

夫妻齊戒菸 效果更加倍



安南醫院家醫科
王敏富戒菸衛教師

林小姐是個年約五十多歲的年輕阿嬤，年輕時就因為工作壓力大，以及周遭同事都在吸菸的關係，自己也跟著染上菸癮，每天一包菸約有三十年的菸齡。曾經也因為身體健康的考量，嘗試自行戒菸，但因周遭朋友都還是在吸菸、請菸，所以又再復吸。

林小姐本身罹患高血壓，並未規則服藥治療，就在去(108)年3月時，因為上腹疼痛難忍至本院急診就醫，經檢查發現為穿透性粥狀動脈硬化潰瘍合併血塊。在院方安排下，馬上安排住進本院心血管外科病房並接受治療。

在住院的過程中，病房的簡護理師主動提醒林小姐，為了身體健康著想，應該盡快把菸癮戒除，並提供有關戒菸門診相關資訊。在眾人的鼓勵與協助之下，林小姐在住院的過程中開始嘗試戒菸，出院後也依醫療團隊的安排，持續到家醫科的戒菸門診，接受戒菸的藥物治療及衛教。很快的林小姐就擺脫戒菸過程中的戒斷症狀與不適，成功戒除菸癮，直到現在都沒有再復吸。

而就在這同時，林小姐的老公向先生，本身也是一位有三十多年菸癮的癮君子，同時也在去(108)年3月時因為梗塞性腦中風入院治療，住院過程中，醫護團隊也不斷鼓勵向先生戒菸，但一直無法戒菸成功。

雖然向先生自己住院時並未戒菸成功，但後來在太太住院照顧她的期間，簡護理師同時鼓勵他藉此機會與太太一起戒除菸癮，本來還有所猶豫的向先生，決心為了夫妻倆的健康一起努力，一起打造無菸的環境。夫妻兩人互相加油鼓勵，也成功在三個月後戒除菸癮，一起擺脫菸害的威脅，邁向無菸的嶄新人生。

戒菸成功的林小姐想與癮君子們分享戒菸的心路歷程，雖然在戒菸過程會一直想抽菸，但如果遵照醫師與衛教師的指示，配合戒菸藥物使用，也會利用照顧孫子、陪孫子玩來轉移注意力，還是可以努力克服菸癮。戒菸成功後，感覺呼吸較順暢，不會再一直咳嗽，不用為了吸菸一直躲躲藏藏，小朋友也不會再說身上味道臭臭的。夫妻兩人一起戒菸，不會因為看到對方抽菸就想抽，兩人有共同目標(戒菸、身體健康)一起努力，感覺很有成就感，彼此感情更好。

戒菸很重要，但單靠自己並不容易成功。在專業戒菸團隊的協助下，衛教與藥物雙管齊下，可將戒菸成功率提升近十倍！另外有研究顯示，夫妻一同戒菸效果更好！除了夫妻間可互相鼓勵打氣外，家中營造無菸環境之後，更可降低菸癮與復抽的機會。比起一般戒菸民眾，夫妻一同戒菸可增加近六倍的戒菸成功率！吸菸是百害而無一益，菸害更是影響全身器官。

無論是一手、二手或三手菸，只要成功戒菸就可以遠離菸害。醫療院所的戒菸團隊可以提供專業衛教諮詢與藥物治療服務，讓癮君子們在了解菸品對身體的危害之後，不管是在住院過程，或是看門診時，都能接受專業的戒菸服務，進而讓自己與家人更健康。

戒菸路上不孤單



麻豆新樓醫院
李蕙汶衛教師

李小姐，菸齡26年。回想起第一眼與個案接觸時覺得這位阿姨很有氣質，身材高高瘦瘦的，談吐也很客氣有禮貌，分明是我心中所追求理想中的美女。腦中卻浮現一些疑問，是來幫家人詢求戒菸嗎？看了一下拿到的基本資料，讓我嚇了一跳，是本人要來戒菸，怎麼外表與實際年齡有所差別，吸菸果真會讓面貌提早老化膠原蛋白流失，這不是阿姨竟然是姊姊。

李小姐訴說，老公對她很好，老公自己本身沒吸菸，但對她吸菸情形在婚前就知道也只是勸導關心，也不敢吭聲叫她戒菸，就互相尊重彼此的生活習慣。她和老公二人沒孩子，目前覺得頂客族生活讓他們夫妻倆很滿意，所以她們夫妻生活很自由，常常出國旅遊。一開始心中燃起想戒菸的想法是每次出國旅遊時，別人是去看古蹟看風景，而她一下車第一步就是找可以吸菸的地方，只能把老公晾在一旁，反而和同團有吸菸的同好變好朋友，久而久之覺得對老公很不好意思。

於是，自己先上網收集戒菸相關資料，也加入戒菸相關FB社群，看看別人分享戒菸經驗，但自己卻遲遲尚未實際行動。是什麼原因讓李小姐取得健康金鑰匙開啓戒菸之路呢？原來在李小姐的內心深處藏著一種想登百岳的願望。就是這種動力，讓她不再只是透過線上觀看網友分享戒菸過程，羨慕別人戒菸成功，所以她跨出了邁向戒菸成功的第一步-求助戒菸門診專業戒菸諮詢。



來到了戒菸門診經由專業的醫師及戒菸衛教師幫忙，透過戒菸用藥及衛教諮詢，開啓了戒菸之路。除了定期返診接受藥物幫助戒菸，也經由戒菸藥物減輕了戒斷症狀所帶來的不適，李小姐也會把在戒菸路上所遇到的問題提出與衛教師討論。例如：最近很流行水煮瓜子，所以我就去買來嚐嚐，結果一嗑不可收拾，從開始戒菸後短短一個月就嗑了5包。

