

高雄榮民總醫院 家庭醫學部 一般衛教文件

科別	家庭醫學部	編號：4900005
主題	戒菸	2004.07.01訂定
製作單位	家庭醫學部	2023.07.31審閱/修訂

一、一般說明

吸菸對健康的影響是多方面的，香菸中含七千種以上化學物質，其中包括許多93種致癌物質；接近一半的吸菸者曾嘗試一次或多次戒菸，但屢屢失敗。事實上，這些年來藥物的進步，使得戒菸成功的機會增加。戒菸成功與否已不在是由意志力控；成功戒菸的決勝點在於合併使用戒菸藥物(包含尼古丁替代療法與戒必適等)與專業醫療諮詢(行為治療)，可達最佳效果！

吸菸的害處：

吸菸對健康的影響是多方面的，香菸至少包含 93種致癌物；而自民國 71年起，癌症即為十大死因之首位，近年來肺癌的人數更有增加的趨勢。平均每5個癌症病人中便有一個因肺癌而喪命，在肺癌發生的相關因子中吸菸是最主要的危險因子。而其他癌症的罹患率如口腔癌、喉癌、食道癌、胰臟癌、腎臟癌、膀胱癌等也高出數倍。吸菸者因罹患心臟病的機會以及致死的機率較不吸菸者高出至少兩倍。

抽菸與呼吸系統疾病密切相關，抽菸者容易產生咳嗽及氣喘，父母親吸菸會增加子女咳嗽及呼吸道感染之機會。吸菸對健康之危害與吸菸數量、吸菸年數、吸菸深度及香菸所產生的焦油均成正比。除了吸菸者本身的健康受到極大危害，二手菸與三手菸對身體與身邊親人的傷害，最近更是受到極度重視。戒菸並遠離菸品已經成為維護健康的最重要條件之一。

戒菸後的益處：

1. 感受空氣的清新及食物的美味。
2. 體內殘存尼古丁幾乎排空。
3. 身上不再有菸臭、牙齒變得清新整潔美白。
4. 精力充沛、循環系統獲得改善。
5. 呼吸系統疾病減少、較不易罹患感冒。
6. 減低胃潰瘍發作機會。
7. 菸咳減少，皮膚彈性改善。
8. 三個月後肺功能逐漸恢復，不再迅速下降。

二、居家照顧（及注意事項）

1. 堅定個人化的戒菸理由。
2. 改變個人生活處事之習慣。
3. 培養因應無聊、緊張、憂鬱之處理方法。
4. 利用不抽菸的祕訣遠離香菸。
5. 改變環境，使香菸遠離視線，使周遭清新變化，不容易想起吸菸。
6. 選定戒菸日。
7. 避免壓力及喝酒的情境。
8. 找一個新的嗜好，以取代吸菸。
9. 避免到會抽菸的場所去。
10. 避免刺激性的食物或飲料，如：辣椒、酒、咖啡、茶。

戒菸者的飲食：

1. 多喝水，每天至少 6-8 杯幫助尼古丁排出。
2. 多吃新鮮水果及蔬菜。
3. 不要喝茶、咖啡、酒、可以多喝果汁、牛奶。
4. 吃低熱量之食物，如：纖維豐富之食物或澱粉類。

5. 少吃油脂類之食物，避免炸的、煎的、炒的食物。
6. 避免甜點、速食。
7. 避免辛辣、口味重之食物，如辣椒、胡椒、咖哩、芥末等。
8. 三餐定時定量、營養均衡，戒菸後口感改善，體重一般可能增加2-3公斤，宜小心飲食、注意運動。
9. 維他命的補充，特別是維他命B1，有助神經系統的穩定。
10. 飯後刷牙、維持口氣清新。

三、何時找醫師

首先要明瞭戒菸不再是個人意志力的問題；除個人決心外，加上專業醫療諮詢及適當藥物治療將大幅提高戒菸成功率。所以戒菸的第一步除了下定決心外，便是找尋專業醫療資源

1. 解除心理上的依賴：
 - 1). 堅定個人化的戒菸理由並常常提醒自己。
 - 2). 改變個人生活習慣。
 - 3). 改變環境使香菸遠離視線。
2. 團體心理治療戒菸班
3. 尼古丁補充治療：

目的：

 - 1). 降低尼古丁戒斷症候群。
 - 2). 維持一定的尼古丁濃度使吸菸者減少對香菸的渴求。
 - 3). 使吸菸者不暴露於致癌物及其他有毒物中。
 - 4). 提供尼古丁治療，包括：尼古丁貼片、嚼片、吸入劑等
 - 5). 提供戒必適、耐煙盼等戒菸處方藥

高雄榮總戒菸治療自2002年開辦後，獲得衛福部、國民健康署、衛生局等相關衛生單位大大小小不計其數的獎項，提供最佳治療的品質與方法，療效最佳的戒菸藥物。有意願戒菸者請至高雄榮總家庭醫學部門診或至17診戒菸衛教室洽詢。亦可打電話至高榮戒菸專線07-3422121轉77257或74980詢問。

參考資料：行政院衛福部國民健康署：台灣醫事人員臨床戒菸服務指引

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。