

戒菸路上不孤單 醫護陪您最心安



安南醫院家庭醫學科主任 蔡忠紘醫師

2023年3月22日，菸害防制法修正案上路，明定：「禁菸年齡從18歲調高至20歲、全面禁止電子煙、加熱菸與載具皆納入管理、增加菸品警示圖文面積」，針對相關菸品的促銷、廣告、販賣等，更是加重罰則，違者最高罰5000萬元！

新法公布後，許多電子菸商家與網路賣家紛紛關閉，許多癮君子們也都感受到政府打擊菸害的決心，起心動念想要戒除菸癮，重拾清新人生。然而，許多民衆在戒菸的過程卻不順利，停止吸菸之後就開始全身不對勁，像是出現焦慮煩躁的情緒、無法集

中精神、難以入睡或是經常醒來、口乾舌燥與食慾改變等等，甚至是雙手空空的感覺，或是不定時就會出現的菸癮，都在在打擊著戒菸者的信心，讓他們無法持續下去，一旦破功就前功盡棄！

其實戒菸並不困難，但是必須了解吸菸成癮的原理，才能夠擊敗菸魔！吸菸的成癮來自於尼古丁，它是菸草中的主要成分，被人體吸收後會直接作用於中樞神經系統，對情緒與認知功能產生影響。持續使用尼古丁一段時間之後，身體對尼古丁會產生依賴，使人不得不繼續吸菸。若突然停止吸菸，身體在24小時之內就會陸續產生上述那些不適症狀，稱為「戒斷症候群」。

但如果在戒菸的過程中，藉由專業醫護團隊的衛教，並接受適當的戒菸藥物治療，就可以將這些戒斷症狀降至最低，讓戒菸的過程不再痛苦，戒菸者也才能有更大的動力維持下去，直到戒菸成功。

目前在社區藥局與各醫療院所都可以使用二代戒菸服務，醫護專業團隊可以提供免費的戒菸衛教諮

詢、支持、關懷與個案管理，替有心戒菸的民衆解決戒菸過程的疑問與困擾。

也可以提供每年兩次、每次最多8周的戒菸藥品治療服務，負擔的費用在醫療院所也僅需收取掛號費，免收戒菸藥品的部分負擔。

比起吸菸過程中購買菸品，每天一包菸動輒上百元的費用負擔，戒菸除了省荷包，更是賺到身體的健康。

研究顯示，癮君子若只有自己靠意志力戒菸，成功率僅約3%到5%。但在專業的協助下，成功率可

達30%以上。以臺南市立安南醫院為例，去(111)年一整年，除了主動到家醫科門診戒菸的民衆之外，各醫療專科包括腎臟科、心臟內科、新陳代謝科、消化內科的醫師群都會轉介病患前來戒菸。在醫師與衛教師的藥物治療與衛教諮詢下，三個月後追蹤的戒菸成功率超過40%！

戒菸真的不容易，但是在專業的醫護團隊協助之下，戒菸成功並不困難。吸菸百害無一益，癮君子的戒菸路上您並不孤單，歡迎尋求專業的醫護團隊陪伴，讓您在戒菸的路上更心安！

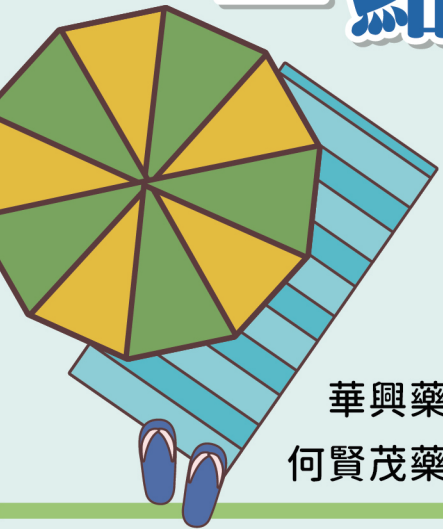


戒菸專線
0800-636363





戒菸一點不難



華興藥局
何賢茂藥師



菸品中含有7000多種化學物質，其中包括250種危害物質與93種致癌物，如尼古丁、一氧化碳、亞硝酸胺、甲醃與鎘等，國人十大死因都與吸菸有關，包含癌症、心臟病、中風及慢性肺部疾病等。

