

◆民眾最理想的照護中心

◆醫療人員最理想的教學研究與工作環境



菸不能當朋友

——拒菸心得分享

刊名：成醫季事本 季刊
創刊：民國96年06月12日
發行人：楊俊佑
電話：06-2353535

出版機關：國立成功大學醫學院附設醫院
70403 台南市勝利路138號
網址：<http://www.hosp.ncku.edu.tw>

序

成大醫院自92年起即提供戒菸門診的治療服務，積極協助病患戒菸。於101年3月1日再加入「二代戒菸」及「無菸醫院」，提供門診及住院戒菸，營造無所不在、全方位的戒菸服務。

香菸對身體的危害眾所皆知，但往往戒菸無法成功，乃因吸菸是一種慢性成癮的疾病，戒菸者通常需要專業的醫療人員協助才能成功。

此次邀集熱心的戒菸成功者來分享其經驗，如何擁抱清新健康的人生，讓所有為菸害所苦的民眾，都能擺脫菸癮、戒菸成功。



成大醫院家醫部



因為有愛

林先生

於國中時期接觸抽菸，因好奇心及像成人般的心態下接觸，之後高職時期，即將進入職場工作，所接觸的大多有吸菸，且會互相請抽菸，久了就成習慣。

曾經因異性的鼓勵而戒菸，但多因情緒影響最多，約半年即恢復抽菸，此後斷斷續續的戒菸過程，均不順利不成功，雖曾借助輔助戒菸物品，但仍未成功。

年紀漸高，又因工作職場緣故，身體大不如前，再加上醫師的協助，才立定決心戒菸，再者家人的支持，也是重要的動力及推動。

戒菸後，久咳的情況有所改善，健康方面也在調整中，經濟方面也節省不少，室內空氣不再渾濁，小女兒的過敏也改善了，覺得現在戒菸真好，朋友：「戒菸永不嫌晚，下定決心一起加入戒菸行動，再給自己一次機會」

女兒對於爸爸戒菸後的心得：戒菸後比較常出現在家裡，不然以往要抽菸都要到屋外，身邊空氣也比較清新，不會散發出菸的味道，身體狀況也比較好，以前常咳嗽，現在比較不會。



感謝捐心臟的恩公

吳先生

國中時期因為好奇心開始學習吸菸，現在心臟移植後，歷經了急救的第三回合，才覺醒醫師帶領內外科團隊急救的辛勞，我才開始有了戒菸的動力。也才明白香菸害了我的身心健康，如今知道急救時CPR的痛苦，是一種刻骨銘心的記憶。為了回報醫師及團隊和捐心臟的恩公，從此下定決心戒菸，已經戒菸一個多月了，身上沒有菸味和心臟也跳動比較順暢了。

戒菸遠離顧人怨的自己

王先生

回顧戒菸前後之心境，以前吸菸會有飯後一根菸，快樂似神仙飄飄然之感。卻不知吸菸對人體危害之大，看了醫師介紹的幻燈片，才如夢醒，真嚇死人。吸菸除了危害身體健康外，最近這幾年抽菸也太沒尊嚴了，人人見你吸菸都掩鼻走避，處處禁止吸菸，處處遭受白眼，討人厭。

現在想想戒菸真的很好，不但身心精神比以前有活力，罹患數十年的類風濕性關節炎，也改善很多，長期必須服用的類固醇藥物(Prednisolon)，也逐漸減少藥量，已經兩個多月不必服用了，病況控制良好，可能與戒菸而提升免疫功能有因果關係。戒菸省下來的買菸錢，也可以和家人到處遊山玩水。順便一提，戒菸前參加董氏基金會舉辦的戒菸抽獎活動，雖然沒有抽中，但成大醫院為了表揚戒菸成功，贈送了1000元超商禮券並頒發獎狀乙紙及很多種紀念品鼓勵，此次戒菸成功非常感謝成大醫院，醫師、護理師們的幫忙。

在此奉勸還有吸菸的朋友們，趕快戒掉，讓自己更健康，不但能維護家庭生活品質，也可以改善社會環境盡一份心。

戒菸後健康來

王先生

此次戒菸成功算是機緣巧合，前年某天到成大醫院門診看病，在門診大樓大廳有戒菸宣導，介紹吸菸對人體健康是百害無一益，以及「戒菸就贏」比賽。我聽說戒菸有益健康，又可以參加抽獎，一舉兩得。當場立即報名參加，並掛號接受門診經醫師輔導囑咐戒菸注意事項，並開內服藥以助菸癮之不適。

