戒菸宣導

文/中興門診 林淑貞 護理師
李愛誠 督導
曾寶慧 護理師

菸害知多少？俗語說得好，飯後一根菸快去當神仙。每個人都知道生命可貴，堅持抽菸之道無他，只為求剎那間的解除壓力及快感。菸害防制法於 2009年01月11日起施行禁菸場所，已擴及多數室內公共場所及室內公共工作場所，當然亦包括各政府機關等，像中山醫學院附設醫院中興分院也是禁菸醫院，若在禁菸場所抽菸將會被罰款1至5萬元。

觀看近年來排名十大死因之疾病如惡性腫瘤、心血管疾病、慢性呼吸道疾病等均與吸菸息息相關，由此可見吸菸會造成身體危害。抽菸者冒出裊裊燃燒不完全的香煙，同時產生很多有害氣體及威脅人類生命之致癌物質；那麼吸菸者又何其無辜，二手菸的毒害不亞於吸菸者所吸入的啊！

吸菸行為的成因是非常複雜，涉及生、心理、社交等層面。必須下定決心並付出努力，同時可能需要許多外力的支持與配合，門診戒菸服務就是其中一部分；在門診遇過一位女性病患戒菸6次，期間常出現戒斷反應，甚至於嚴重失眠，並轉介身心科協助處理，最後在她的堅持之下終於戒菸成功，打破了十誡九輸的迷思。

中興分院每星期二、四上午在家醫科門診開設戒菸門診，手續相當簡單又容易，首先家醫科醫師會詳細問診並評估、記錄體重及測試一氧化碳值（工具如圖所示）。只要含住儀器的吹管用力吹氣數秒鐘即顯現CO數值，抽煙多寡CO值是呈現正比；且一位個案使用一個拋棄式吹管，不會重覆使用，請戒菸者寬心。同時開立適合您的戒菸藥物，再由門診護理師提供衛教服務，例如儘量避免辛辣及刺激性的食物；餐後選用新鮮果汁或含有薄荷的飲料；餐後刷牙，使口腔維持新鮮乾淨的口感；避免飲用咖啡或濃茶；如有抽菸的衝動時，可作深呼吸動作、多喝開水、沖澡、散步及運動，或做家務事、不要使自己有饑餓、憤怒、寂寞及勞累的狀況發生等衛教內容。

另外今年3月1日起實施二代戒菸，原先只有提供門診病患戒菸服務，現已擴充到住院病患；原先戒菸藥物只補助一半的費用，現在只要繳交部份負擔，整體上費用節省不少喔！最後奉勸吸菸者儘快將菸戒掉，若有院內同仁或家屬朋友也非常歡迎您來戒菸，共同締造一個無菸、無污染的大環境，以造福後代子孫。



圖：測試吸菸者一氧化碳值工具組