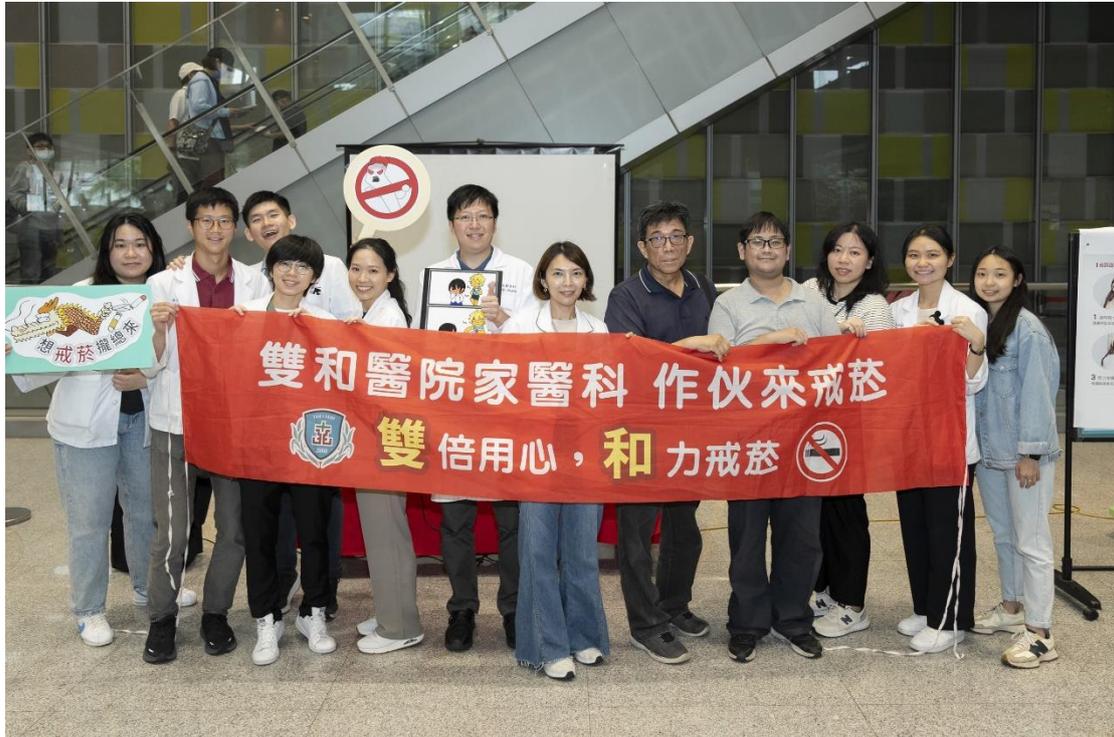


## 跟香菸說掰掰 雙和戒菸門診助您邁向健康人生

發佈日期：113/05/28



世界衛生組織（WHO）將每年5月31日訂為世界無菸日，向社會大眾宣導戒菸及拒絕二手菸，為響應全民健康及永續發展趨勢，臺北醫學大學部立雙和醫院日前在院內舉辦「世界無菸日」衛教講座，家庭醫學科謝蔡豪醫師指出，抽菸壞處多，像是十大癌症死亡率之首的肺癌、慢性阻塞性肺病（COPD）、心血管疾病、泌尿生殖系統及其他癌症等健康問題，許多文獻及研究都指出抽菸是這些疾病的主要危險因子，為自己與家人的健康著想，建議可前往「戒菸門診」尋求協助，透過專業醫療人員、個案管理師、藥物、專業輔導與心理支持，量身打造完整戒菸計畫，讓成功率大幅提升。

謝蔡豪醫師分享成功戒菸的案例，68歲的黃先生因罹患腦部腫瘤而決心開始戒菸，剛開始採用口服藥物治療，但卻出現了手部不停顫抖的副作用，便於回診時調整，改由尼古丁替代療法，數周後，黃先生雖逐漸減少吸菸量，但仍無法完全擺脫吸菸的習慣。因此，呂孟樺個案管理師邀請黃先生的太太和女兒一同來到戒菸門診進行詳細的衛教，幫助他們清楚了解到家人的協助在戒菸過程中扮演著極重要的角色，此後，黃太太和女兒成為先生戒菸路上的重要夥伴，隨時提醒與正向鼓勵，也幫助黃先生擺脫對菸草的依賴，邁向健康人生。

呂孟樺表示，戒菸不僅是一個健康的選擇，也帶來無數的好處。戒菸後，黃先生的健康狀況明顯改善，呼吸順暢之外精神也變得清爽，不僅如此，家人們不再受到二手煙的困擾，生活品質大幅提升，家庭關係因此變得更緊密和諧。

另外，菸齡長達 45 年的林先生也在現場分享自身成功戒菸一路走來的心路歷程。年近 7 旬的林先生回想起一開始接觸香菸是因為在外島當兵，為緩解壓力以及與同袍之間的社交需求，久而久之就養成了一天一、兩包菸的不良習慣。去年年底突然發生莫名胸痛、左肩痛等心肌梗塞的徵兆，至急診就醫後直接轉進加護病房，有了這次的生死經歷，讓林先生決定不要再抽菸了。

林先生在今年 1 月在開啟戒菸療程，藉由尼古丁替代療法，消弭生理上的菸癮，逐漸減少菸量的同時，家人及親友的適時鼓勵支持，心理性的菸癮的逐漸緩解。呂孟樺表示，從林先生每周回診時進行的一氧化碳檢測來看，抽菸次數越來越少，3 個月後已完全戒菸。林先生開玩笑地說，成功戒菸後，最大的改變是每個月零用錢「有感」成長，多了好幾千元可以運用，遠離香菸後，不僅是乾咳、咳痰及呼吸喘等症狀較少發生，身上少了菸味後，與他人相處起來也比較自在，真是一舉數得。更多戒菸門診及相關醫療服務資訊，請洽雙和醫院家庭醫學科戒菸門診。