但對於已經成癮的癮君子們，戒菸遠比想像中更困難，美國大文豪馬克士溫曾說過「戒菸有什麼難的，我已經戒上千次了」。由此可見戒菸真的不容易。

幸運的是政府目前提倡「戒菸2.0」的政策，參加二代戒菸的民眾完全不用付費，戒菸療程的費用皆由菸捐來支付，就是希望能提供給民眾更全面的戒菸照護，讓各地區醫療院所及藥局協助民眾更有效的戒菸，自102年起在社區藥局做戒菸服務的期間，就有不少成功的案例，想成功戒菸除了使用戒菸輔助的藥品，家人和朋友的支持、戒菸者本身的決心、醫療院所

及戒菸藥局衛教師每週的衛教，都是缺一不可的。

44年次的王先生，是公司的老闆，菸齡已經30年以上，而且一天抽至少兩包菸，據王先生形容他自己辦公室的天花板都已經被燻到變成黃褐色，由於王先生長年有心臟方面的疾病，也裝了心臟支架，為改善身體健康，起心動念決定戒菸，經過藥師詳細的解說後找到適合自己的輔助藥品，且固定每週都回門市做衛教，終於在家人督促和陪伴下成功戒菸，並且在自己的公司發起「全民戒菸發獎金」的活動，他和員工分享自己戒菸的心得「鐵了心戒菸才會成功」，鼓勵更多人一同加入戒菸的行列，一起打造無菸的工作環境，而王先生自己的健康也獲得很大的改善。

戒菸輔助品種類很多，二代戒菸使用的尼古丁替代療法如咀嚼錠、口含錠、貼片、噴霧劑等，戒菸藥師會依據戒菸者的需求及使用習慣提供建議及教導輔助品的使用方法，在每週衛教視情況調整用藥。而尼古丁替代療法的原理，尼古丁戒菸產品吸收途徑經由皮膚或口腔黏膜緩慢吸收，尼古丁到達大腦受體的速度比吸菸時的肺部循環還慢，因此對於大腦受體的刺激比吸菸時小，成癮性也就不如吸菸時來的大，而且不含焦油、一氧化碳和其他有害的菸草化學物，也有助於緩解菸癮。尼古丁戒菸產品的尼古

丁含量是一根香菸的30%~60%，能讓體內分泌少量的多巴胺，減輕戒菸時的戒斷症狀。

無論是傳統的紙菸，還是新興的電子煙、加熱菸，都正在危害我們的下一代，有些人試圖用電子煙來達到戒菸的效果，但成功戒菸的案例並不多，且已有研究指出電子煙會造成更多的身體危害，尤其是對於孩童及青少年，因此應提早開始灌輸及教育下一代抽菸對身體的危害，並拒絕嘗試吸菸，而對於已吸菸者，下定決心戒菸就是讓身心變健康的第一步，永遠不會太遲，只怕沒有開始。



【出處】

臺大醫院健康電子報 2020 年 05 月150 期

衛生福利部

<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-74078-1.html>

尼古清官網

<https://www.nicorette.com.tw/products/spray>

中華民國藥師公會全聯會

<https://www.taiwan-pharma.org.tw/weekly/1623/1623-2-2.htm>

✓ 戒菸省錢賺健康免費戒菸專線
0800-636363。

✓ 提醒您~勿販售、勿提供菸品予未滿
20歲青少年，違者最高罰二十五萬
元。

✓ 電子煙不能幫助您戒菸，煙如果有含
尼古丁則具成癮性，亦可能含一級致
癌物甲醛或毒品，千萬不可製造、輸
入與販售、使用電子煙以免觸法。

✓ 預防心血管疾病，降低失智症風險。

✓ 失智症不是正常老化，常常忘記事情
且經過提醒仍想不起來，請至神經內
科或精神科就診。

✓ 癌症篩檢有補助，五癌防治來照顧，
詳情請洽免費諮詢專線
0800-222543。