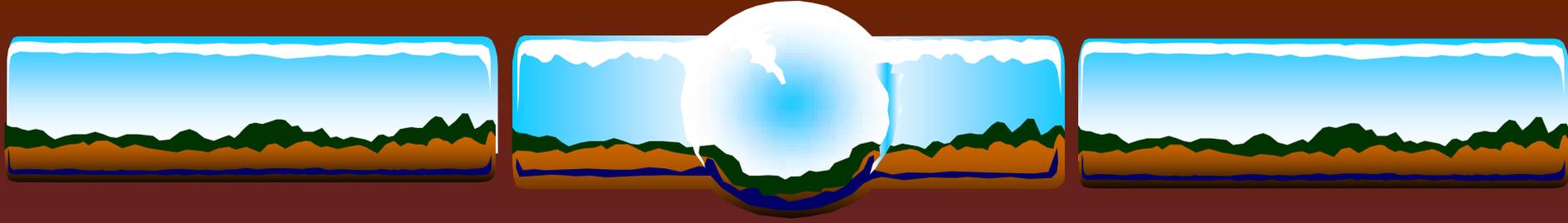
❖ 暖身運動的主要目的

- ❖ 讓身體各部份運動器官得以達到適當活動度，使得肌肉、骨骼、關節各部功能皆達到一定的預備活動狀態
- ❖ 一旦有突發狀況，身體的緊急應變反應可即時做出反射，而不會有超出身體所能負荷的活動度的產生
- ❖ 比較好的運動表現



足夠的暖身運動

- ❖ 一般而言，暖身運動應該視自己生理狀況、運動項目、天氣冷暖而有所調整
- ❖ 應包含伸展運動 (stretching exercises) 及 低量運動 (submaximum exercise)
- ❖ 只有正確且足夠的暖身運動，才能降低運動傷害的發生



消除肌肉疲勞與放鬆

的

伸展與活動操...



正確原則

- ❖ 每一動作、方向，拉筋的幅度應達到些微緊繃即可
- ❖ 每次停留十秒鐘
- ❖ 每回重覆十下
- ❖ 伸展拉筋切勿勉強過度
- ❖ 勿作晃動式拉筋，以免受傷

