

老菸槍戒菸遇瓶頸，萬芳醫院戒菸門診幫忙戰勝菸癮

許伯伯菸齡 40 多年，每天都得抽掉好幾包菸，直到發現自己容易喘不過氣且久咳未癒，開始嘗試戒菸卻成效不彰，便求助於萬芳醫院戒菸門診，透過專業的團隊，戒菸成功。

萬芳醫院家庭醫學科徐聖命醫師表示，戒菸戒斷症狀是指長期抽菸者突然停止或減少吸菸，多數會面臨血液中因尼古丁含量減少而出現易怒、注意力不集中、焦慮躁動等行為，諸如此類難受的症狀與依賴尼古丁的心理，導致許多戒菸者忍不住破戒，功虧一簣。



僅憑意志力戒菸很可能捱不過戒斷症狀，降低成功的機會，因此尋求戒菸門診的協助，對戒菸者而言是一大助力。透過專業團隊介入，不論是藥物治療或是戒菸個管師定期關懷追蹤，讓戒菸者在這段過渡期得到良好的情緒。徐醫師說，政府補助戒菸治療每個療程 8 週，每年上限兩個療程，戒菸藥物多元，藥物也有衛生福利部國民健康署的補助，由戒菸門診醫師評估病人適合使用的藥物，讓戒菸者可以「無痛戒菸」。**【右圖：萬芳醫院家庭醫學科徐聖命醫師】**

多數來戒菸門診報到的年齡層以中老年人居多，動機大多是為了照顧孫子等家人健康，或是罹患中風或心肌梗塞等心血管疾病後，因此下定決心把抽了 30、40 年的菸戒掉，神奇的是這些菸齡很長的民眾，在戒菸的過程比預期順利，成功率高出許多。因此在民眾初次來戒菸門診時，釐清病人戒菸的動機，是很重要的環節。

最後，徐醫師也提醒，電子菸雖然有吞雲吐霧的快感和香甜的氣味，不少民眾會充當戒菸輔助品，但電子菸菸油仍內含液態尼古丁與香精調味劑，而這些香精調味劑也包含多種有毒致癌物，對身體同樣會造成危害，因此建議民眾若想戒菸還是要透過專業的團隊協助。**【下圖：有吸菸習慣的民眾，可自行檢測對尼古丁仰賴程度】**

測試一下您的尼古丁上癮程度



圈選答案並統計分數

題目	3分	2分	1分	0分
1.起床多久抽第一根菸?	5分鐘內	5-30分鐘	31-60分鐘	60分鐘以上
2.戒菸場所是否難以忍受?			是	否
3.哪根菸是你最難放棄的?			早上第一支	其他
4.你一天最多抽幾支菸?	31支以上	21-30支	11-20支	10支或更少
5.起床後幾小時內是你抽最多支菸的時候?			是	否
6.生病時你仍抽菸?			是	否
總分	◇3分或以下:低度菸癮◇4-6分:中度菸癮◇7-10:高度菸癮			

(文/萬芳醫院)