

# 戒菸有你 健康萬歲

文/家庭暨社區醫學部 顏啟華 主任

根據統計，臺灣地區每年因菸害死亡者達2萬人，平均每20分鐘就有1人死於與吸菸相關的疾病，可說是臺灣人民健康最大的殺手。一根燃燒的菸中至少含有四千多種化學物質，其中六十種以上會導致癌症，因此國際癌症研究組織（IARC）將香菸列為「第一級致癌物」。與吸菸相關的癌症包括鼻咽癌、口腔癌、胃癌、肺癌、胰臟癌、乳癌、大腸癌、膀胱癌等，尤其吸菸造成肺癌的機會是一般人的10倍以上。吸菸除了導致癌症外，其危害還包含了掉髮、白內障、皮膚老化及皺紋、聽力障礙、牙周病、肺氣腫、骨質疏鬆、高血壓及血管栓塞、消化性潰瘍、乾癬、不孕症及男性性功能障礙。除了對自己的傷害外，也容易禍延子孫，造成孕婦早產、流產、小朋友的氣喘並加重呼吸道疾病。

戒菸是最符合成本效益的服務，戒菸1年，罹患冠狀動脈心臟病機率減少一半；戒菸5年，中風機率甚至可降低至與不吸菸者一樣；戒菸10年，死於肺癌的風險可降低一半；研究顯示對於預防或延緩死亡，戒菸較降低膽固醇或降低血壓來的更為有效！戒菸

越早戒效益越大，但也永遠不嫌晚。根據研究，30歲前戒菸者比持續吸菸的人可多活10年；50歲後戒菸仍可多活6年；甚至60歲才戒菸者仍可比持續吸菸者多活3年。戒菸不僅對自己有好處，而且可以減少環境菸害，家人妻小皆受益，尤其還能節省大量金錢。每天吸菸量為壹包者，以每包菸70元計算，則戒菸一年至少可節省菸費二萬五千元。此外醫療費用的降低也很可觀，平均每位接受門診戒菸治療服務的成功者，戒菸前後六個月的醫療費用相比可降低5,481元；每幫助1位吸菸者成功戒菸，對社會未來11—15年的經濟效益可達42萬元以上。雖然許多民眾都了解吸菸的壞處，但是吸菸者還是不在少數。根據國民健康局調查資料顯示，2010年國內吸菸人口總數約400萬人，成年男、女性吸菸率仍高達35%及4.1%。另外研究指出，90%的吸菸者曾想過戒菸，但是十戒九敗，就如同馬克吐溫所說：「戒菸有何難？我都戒了幾十次了」。因此有必要推廣正確有效的戒菸方式。傳統上許多民眾認為，吸菸只是個人生活習慣問題，戒菸自己戒就好了，不須要尋求協助，但是統計顯示用意志

力戒菸的成功比例不到5%。戒菸之所以失敗，主要是在戒菸開始的8—10週會有尼古丁的戒斷症狀，造成戒菸者極度煩躁不安、情緒低落、失眠、注意力不集中，因而對香菸渴求，導致戒菸失敗。所以世界衛生組織認定吸菸是一種致命的慢性成癮性疾病，必須藉助專業醫療的協助，以解除戒菸期間身心的不適及尼古丁成癮症狀，提升戒菸成功率。

中山醫學大學附設醫院為體現醫學中心的社會責任，落實預防重於治療的照護理念，近年來積極推動社區健康促進與無菸醫院、無菸家園的建立。當然這樣的理想需要大家一起來幫忙，因此本年度我們的口號是「戒菸有你，健康萬歲」，期盼透過醫院與社區的合作，在醫院、員工、民眾的共同參與下，推展並協助1000位民眾戒菸，以每人多活十年的效益估計，預期共可增加「一萬歲」的壽命。同時為了廣大民眾的健康，中山醫學大學附設醫院也不斷提升門診戒菸服務的品質與可近性。自101年3月1日起，本院加入衛生署二代戒菸治療計畫，補助18歲（含）以上之門診、住院及急診民眾共8

週之戒菸藥物治療服務，戒菸用藥並比照一般健保用藥，每次民眾最高僅須給付200元之部份負擔，且低收入戶全免，開辦至今成效非常良好。目前週一至週五看診時間皆有戒菸門診，為提供上班族的方便，包含週一及週三夜間門診亦有提供戒菸服務。除此之外，更與衛生所及社區合辦戒菸(檳)班，歡迎想要戒菸更健康的民眾多加利用，讓您戒菸有人幫，身心都健康。