回家後告知家人及親朋好友，得到大家的鼓勵支持。當天是2014年3月1日，立即開始戒菸，爲了展現自己的決心，沒有服用醫師開立減輕菸癮的內服藥，就在眾人的鼓勵、監督、加油及打氣之下，戒菸了。雖然戒菸初期菸癮來了，也非常難熬，但都依照醫師指示多喝開水，多做運動，常常做深呼吸外，偶而打過電話0800-636363找戒菸專線人員聊聊天，接受關心、鼓勵、打氣的加油聲，紓解菸癮之苦，增強信心士氣。一個月很快就過去了，吸菸的念頭也不再有了，4週回診接受呼氣一氧化碳測量，及身高、體重、量血壓、體脂肪檢測，整體身體狀況均有顯著提升。

遠離菸癮賺健康

黃先生

國中畢業時，同學刺激我，所以開始接觸香菸。剛開始戒菸時，斷斷續續戒菸很多次，一直戒不掉。步入中年後，健康開始出現問題後，想要戒菸。剛開始戒菸時，多使用戒菸口香糖、戒菸貼片，使用之後就開始不吸菸，雖然還會有點想吸菸的衝動，還是忍了下來，到現在已經不吸菸了。



再 接 再 厲 不 放 棄

林先生

我是在高中時接觸到菸品，記得當時是同學抽菸起鬨要我抽一根，從此之後就被香菸所綁架了！菸齡25年，在抽菸期間，經常在睡覺時咳到醒過來，感覺喉嚨總是有痰卡卡的，爬樓梯或運動都上氣不接下氣，參與社交活動常被說身上煙味很濃，且抽菸時經常遭人白眼感到很丟臉，因此有戒菸的念頭。曾經戒過幾次菸，但都失敗收場，其原因不外乎，與朋友聚餐喝酒時起鬨說為慶祝戒菸彌月再抽一根，或獨自開車、釣魚無聊時就會想抽菸，於是再買包菸來抽，因為菸品取得太容易了。因高血壓到成大醫院家醫科看門診，醫師鼓勵我再戒菸並在戒菸門診接受藥物治療，很慶幸這次終於成功了！至今已經7.8年了！其實戒菸很簡單，只要藉助醫療資源，至各醫院或診所的戒菸門診，就能早日脫離菸害的摧殘。

利 用 出 國 旅 行 戒 菸

邱先生

高中時期因同學請吸菸，當時菸量一星期一包。現在來成大醫院戒菸門診，我都會按時回診，配合藥物治療，很快就成功了。再加上有在運動，也剛好這段期間有出國旅行，坐長途飛機不能吸菸，是一種強迫不能吸菸的好時機，就很自然地戒菸了。現在戒菸後，爬山比較有力，且出國也不必帶菸了。



吸菸會影響住院期間的治療，也會增加外科手術的危險機率。研究顯示，若能在住院手術前戒菸，可以降低40%的手術併發症。住院手術前一個月戒菸，對於手術後的傷口癒合與肺部併發症都有顯著助益。成大醫院是無菸醫院，在醫院內外皆不能吸菸，所以住院期間也是個戒菸好時機。成大醫院配合二代戒菸的措施，目前提供住院戒菸服務，並鼓勵住院前先來看戒菸門診尋求協助，將讓其戒菸能更得心應手，又能讓其後續的住院治療效果更好。

本院戒菸諮詢專線

(06)2353535分機2256

國健署免費戒菸專線

0800-63-63-63





【成大醫院住院大樓、門診大樓免費接駁車服務】

住院大樓 ↔ 門診大樓 ↔ 後火車站

* 搭乘時間：週一至週五 7:30 (後火車站發車)

上午 7:40~17:40 (每隔 20 分鐘由住院大樓發車)

* 搭乘地點：1. 住院大樓 (勝利路大門玄關處)

2. 門診大樓 (2 號門玄關處)

3. 後火車站 (出口處左前方)

【總院公車服務】

• 台南市公車

0 右、0 左：火車站—火車站；

2 號：安平—崑山科技大學

5 號：台南航空站—鹽行；

6 號：新興國宅—農工新村

99 路：火車站—鹽山

• 興南客運：安平工業區—大灣—新化

【供餐服務】

住院大樓地下一樓商店街提供餐飲、美髮、醫療用品服務

成醫電子報 生命·愛心·卓越·創新

訂閱網址：<http://webpage.hosp.ncku.edu.tw/>

成醫季事本 民國 96 年 6 月 12 日創刊

總編輯：張智仁

總編室：洪崇傑·張喬青·王玉柳

美術編輯：張保民

資料提供：家庭醫學部 戒菸門診

版權所有