戒菸之指導

一、吸菸對健康的危害

吸菸對健康的危害，從肺癌、肝癌、子宮頸癌、膀胱癌到心臟血管疾病、高血壓、中風，連意外災害也會顯著增加，從生活品質來講，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，甚至男性的陽痿、性功能衰退，女性對第二代的影響，幾乎無所不至、無所不包。吸菸者不但身心受損，也使家人暴露於二手菸下，生產力降低。更有額外的醫療負擔，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，若您想戒菸，可洽詢本院戒菸門診，進行個人戒菸諮詢。

二、戒煙的好處多多，只要進行戒菸就可恢復部分功能

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。
8 小時之內	血中的一氧化碳濃度降低至正常水準，含氧量提高。
24 小時之內	呼吸、頭髮、及身體不再散發菸味。罹患心臟病的機率也開始下降。
48 小時之內	神經末稍的傷害開始復原，味覺與嗅覺開始恢復。
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 個月至 9 個月之內	咳嗽、發炎、疲倦、呼吸短促等症狀減少。氣管上纖毛的功能增進，更有效的清潔肺部，預防感染。此外，整體的精力也增加。
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	中風機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，罹病的機率降至與一般非吸菸者相同。

三、戒菸方法

戒菸並非一蹴可成，因此建議尋求專業醫療人員協助，本院設有戒菸門診，可提供藥物諮詢、藥物治療及替代方式，如貼片、口香糖…等等。

四、戒菸注意事項

(一)塑造支持環境：戒菸的行動要讓家人和朋友知道，以增加外在支持力量，也可參加戒菸班，和戒菸的夥伴一起努力。

(二)戒菸替代物或方法：戒菸藥品例如：尼古丁、口嚼錠、貼片或口服藥物，都可以降低對尼古丁依賴程度，想吸菸的時候深呼吸，嚼口香糖、嗑瓜子、口含薄荷糖，咬小黃瓜等都可暫時取代想吸菸的衝動。現在很多醫療院所都有提供門診戒菸服務，戒菸藥物也有健保給付，短期使用戒菸藥物，加上醫療人員協助，戒菸成功機會大約可增加一倍。

(三)分散注意：規則運動，清潔打掃、做手工藝品及閱讀書報等，找一些適合自己的方法來分散注意力。

(四)自我提醒：寫戒菸日記提醒自己正在戰勝吸菸對健康的危害。

(五)改變生活習慣：戒菸開始，同時調整生活中和吸菸有關的習慣，找出容易吸菸的情緒和環境，思考如何將香菸和這些情境的連結，轉化成其他的模式或習慣。

參考文獻

衛生福利部國民健康署門診戒煙治療管理中心(2016)．*戒煙新知*．2016 年 6 月 28 日取自http://www.tsh.org.tw/

中華民國醫師公會全國聯合會(2012)．*戒菸服務與菸害防制*．取自 http://www.tma.tw/ltk/101550404.pdf

揚生慈善基金會(2014)．*戒菸永遠不嫌遲*．取自 http://www.ysfoundation.org.tw/share -more