

## 戒菸找專業，北醫附醫協助民眾成功去菸癮



為鼓勵及促進吸菸者及早開始戒菸，臺北醫學大學附設醫院陳瑞杰院長與臺北市衛生局黃世傑局長，在 2017 年 6 月 15 日的記者會上，共同呼籲社會大眾一起「愛家人，陣來戒菸」。

根據世界衛生組織資料統計，全球平均每年有 600 萬人死於菸害，平均每 5 秒鐘就有 1 人死於與吸菸相關疾病，吸菸者的壽命也較不吸菸者平均減少 15 年。衛生福利部國民健康署與國立臺灣大學公共衛生學院的合作研究也發現，「抽菸」高居影響國人健康危險因子的第 2 位。

陳瑞杰院長表示，抽菸是一種慢性且具成癮性的行為，相關研究顯示抽菸者有高達 5 成有戒菸意圖，經醫護人員諮商、衛生教育、尼古丁治療、中醫針灸療法、戒菸班等介入，皆有助於協助民眾戒菸成功，若同時有兩種以上的介入方式，成效會更好。【右圖：黃世傑局長說明菸對人體的危害】



為維護社區民眾健康，北醫附醫自 2007 年成立健康促進推展委員會，設立菸害防治工作小組，配合政府政策積極投入菸害防制工作，於院內、社區、學校及職場進

行各項宣導，辦理戒菸門診、戒菸衛教、戒菸班協助戒菸，每年宣導超過 5 千人，近 5 年更幫助近千人成功戒菸，戒菸率達 4 成。2013 年更獲得全球無菸醫院網絡（ENSH）「無菸醫院國際金獎」認證通過。【圖：陳瑞杰院長（左圖）和大家分享戒菸的好處】



北醫附醫營養室蘇秀悅主任表示，吸菸者除接受戒菸治療外，也可藉由咀嚼蔬菜條、無糖口香糖來滿足手慾與口慾，並建議多喝開水及攝取富含維生素 A、B、C 的食物，來加速代謝體內的尼古丁，幫助提振精神、紓解壓力、平緩情緒，以提高戒菸成功率。醫院也特別規劃了簡易的戒菸食譜，讓想要需要的朋友能自己動手做，又可吃得健康。（文/北醫附醫）【左

圖：蘇秀悅主任介紹如何透過飲食小技巧來輔助戒菸】



【下圖：左起庭醫學科蘇千田主任、預防醫學暨社區醫學部謝瀛華主任、簡雄飛副院長、臺北市衛生局黃世傑局長、瑞杰院長、台北市衛生局健康管理處林夢蕙處長、蘇秀悅主任、本校葉錦瑩教授、陳建志教授】

