

輕鬆戒菸 快意人生

成大醫院家庭醫學部陳全裕醫師



黃先生，三十九歲，吸菸已經二十餘年，從來沒有戒菸成功的經驗，過去雖然有過戒菸的念頭，但是沒有信心戒菸。有一次，他的同仁跟他說，他已經戒菸一個星期了，感覺不錯，黃先生很驚訝，問道：「你有什麼秘訣嗎？」同仁說：「我去看了戒菸門診。」陳先生半信半疑，但仍依照同仁的介紹，去看戒菸門診，果真如同同仁所說，戒菸過程雖然還是會想吸，但是沒有想像中的痛苦難耐，甚至可用「輕鬆」來形容，最後，得心所願成功戒菸。

為什麼要戒菸，不吸電子煙？

菸草中含有超過7000種化學物質和化合物，其中數百種是有毒的，至少有93種是已知的致癌物，因此一個人若長期吸菸將導致各種疾病，例如各種癌症、腦中風、心肌梗塞、胃潰瘍、腎衰竭、記憶力減退、聽力減退、牙周病、慢性咳嗽、氣喘、骨質疏鬆症、男性陽萎、女性不孕及流產、新生兒猝死、兒童生長遲緩等，甚至減少10-15年壽命；但戒菸能立即減少吸菸造成的疾病和死亡。

電子煙自2003年問世以來逐漸成為熱門商品，其係以電能驅動霧化器，加熱液(彈)內液體為煙霧，該液體可能混有尼古丁、甲醛、丙二醇、二甘醇、毒黎鹼或其他香料等，在霧化過程中可能產生有毒金屬奈米粒子等；電子煙截至目前並沒有實證支持其有助於戒菸，但卻有甚多研究報告其對人體的傷害，包括吸食有可能具有潛在的危險，如灼傷、電池爆炸、失明等。

為什麼戒菸那麼難？

為什麼「戒菸」這麼有益健康的事會讓大家卻步！成功戒菸的確很難，戒菸若只靠自己的意志力，成功率僅3-5%；要成功戒菸，其實並非那麼遙不可及，只要我們面對並排除以下三個主要的障礙及困難：尼古丁的成癮性、心理的依賴與多年的習慣。

尼古丁的成癮性

吸菸事實上是一種藥物濫用行為，因為菸草內含尼古丁，而尼古丁是成癮性很強的物質，會導致不加思索、成為生活的一部分，就像吃飯一樣自然。尼古丁的成癮性強度因人而異，但大部分民眾接觸後都很難擺脫，甚至一輩子受到影響。

心理的依賴

尼古丁會作用在大腦之控制情緒的區域，使得吸菸者能放鬆心情、解除壓力與焦慮，有欣快感，尤其在情緒極度不穩定時，久而久之導致心理依賴，依靠吸菸控制或抒發情緒。

習慣

若吸菸者吸菸三十年，吸菸量平均一天一包，則其累積的吸菸動作可達280萬次，這樣子有如吃飯時夾菜、每天再習慣不過的動作，一旦突然停止，必定十分不習慣。

醫護協助 輕鬆戒菸

吸菸有成癮性，要成功戒菸必須面對急性與慢性的障礙：急性期的主要障礙是戒斷症狀，其影響戒菸成功之大，遠遠超出預期，我們可以從大部分的戒菸經驗中戒菸天數都很難超過一星期即可得知；慢性的障礙最主要是壓力、情緒等心理因素。隨著醫藥進步，專業的醫護人員現在已經能透過諮商與藥物，有效協助吸菸者增強意志力並克服痛苦又難纏的戒斷症狀；想戒菸民眾隨時可以參加戒菸門診、戒菸藥局，或利用0800636363戒菸專線等。只要有動機戒菸並與醫護人員密切配合，絕對可以「輕鬆戒菸」，重獲健康，大大享受戒菸成功的成就感，快意人生。



勇敢做自己 · 戒菸我挺你

「我已經什麼都沒有了啊！真的，除了菸以外什麼都沒有。」「戒菸這件事對我來說根本不可能。」「我遲早會戒菸的，不過不是今天，等到明天再說吧！」，這些話是勸導民眾戒菸常聽到的對話，難以想像「菸」到底在他或她的人生中佔有多大的地位，任由它漸漸侵蝕身體健康，甚至威脅著寶貴的生命。