頸側肩部肌肉伸展



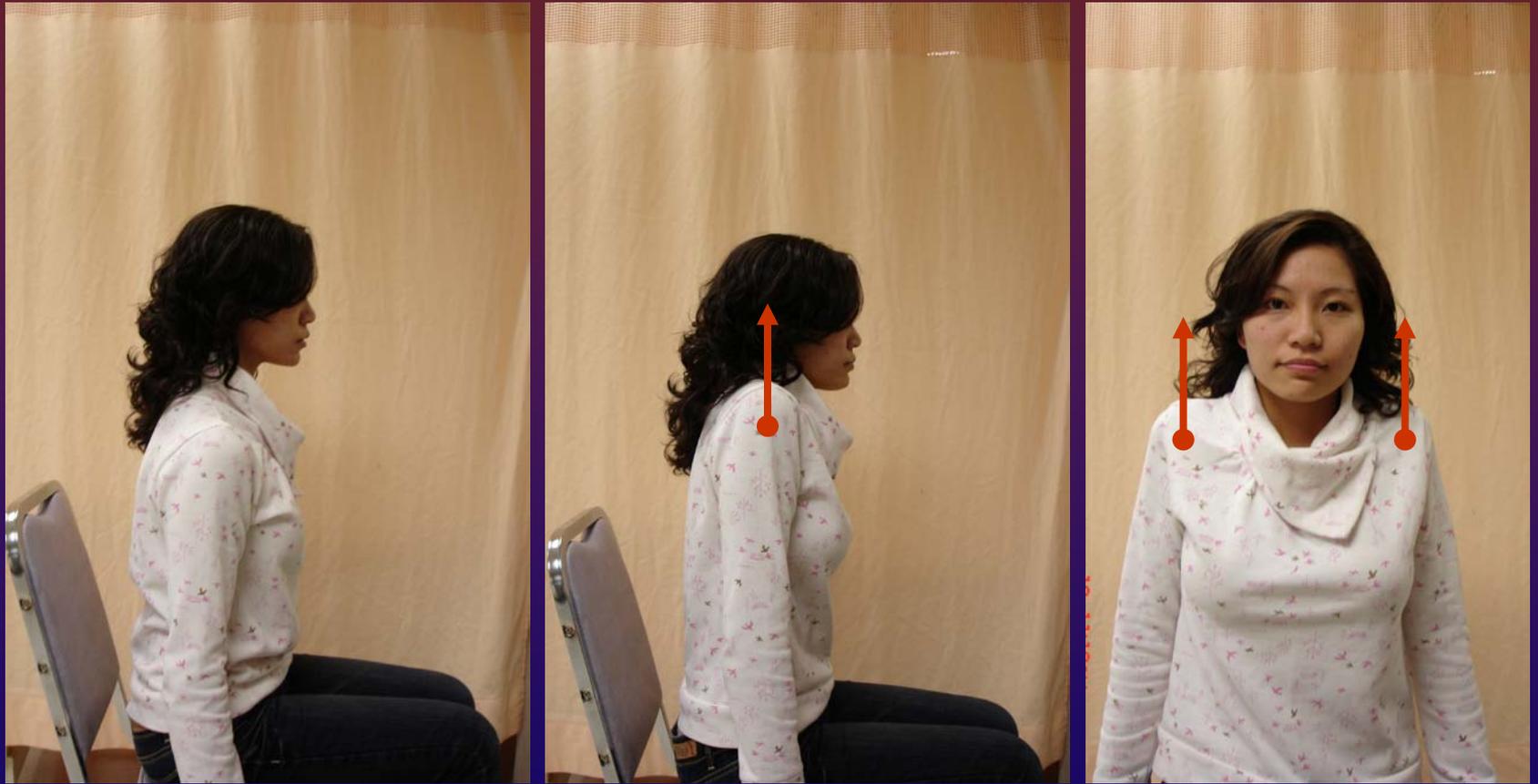
頸側肩部肌肉伸展



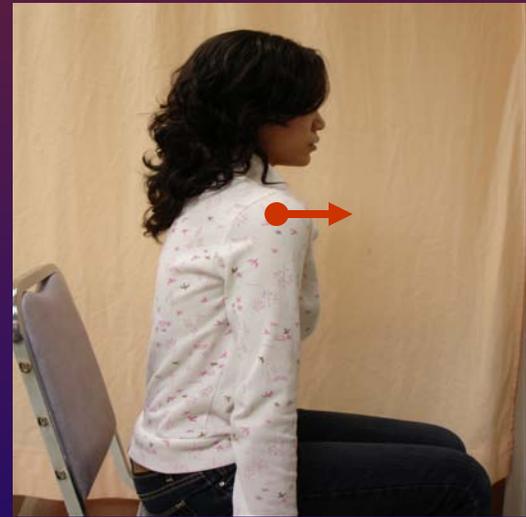
頸後側肌肉伸展



肩部與上背部活動與放鬆



肩部與上背部活動與放鬆



肩關節伸展與擴胸運動



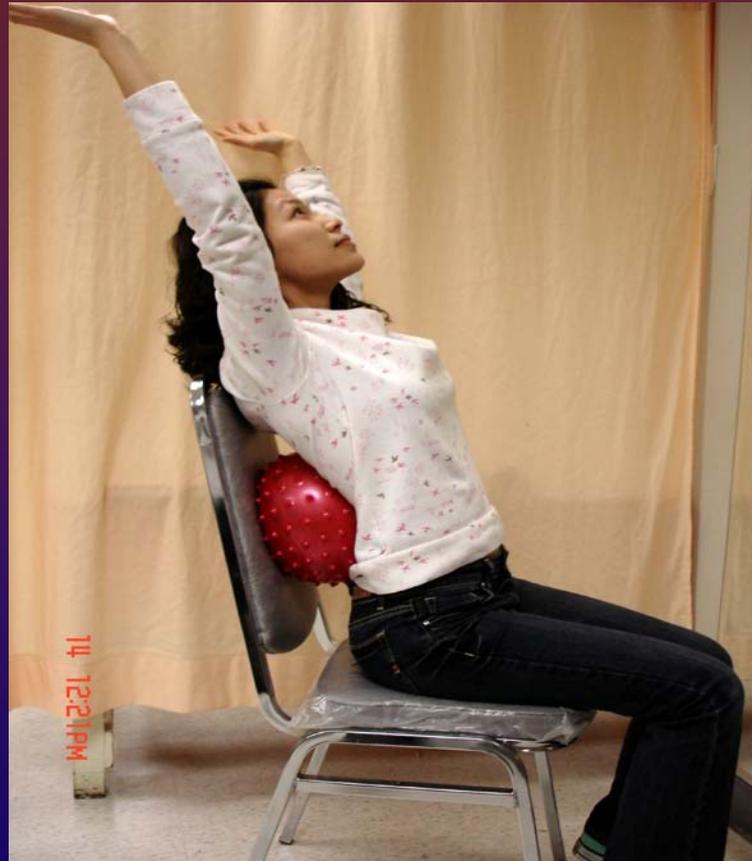
脊椎伸展與擴胸運動



脊椎伸展與擴胸運動



脊椎伸展與活動（往後伸展）



脊椎伸展與活動（體旋轉）



脊椎伸展與活動（體側彎）

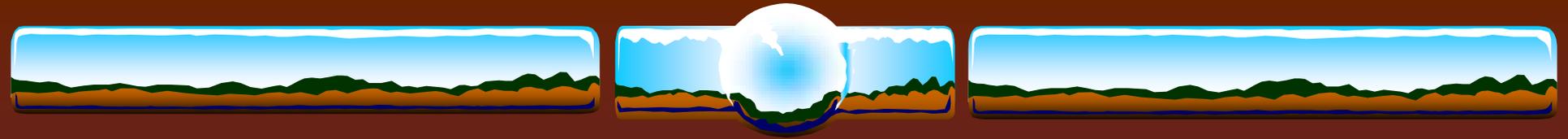


下肢肌肉伸展



下肢肌肉伸展





緩和運動的目的

- ❖ 使心肺循環系統能在劇烈活動之後，能以緩和的方式恢復至正常的活動狀況
- ❖ 對激烈運動後所產生的肌酸也具有高效率排除作用



運動訓練原則

❖ 運動訓練：

項目：騎自行車、游泳、慢跑、
有氧運動……

強度：以心跳為指標：

$$(220 - \text{年齡}) \times (0.6 - 0.8)$$

時間：20-30分鐘

次數：一週三至五次



正確的使用運動器材、護具

- ❖ 每一項運動都有其附屬的護具或器具，在使用時應先詳知其使用說明及注意事項
- ❖ 據統計顯示約有2/5的運動傷害，是由於未選用或正確使用其器材引起
- ❖ 慢性的運動傷害，不是一天兩天就看得到的，而是經年累月之後才顯現出來

示範與練習 CoCo戒菸健康操



有
氧
21
3
戒菸好簡單！

現在就上「戒菸就贏」網站
www.quitandwin.org.tw
跟著CoCo一起做「戒菸有氧運動」
財團法人羅氏基金會

戒 菸 運 動 ， 你 今 天 做 了 沒 ？