



禁菸、拒菸、戒菸！

◎林口長庚胸腔內科主治醫師 余志騰

吸菸有害健康，那什麼是最有效的預防方法呢？禁菸、拒菸、戒菸！

根據世界衛生組織統計，全球每年平均有 540 萬人死於菸害，使用菸品者平均壽命減少約 15 年，吸菸傷害身體許許多多的器官與降低生活品質，你能不小心嗎？

吸菸的民眾請注意！菸草中含有超過 4 千種化學物質，至少 60 種已知的致癌物。吸菸可能直接引發肺癌、口腔癌、咽喉癌、喉頭癌、膀胱癌、食道癌，間接引發頭頸癌、骨髓性白血病、胃癌、肝癌、腎臟癌、胰臟癌、大腸癌、子宮頸癌等等；癌症死亡人口中，30% 與吸菸有關。在台灣，肺癌曾連續多年位居國人癌症死因的第一位。吸菸數量愈多或愈年輕吸菸，罹患肺癌的比率愈高。

吸菸會導致肺氣腫、慢性支氣管炎與長年咳嗽併呼吸困難的夢魘；吸菸造成心絞痛、狹心症，甚至心肌梗塞等缺血性心臟病，戒菸 2 至 3 年，罹患心肌梗塞的危險性，大幅降低；吸菸導致消化性潰瘍、孕婦早產、嬰兒猝死症、胎兒先天異常甚至畸型、或小孩身體及智能發展遲緩、男性降低性機能及生育能力、易罹患骨骼疏鬆症、二手菸會增加

配偶及子女肺癌的罹患率、吸菸者子女之氣喘及呼吸道感染的機率較高。

先從禁菸談起

菸害防治法修正案於民國 98 年 1 月 11 日施行，這是台灣立法管制菸害之重要里程碑。在權衡吸菸者人權及不吸菸者的健康權，基於保障多數人民的健康權，實施室內公共場所全面禁菸，與國際無菸環境接軌、具體展現台灣共衛生的水準。禁菸場所範圍，包括室內公共場所、室內 3 人以上工作場所及大眾運輸工具內全面禁止吸菸，違者將罰鍰 2 千至 1 萬元。

配合政府禁菸政策，長庚醫院推動院內全面禁菸，推行菸害防治觀念，並將禁菸各規章制度併入院內細則、規章。長庚醫院各院區均有禁菸運動推行委員會，擬定禁菸活動之相關計劃並督導考核其執行情形，研擬禁菸工作的具體改善措施，院內各部、處、科系全面推行禁菸計劃，評估禁菸各項作業及執行成效之改善建議，策劃全院參與禁菸活動人員之教育訓練，推廣禁菸知識及成立戒菸班，推廣全院戒菸衛教，禁菸活動宣導，成效有目共睹。



再談拒菸

長庚醫院推動無菸職場、無菸醫院擴大拒菸的範圍，醫院門口設有熄菸裝置與語音機定時禁菸宣導，並貼立禁菸標誌與警語，設置無菸禁菸海報宣導，醫院內部經常廣播菸害防制與禁菸宣導，員工禁菸公告，人事管理規則明訂從業人員禁菸規範。92 年本院獲衛生署國民健康局評選為「優良無菸職場」。96 年菸害防制法教育訓練（並置於網路學習課程），97 年調查員工吸菸習慣比率：台北佔率 1.1%、林口佔率 1.3%。多年來亦辦理院外宣導及 97、98 年承接國民健康局推動無菸社區計劃，以松山區中華里、精忠里為範圍，結合松山區健康服務中心、里鄰長、學校、餐廳業者為合作單位，共同營造無菸社區。也辦理「無菸生活健康社區同樂搬大獎」活動，集結社區力量，邀請民眾共同參與無菸健康拳，藉由趣味競賽，宣導菸害防制觀念，加強民眾「不給菸、請熄菸、快戒菸」之行為。

100 年本院參加「世界衛生組織健康促進醫院」，並配合辦理台北、林口「全體員工居家菸害防制」計劃。

一定要戒菸

參加戒菸的人一定要拒絕朋友間互相請抽人情菸的機會，並避免參加會有吸菸的場合或集會。

戒菸有許多好處！短期：感受空氣的清新及食物的美味、牙齒變白、節省大筆菸錢與醫療支出。中期：循環系統獲得改善、呼吸系統疾病減少、減低胃潰瘍發作機會。長期：肺功能逐漸恢復、冠狀動脈疾病危險性降低、降低罹患及死於癌症的風險、中風的危險性減低。懷孕之前或頭 3 個月戒菸，亦能減少嬰兒出生體重不足現象。

結合藥物治療及追蹤諮詢是最有效的戒菸方法，行政院衛生署國民健康局，為提供吸菸者便利性、有效性之藥物戒菸服務，提高戒菸服務之品質，提升戒菸成功率，自 91 年辦理門診戒菸治療服務計劃「門診戒菸服務品質提升方案」，提供 18 歲以上之吸菸成癮者，每年兩個療程、每療程至多 8 週次的藥物治療及簡短諮詢服務。

長庚醫院台北與林口戒菸門診於 91 年獲行政院衛生署國民健康局補助辦理「醫師門診戒菸治療試辦計劃」至今，台北與林口戒菸門診醫師人數眾多，有 60 位左右具證照，每年服務戒菸人次數接近 300 名。除了辦理員工戒菸教育訓練及追蹤，長庚醫院自 91 年起至 100 年，已連續每年辦理戒菸班，積極教育民眾戒菸。

積極戒菸，參加戒菸門診，使用輔助藥物，如尼古丁戒菸貼片、口嚼錠及吸入劑戒菸，須先從瞭解尼古丁的依賴、成癮歷程與不被香菸控制身心，來解除戒菸帶來的壓力開始。戒菸時，戒斷症狀出現，是最痛苦的時候，若能堅持，則往後症狀會大幅好轉。戒菸時應多吃低熱量食物，避免體重增加，不喝酒，避免參加朋友間互相請抽菸的集會，並保持規律生活與運動，相信只要能堅持，大家都能戒菸成功。💡

***** 醫療快訊！ *****

2011 年「冬病夏治三伏貼」三伏天時間表

初伏	2011 年 7 月 14 號～2011 年 7 月 23 號
中伏	2011 年 7 月 24 號～2011 年 8 月 12 號
末伏	2011 年 8 月 13 號～2011 年 8 月 22 號

※詳情請洽中醫門診