

多元戒菸服務 —— 協助擺脫菸癮誘惑



文字撰寫 / 林怡慧

受訪對象 / 臺安醫院胸腔內科醫師 吳憲林

財團法人安全衛生技術中心專案經理 方澤沛

對抽菸族群來說，擺脫菸癮誘惑很不容易，尤其對電子煙的錯誤迷思，更讓戒菸之路多了未知的困難與挑戰。想要成功戒菸其實有方法可循，善用多元戒菸服務資源，找到最適合自己的方式，協助你更快擺脫菸癮糾纏。

尋求專業協助 戒菸如虎添翼

個人的動機及決心有多堅定，是戒菸成功的第一張門票，但開始戒菸後如何持續，要看使用何種策略擺脫第一根菸的誘惑。臺安醫院胸腔內科醫師吳憲林表示，多數人無法持續戒菸，基本上有三種原因：一是菸量大的人，對菸品已有生理依賴，如果沒有適當藥物協助，通常會因此而失敗；另一種是緊張、沮喪、壓力大、思考時都習慣點一根菸，對菸品有習慣性心理依賴的人；此外，為建立人際關係，常用抽菸來拉近距離的社交依賴，都是戒菸破功的常見原因。

戒菸過程有太多需要克服的因素，包括尼古丁戒斷，壓力紓解、情緒支持等問題，根據國際實證研究資料顯示，單靠個人意志力沒有尋求專業協助，戒菸成功率通常低於5%，而有專業協助的戒菸成功率，可以提高2倍以上。健康署為幫助吸



「防疫超妙招 戒菸超『爸氣』」記者會活動，呼籲有戒菸需求者可撥打戒菸專線尋求專人協助。

菸者戒菸，提供多元戒菸服務，例如免費戒菸專線、戒菸班、門診戒菸等，讓戒菸者可以找到最方便且適合自己的專業協助。

戒菸服務各有特色 針對需求選擇

不同的戒菸服務，各有其特色優點，沒有哪一種方式最好，就看能否解決在戒菸過程遇到的問題。一天抽10根菸以上的人，戒菸時想吸菸的衝動較強烈，戒菸時戒斷問題較大，如心煩、易怒、疲憊、難專心、緊張、失眠等，吳憲林建議可以到門診戒菸，由醫師評估菸癮與透過藥物協助戒除。使用戒菸藥物可以緩解尼古丁戒斷

症狀，降低想吸菸的衝動，連吸菸後感覺也變淡了，有吸跟沒吸差別不大，戒菸就會容易很多。除了門診戒菸，現在也擴大服務據點，開放急診、住院期間、牙醫、社區藥局等全國近4,000家合約醫事機構，都能提供戒菸、用藥諮詢等服務，民眾也可拿門診戒菸醫師開立的藥物處方簽，就近調劑領藥，提高便利性。

健康署的戒菸專線（0800-636363）是亞洲地區第一個為戒菸者量身打造的諮詢專線，由具備心理輔導以及戒菸諮詢專長的專業人員提供服務，協助你設定戒菸目標，討論戒菸策略，針對戒菸時的情緒、身體調適問題，提供解決建議，給予心理支持。吳憲林表示，戒菸專線搭配門診戒菸或社區藥局的戒菸藥物治療時，戒菸成功率可達30%以上。

對於自己戒菸不是很有信心，使用戒菸藥物成效有限的人，戒菸班是不錯的選擇。目前各地鄉鎮市衛生所及醫療院所，多有開辦戒菸班，藉由多元化的課程安排，以及專業人員的輔導，小組分享與學習，跟著大家一起努力，戒菸就會更容易。

電子煙無助戒菸 一樣有健康危害

菸品中的焦油、尼古丁被視為危害人體健康主因，於是電子煙廠商常宣稱電子煙不含焦油、尼古丁等有害物質可以取代傳統紙菸作為戒菸時的緩衝產品，使民眾誤信電子煙沒有危害，且電子煙具有多樣風味，更容易吸引青少年好奇嘗試。對此，安全衛生技術中心專案經理方澤沛提醒，即使電子煙不含焦油，但成分中多數香料成分缺乏呼吸暴露毒理測試，吸入對於呼吸系統有刺激性、毒性，易導致過敏等不良影響，容易引起肺部發炎、過敏與產生哮喘，且發生心肌梗塞的機率增加。國內外亦查出含有安非他命、大麻等毒品案例，且有爆炸風險，高度危害使用者健康。另世界衛生組織（World Health Organization，簡

0800-63-63-63
免費戒菸專線諮詢電話



服務對象 吸菸者本人、家屬或朋友

服務時間 星期一～星期六 9:00~21:00
(除過年期間與週日外，國定假日照常服務)

稱WHO)於2020年2月5日發布聲明表示，有證據清楚地表明，大多數電子煙的氣溶膠中含有有毒的化學物質，包括尼古丁和可能引起癌症的物質，電子煙也會增加心血管疾病和肺部疾病的風險及影響胎兒。WHO呼籲電子煙是有害的，應嚴格管制，最重要的是，必須遠離兒童。尼古丁具有高度的成癮性，在大多數電子煙液中都可以發現尼古丁。

電子煙到底能不能用來戒菸，WHO於2020年1月29日表示，電子煙的各種不確定因素仍存在於各個研究中，從科學實證角度來說，電子煙在輔助戒菸的效果方面，至今仍不明朗。業者以電子煙不含焦油等有害物質且多樣風味的訴求，吸引青少年好奇嘗試，即使短期內沒有罹患心肺疾病，但長期會造成肺部、呼吸道敏感、損傷，甚至造成情緒、專注、記憶等腦部損害問題，都是影響健康一輩子的事。在目前電子煙並不合法、且廠商刻意誤導的狀況下，電子煙對健康產生危害的衛教，更需要宣導關切。

戒菸並不容易，需要付出時間以及戒斷症狀忍受等代價，戒菸成功也沒有捷徑，帶著強烈的動機與決心，早點開始、早點尋求專業的協助，就能夠邁向戒掉菸癮的成功之路。MOHW

特別誌謝

臺安醫院胸腔內科醫師 吳憲林
財團法人安全衛生技術中心專案經理 方澤沛