吸菸危害人體的健康一直是個不爭的事實，根據衛生福利部國民健康署資料顯示國人十大死因中多數疾病與吸菸相關，包含癌症、心臟病、中風及慢性肺部疾病等。這是由於菸草中含有超過數千種化學物質和化合物，其中有15種被世界衛生組織附屬的國際癌症研究署(International Agency for Research on Cancer)列為「第一級致癌物」，甚至二手菸、三手菸對家人與孩童的危害更是健康的隱形殺手。此外，隨著「電子煙」推出，打照新的風貌引誘青少年嘗試，並誤導民眾「電子煙可幫助戒菸」、「電子煙不是菸品」等錯誤觀念。2014年世界衛生組織提出電子煙多含有尼古丁、甲醛等有害物質，有心人士更將毒品置入其中。事實上，吸食電子煙一樣會上癮，一樣有害身體健康，還潛藏爆炸的危機，目前電子煙已納入《藥事法》及《菸害防制法》管制，提醒您千萬別觸法。

多數吸菸者認為菸能幫助紓解壓力、排遣無聊，不論快樂或憂愁時都忘不了它的陪伴。事實上，吸菸不只是一種習慣而是尼古丁上癮，其實就是一種毒癮，菸癮常讓人落入不可自拔的深淵，不但不會提高生活品質，更讓味覺及嗅覺改變而無法享受美食，剝奪我們感受生活中的樂趣。

菸癮來臨就如一艘破了洞的船，菸的慾望就有如水不斷的湧進，如何將這無止境慾望的洞口補上，其實需要使用一些技巧，一般認為戒菸靠意志力就會成功，但意志力到底能撐多久？根據統計，靠意志力戒菸，成功率僅3-5%。其原因在於戒菸初期會產生尼古丁戒斷症狀，且時間往往長達一個月以上，常使個案敵不過身心症狀和菸癮誘惑而戒菸失敗。由專業戒菸團隊協助戒菸，其成功率可以提高至兩成以上，找回健康遠離疾病。

柳營奇美醫院 社區醫療部

黃莉文護理師



想戒菸的您不再孤立無援，目前日漸普及的戒菸資源可提供您最即時、正確且有效的戒菸方式。

首先，衛生福利部國民健康署設置免付費的戒菸專線0800-636363，利用電話的便利性、隱密性，提供一對一戒菸諮詢服務及戒菸相關衛教知識，讓戒菸者有能力去對抗菸癮，最終達到戒菸的目標。

此外，各縣市戒菸服務醫療院所及社區藥局，由受過專業戒菸訓練的醫師及戒菸衛教師，透過行為諮商及戒菸藥物治療，幫助吸菸者擺脫對於菸品在生理及心理上的依賴。

身體就如一部車，載著你駛過人生的各個重要旅途，吸菸就有如油箱摻入雜質的汽油，影響車子的性能，最後徹底報廢，所以身體健康是最寶貴的資產，是您這一輩子唯一的一輛『車子』。戒菸不需要放棄任何東西，最大好處就是幫您找回自信和勇氣、擺脫菸癮的奴役，重獲健康，自由享受生活中的每一刻，提醒自己，重獲自由是多麼幸福，擺脫菸癮是多麼快樂的事。



戒菸諮詢服務

106年6月份『行動醫院、全民健檢』時程表

鄉鎮區別	日期	星期	地點	地址	掛號開始	掛號結束	看報告日
仁德	4	日	文賢國中	保安里中正路一段 185 號	07:00	09:30	6/10
歸仁	4	日	歸仁國小	文化街一段 100 號	07:00	09:30	6/11
麻豆	4	日	炳翰機構	麻口里 32-1 號	07:00	10:00	6/11
北門	10	六	錦湖吳保宮	錦湖里 91 之 5 號	07:00	09:00	6/17
永康	11	日	龍潭國小	龍潭街 214 號	07:00	09:30	6/17
將軍	17	六	將軍國小	將貴里 58 號	06:30	09:30	6/24
安南	17	六	梅花里活動中心	安中路一段 557 巷 25 號	07:00	09:30	6/24
善化	18	日	大同國小	六德里六分寮 200 號之 1	07:00	09:30	6/23
佳里	18	日	佳興國小活動中心	佳化里 214 號	07:00	09:30	6/24
永康	24	六	大橋國中	東橋十街 1 號	07:00	09:30	7/1
麻豆	25	日	培文國小	興農里和平路 11 號	07:00	10:00	7/2

