戒菸有什麼好處?我一定要戒菸嗎?

Q：戒菸有什麼好處？

A：從放下菸的那一刻起，您的身體就開始產生變化。僅僅是一天不吸菸，減少一氧化碳進入血液，心臟就會明顯感覺舒坦。之後，隨著尼古丁的代謝，身體就會享受前所未有的輕鬆。2到3週後就感受到戒菸前、後身體明顯變化，不但精神體力變好，咳嗽、多痰症狀都減輕不少。若戒菸10年後，肺癌風險甚至降低50%以上！

Q：我一定要戒菸嗎?

A：菸品中含有7000多種化學物質，其中包括250種危害物質與93種致癌物，最為人所熟知的如尼古丁、一氧化碳、刺激物、亞硝胺、砷、甲醛與鎘等，因此許多疾病的發生都與菸害有密切關係，其影響可謂從頭到腳、由裡到外，無一處不傷害。

Q：吸菸對健康有哪些危害?

A：呼吸道疾病會導致肺功能下降，罹患慢性支氣管炎、肺氣腫及肺炎的風險增加。**心血管疾病**使心跳加速、血管收縮、血壓上升，因而導致血壓升高、動脈硬化、狹心症、心肌梗塞及中風風險增加。**消化道疾病**引發胃潰瘍與十二指腸潰瘍。癌症國人十大死因之首的惡性腫瘤，例如肺癌、口腔癌、食道癌、膀胱癌、乳癌等癌症，更與吸菸有著密不可分的關聯。

Q：戒菸後會不會發胖？

A：不是所有人戒菸後都會嚴重變胖，但由於味覺及食慾的改善，有些人會體重上升，但多半在 2~5 公斤之間。戒菸不宜同時減肥，稍胖一點對健康的影響也比吸菸來得少。

Q：戒菸後為什麼咳得更厲害？

A：大約有20 %的人，戒了菸反而咳嗽這是暫時的現象，代表肺身體的防衛機轉在復原中。

Q：戒菸後我真能恢復健康嗎？

A：香菸對身體造成的傷害有一部份是永久性的，例如肺氣腫；但是也一部份是可以恢復的，例如呼吸道上皮細胞的排痰能力。戒菸時間長，疾病的發生率就與常人無異，例如心臟病的發生率在戒菸10年內可以恢復正常，肺癌率的發生在戒菸15年後也不再比不吸菸的人高。

我有菸癮，能戒菸成功嗎?

Q：可不可以自己選擇想要使用的戒菸藥物?

A：每種戒菸藥品，都有不同的適應症、使用方法及注意事項，建議詳細藥物與專業醫師討論後，由專業醫師評估最適合您的戒菸藥物種類。

Q：使用戒菸藥物會不會成癮?有沒有副作用?

A：尼古丁替代藥物所含的成分相對安全，研究證實可以減緩戒斷症狀的不適，大幅提高戒菸成功率。目前核准用於戒菸治療的藥物均通過衛生署食品藥物管理局許可，且在臨床上證實對於尼古丁成癮有一定治療效果；各項戒菸藥品，仍有一定的使用注意事項、副作用及使用禁忌，請在專業醫師及藥劑師的指導下使用戒菸藥物，定期回診接受治療，不僅保障個人用藥安全、降低戒菸時戒斷症狀的不適，更可有效增加戒菸成功率。

Q：對於尼古丁高度成癮者，建議的戒菸藥物使用方式為何？

A：對於尼古丁高度成癮者，建議可使用較高劑量的尼古丁戒菸藥物或嘗試以貼片+Bupropion SR或貼片+速效型尼古丁替代藥物（如：口嚼錠、口含錠、口腔吸入劑）治療尼古丁成癮，不僅有效降低戒斷過程的不適，更可提高戒菸成功率。

Q：過去有心血管疾病患者，是否也可以使用尼古丁戒菸藥物？

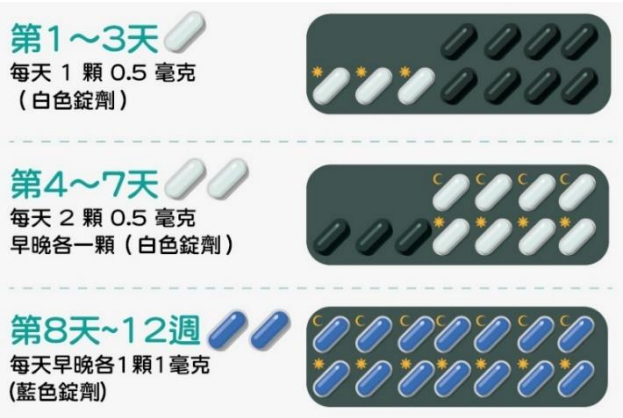
A：尼古丁戒菸貼片，在臨床上已經被證實對於過去有心血管疾病的個案是安全的；醫師應鼓勵罹患心血管疾病及代謝症候群的患者，戒除菸癮，有助慢性病的控制及治療。

Q：戒必適藥物有沒有副作用？

A：大於5 %可能會出現腸胃道副作用，包括便祕、脹氣、噁心、嘔吐，亦可能會出現頭痛、失眠、異夢（逼真或不尋常的夢）等。若近期發生心肌梗塞、不穩定心絞痛之病人，服藥過程中出現新的心血管疾病症狀或原本症狀惡化時，應立即停藥並告知醫師及相關照護人員。

Q：如何使用戒必適藥物？

A：飯後服用並配合1整杯水服用。一個療程12週，但可依個別需求作調整。先設定停止吸菸日，更能提高戒菸成功的機會；一般建議在服用戒必適藥物後要慢慢將菸量減少到完全不抽。



Q：電子菸到底對人體有沒有危害？

A：電子菸其實更有害健康，而且並不能用來協助您戒菸，電子菸是利用電子霧化器，加熱基底是甘油、丙二醇的菸油，產生可吸入的蒸氣菸霧。菸油中有的含濃度不一的尼古丁，有的不含，業者常會在裡面添加香料，讓香氣更吸引抽菸者。電子菸含有致癌物質，而且依然會有成癮及尼古丁中毒狀況，甚至還有爆炸危險。

Q：第一次戒菸失敗，會不會很難再戒成功呢?

A：雖然戒菸不容易，一次戒成功也有，但平均一個戒菸者要經歷四次革命才會成功，唯有持之以恆、再接再厲、相信自己並要有耐心就能做到，就有機會成功。

Q：我想要戒菸，哪些單位可以提供我戒菸的幫助？

A：可以用市內電話撥打戒菸專線 0800-636363，專線電話的服務時間為週一至週六，早上9點到晚上9點。即可尋求即時的個別戒菸諮商服務。撥打電話至各地衛生局，也可詢問住家鄰近有哪些醫院院所提供門診戒菸治療服務醫療院所或戒菸班，並自行前往。

歡迎使用手機掃瞄QR Code查詢更多資訊/觀看影片	
華文戒菸網	衛福部接菸服務資訊

參考資料

1. 董氏基金會華文戒菸網。
2. 衛生福利部國民健康署。
3. 臨床戒菸服務指引

編印單位:家庭醫學科、胸腔內科
編印日期: 112 年 05 月 16 日第 二 版
全院編碼: 亞東醫院出版品 SH681

宗　　旨: 持續提升醫療品質
　　善盡社會醫療責任
願　　景: 成為民眾首選的醫學中心