戒菸衛教師聽完戒菸經過後說明戒菸後體內尼古丁降低，食慾會增加，且嗑瓜子時有將瓜子靠嘴唇，有種取代香菸的行為，所以會有愈嗑愈有勁的感覺，建議可換成健康天然的食物像小黃瓜條或是胡蘿蔔條取代。另外也加強原本的想爬百岳的動機，增加運動提升肺活量……等，讓李小姐在戒菸路上不是只有孤單的一個人，每次回診都有愛她的老公陪伴、專業的戒菸醫師及戒菸衛教師的幫助，戒菸的路上一路有大家相伴相挺，成功就在不遠處。

後續六個月電話追蹤李小姐戒菸情形，表示已經沒有吸菸，現在也開始訓練自己的體能，做好自己有朝一日能登上百岳的準備。想戒菸的念頭化成實際的行動對自己健康是種負責的態度，戒菸成功對戒菸團隊來說是很大的鼓勵，我們也祝福李小姐能早日達成心中的願望。

戒菸找專業，成功更加倍，可詢求住家附近的國民健康署合約戒菸醫事機構或撥打免付費戒菸專線0800-63-63-63。

營養好食光

臺南市政府衛生局
國民健康科 陳怡靜營養師



鄉村野菇豆包湯(1人份)

更多食譜

• 材 料

生豆皮 一片(75公克)/帕瑪森起司 30公克/綠蘆筍 15公克/小番茄 40公克
綠花椰菜 25公克/香菇 20公克/鴻禧菇 25公克/紅蘿蔔 25公克

調 味 料

鹽 少許/粗粒黑胡椒 1公克



• 營養分析 (1人份)

熱量 290.1大卡/蛋白質 27.7公克/脂肪 15.6公克/碳水化合物 13.0公克
膳食纖維 3.2公克

• 作 法

1. 將綠蘆筍、小番茄、綠花椰菜、香菇、鴻禧菇、紅蘿蔔洗淨。
2. 紅蘿蔔去皮後切片、綠蘆筍切段、花椰菜切小朵、小番茄剖半備用。
3. 將300ml的水煮滾後加入生豆皮及帕瑪森起司，待溶解後即成湯底。
4. 依序將紅蘿蔔、綠花椰菜、香菇、綠蘆筍、鴻禧菇、小番茄加入湯底熬煮至熟，以適量鹽巴調味，並於起鍋前撒上少許粗粒黑胡椒即完成。

• 健康特色

豆皮是由豆漿表面凝結而成的，特色是富含蛋白質，位居黃豆加工製品中蛋白質含量之冠，每100公克的豆皮，蛋白質含量高達25.3g公克，是素食者補充蛋白質的良好來源。菇類含有多醣體，可維持免疫力，而其豐富的非水溶性纖維則可提供飽足感，對於排便的順暢也有助益。帕瑪森起司是乳品類，除了有豐富的蛋白質及鈣質，因其香味濃郁並帶有鹹味還可作為調味品代替鹽來提味並減少鹽的使用。

鄉村野菇豆包湯作法簡單，而且對於需補充蛋白質、鈣質及纖維質的人而言，是一道很好的選擇，歡迎大家來嘗試此料理喔！

※有任何營養相關問題歡迎洽詢「臺南市社區營養推廣中心」，0800-222-543(周一至周
五早上08:00~12:00；下午13:30~17:30) 有專人為您服務

今天(吃)什麼 搭配我的餐盤抽獎活動

※活動禮券請至臺南市政府衛生局
東興辦公室或林森辦公室領取
無法提供寄送服務

- 
1. 掃描下方QR Code，進入「臺南健康情報讚」粉絲專頁
 2. 找到本則貼文(置頂)，詳讀活動規則後，進入活動參加系統
 3. 搭配符合「我的餐盤」的一餐餐點
 4. 完整填寫餐點名稱、搭配食物名稱(如：高麗菜)等資料
 5. 上傳照片(需由上往下平拍，如右圖所示)
 6. 經營養師評選，符合「我的餐盤」搭配原則即可參加100元禮券抽獎，共抽出20名

f 活動自即日起至5月29日止，得獎名單將會於本粉絲專頁公告

參加資格：台南市市民，1人僅限參加一次，重複參加者將失去抽獎資格。



※活動禮券請至臺南市政府衛生局
東興辦公室或林森辦公室領取
無法提供寄送服務

今天午餐(吃)什麼 急徵員工餐搭配健康套餐達人

- 
1. 掃描下方QR Code，進入報名系統，詳讀活動規則
 2. 利用員工餐廳提供的菜色，搭配符合「我的餐盤」的中餐
 3. 完整填寫餐點名稱、搭配食物名稱(如：高麗菜、虱目魚)等資料
 4. 上傳照片(需由上往下平拍，如右圖所示)
 5. 經營養師評選，符合「我的餐盤」搭配原則即可參加100元禮券抽獎，共抽出30名

f 活動自即日起至5月29日止，得獎名單將會於本粉絲專頁公告

參加資格：台南市市民，1人僅限參加一次，重複參加者將失去抽獎資格。



<https://psc.is/Q9UNX>



• 健康知識+

- ★ 嚼檳榔不加配料也會導致癌症
- ★ 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
- ★ 我的餐盤 聰明吃營養跟著來～每天早晚1杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、每餐豆魚蛋肉一掌心、每餐堅果種子1茶匙