國民健康講座

★開放自由入座

用「愛」戒菸

時間 106.6.11(星期日) 10:00-12:00

地點 臺南文化中心B1國際會議廳

講師 安南醫院蔡忠紘醫師

致，那些年我們的青春關於愛情這件大小事

時間 106.6.24(星期六) 09:30-11:30

地點 新營文化中心4樓演講廳

講師 勵馨社會福利基金會台南分事務所
趙千誼社工師

專屬青少年的祕密花園

青少年網站 性福e學園、Teen's幸福9號、青少年會談服務網-祕密花園，提供正確性知識、匿名具隱密的兩性交往及未婚懷孕等諮詢服務

青少年親善門診 提供青少年生殖健康上就醫與治療的需求及協助青少年有效落實避孕，如裝置子宮內避孕器及人工流產等經濟困難者可獲相關補助

臺南市 5 家青少年親善醫療門診		
蔡明輝診所	臺南市 東區崇學路 176 號 1 樓	06-3369595
國立成功大學附設醫學院	臺南市 北區勝利路 138 號	06-2353535
史地分小兒科	臺南市 永康區大橋一街 57 號	06-3039099
高雄榮民總醫院臺南分院	臺南市 永康區復興路 427 號	06-3125101
奇美醫療財團法人柳營奇美醫院	臺南市 柳營區太康里 201 號	06-6226999

全國未成年懷孕諮詢專線 0800257085

106年6月份『婦女乳房X光攝影』巡迴車篩檢場次

日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別
4	日	仁德區	11	日	永康區	21	三	南區
5	一	新化分院	12	一	歸仁區	22	四	東區
6	二	北/東區	13	二	東區	23	五	仁德區
7	三	南區	15	四	東區	24	六	永康區
8	四	東區	16	五	中西區	27	二	北/東區
9	五	柳營區	17	六	東區	28	三	安平區
10	六	安平區	20	二	北/東區	30	五	安南區

親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。詳情請洽轄區衛生所！

臺南市各區衛生所服務電話

衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話
新營區	6355696	學甲區	7833359	大內區	5761044	山上區	5781013	關廟區	5952395
鹽水區	6521041	柳營區	6220464	西港區	7952338	玉井區	5742275	龍崎區	5941397
白河區	6852014	後壁區	6872624	七股區	7872277	楠西區	5751006	永康區	2326507
麻豆區	5722215	東山區	6802618	將軍區	7942007	南化區	5771139	東區	2674085
佳里區	7224106	下營區	6892149	北門區	7862043	左鎮區	5731114	南區	2618578
新化區	5905398	六甲區	6982013	新市區	5992504	仁德區	2704153	中西區	2252403
善化區	5837035	官田區	5791493	安定區	5922022	歸仁區	2304030	北區	2252404
安南區	2567406	安平區	2996210						

健康知識+

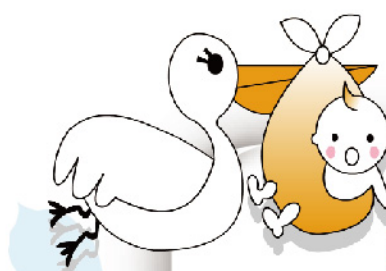
★國人十大死因第一名為**癌症**，早期發現較晚期發現治療效果好

！**檳榔**即使不加配料也會導致癌症

！**提醒您**~勿販售、勿提供菸品予未滿18歲青少年，違者最高罰**五萬元**

！**電子煙**不能幫助您戒菸，若含尼古丁則具成癮性，可能含一級致癌物甲醛或毒品，具爆炸危險性，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法

戒菸省錢賺健康 免費戒菸專線**0800-636363**



送子鳥資訊服務網

www.ibaby.mohw.gov.tw

圈住您的幸福大小事

提供自結婚、懷孕、分娩、新生兒至學齡前期兒童、學齡兒童至青少年等階段所需服務

進度查詢

新生兒無照片健保卡、保母托育補助、父母未就業家庭育兒津貼申辦進度

線上申辦

新生兒健保加保、勞保及國民年金生育給付

線上查詢

合格保母名單、健康存摺及自身醫療資料



幸福送子鳥
臉書粉絲頁