戒菸之指導

一、 吸菸對健康的危害

吸菸是許多疾病及死亡的危險因子，不單單只有肺部的疾病，含括心臟血管疾病、高血壓、中風到肝癌、子宮頸癌、膀胱癌等各種癌症，皆會使罹病機率提高。

吸菸會引起臉部的皺紋、白內障、骨質疏鬆、容易骨折、骨折後不易痊癒等提早老化的現象。從性功能來看，會造成男性陽痿、性功能衰退；女性懷孕會造成胎兒不良的影響。

吸菸的危害不只影響個人，家人暴露於二手菸下，其健康亦等同受到傷害。吸菸的結果，引領而來的是龐大的醫療負擔，影響家庭的經濟，而壽命的縮短更會讓整個家庭失去重心，帶給親人永久的痛苦。

二、 戒菸的好處

戒菸時間	健康狀態
20 分鐘之內	血壓降低，心跳減慢至正常的頻率；手部及腳部的溫度增加至正常水準。
24 小時之內	呼吸、頭髮、及身體不再散發菸味；得到心臟病的機率也開始下降。
72 小時之內	身體擺脫尼古丁的控制；支氣管舒張，呼吸也變得順暢。
2 週至 3 個月之內	肺部可以容納更多的空氣，運動起來更加輕鬆，血液循環功能也改善。
1 年之內	罹患冠狀動脈心臟病的機率降低至一半。
5 年之內	中風率降低至與非吸菸者相同。
10 年之內	得到肺癌的風險減少至一半，罹患其他癌症的機率也有顯著的降低。
15 年之內	得到冠狀動脈心臟病的機率顯著降低，得病的機率降至與一般非吸菸者相同。

三、戒菸治療

戒菸藥物可以降低戒菸時戒斷症狀的不適，無需醫師處方的尼古丁替代藥物，如尼古丁口腔吸入劑、口含錠、咀嚼錠及貼片（克菸貼片，Nicotinell）可供選擇。本院設有戒菸門診，可提供處方非尼古丁戒菸藥物，如戒必適（Champix）等藥物，以幫助您提高戒菸成功率。

除了戒菸的輔助藥物外，本院所不定期舉辦戒菸訓練班，共四堂課，每堂三個小時，開課時間由本院網站另行公布。戒菸班課程內容，包含衛生教育、放鬆技巧、身體律動、宣誓、健康飲食、戒菸日誌紀錄、耳穴按摩等課程。於訓練班結束後，戒菸助理會定期追蹤您戒菸的成效，以提高您戒菸的成功率。

三、 本院戒菸門診資訊及服務內容

本院由專業戒菸治療訓練之家庭醫學科、精神科等主治醫師，於門診時間提供專業的戒菸藥物治療，並由戒菸助理後續進行戒菸衛教及追蹤管理。戒菸門診適用於 18 歲(含)以上之全民健康保險被保險對象、其尼古丁依賴之程度達 4 分以上者或平均一天吸 10 支菸以上者，其服務內容包含：協助評估尼古丁依賴之程度，給予戒菸輔助藥品，教導戒菸步驟。

可由本院網站預約掛號系統，即可查詢到戒菸門診會診醫師相關資料，可選擇醫師掛號諮詢，協助您改善戒菸期間的生理不適及心理依賴。每次就醫僅需負擔掛號費及藥品部分負擔，醫療負擔費用最高上限為 300 元。另低收入戶者還可以免除部分負擔。

若對戒菸資訊有任何疑問可洽本院戒菸專線：02-87923311#17684。

四、 戒菸轉介個案管理方式

(一)門診服務流程：戒菸門診掛號→測量血壓及體重→醫師評估與開立戒菸藥品→預約回診健康諮詢→填寫戒菸個案紀錄表→戒菸助理收案追蹤管理。

(二)住院服務流程：本院住院病人→有戒菸意願，告知醫護人員→填寫戒菸住院轉介單→戒菸助理收案追蹤管理。

參考資料

國民健康署戒菸專線服務中心(2016)*戒菸新知*取自 http://www.tsh.org.tw/

衛生福利部國民健康署（ 2017)*菸害防治*取自 http://tobacco.hpa.gov.tw/

Leung, L. W., & Davies, G. A. (2015). Smoking cessation strategies in pregnancy. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada, 37*(9), 791-797.

護理指導評值

1. (　　) 吸菸的危害只會影響個人，家人暴露於二手菸下，其健康不會受到傷害。
2. (　　) 本院戒菸專線是否為：02-87923311#17684。
3. (　　) 下列選項何者正確?(A)一年之內罹患冠狀動脈心臟病的機率降低至一半(B)五年之內中風率降低至與非吸菸者相同(C)十年之內得到肺癌的風險減少至一半(D)以上皆是。
4. (　　) 戒菸治療的方式以下何者為是?(A)使用尼古丁替代藥物(B)參加本院之戒菸訓練班(C)至戒菸門診就診(D)以上皆是。
5. (　　) 下列選項何者錯誤?(A)吸菸會提升罹患心臟血管疾病、高血壓、中風等疾病的機率(B)吸菸會造成提早老化的現象(C)吸菸不會造成龐大醫療負擔(D)吸菸會導致男性陽痿、性功能衰退；女性懷孕會造成胎兒不良的影響。
6. (　　) 以下何者是全民健保之戒菸門診適用對象?(A)18 歲以上之全民健康保險被保險對象(B)尼古丁依賴之程度達 4 分以上(C)平均一天吸 10 支菸以上者(D)以上皆是。

（答對 5-6 題⇨完全了解；答對 3-4 題⇨部分了解；答對 1-2 題⇨完全不瞭解）

1.（X） 2.（O） 3.（D） 4.（D） 5.（C） 6.（D）