

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

戒菸護理指導

吸菸被全世界公認為影響人類健康的死亡危險因子，許多研究顯示吸菸與慢性疾病，如冠狀動脈疾病、週邊血管疾病、肺癌及肺氣腫等疾病有密切的因果關係。若能及早戒菸，將可減少因吸菸而導致疾病發生的相關因素，延長壽命。

一、吸菸的害處：

(一)吸菸一週，你就損失一天的生命 吸菸會導致癌症及全身疾病：

1. 呼吸疾病：慢性阻塞性肺病、氣喘、肺炎。
2. 心腦血管疾病：心臟病、中風、高血壓。
3. 癌症：肺癌、口腔癌、咽喉癌、胃癌、血癌、子宮頸癌。
4. 生育相關疾病：降低生育率、性功能障礙、早產、胎兒發育受影響。
5. 其他疾病：胃潰瘍、皮膚老化、骨質酥鬆、牙齒脫落。

二、戒菸的好處：

1. 降低風險：戒菸可以降低罹患及死於癌症、心血管疾病等風險，且效益會隨著戒菸時間越長而越大。
2. 改善健康：戒菸有助於改善呼吸道健康，減輕症狀，並有助於控制高血壓等疾病。
3. 守護家人健康：戒菸是保護家人免受二手菸、三手菸危害的最佳方式。

三、戒菸技巧：

- (一)改變生活習慣，均衡飲食，不熬夜。
- (二)塑造支持環境，告知親朋好友正在戒菸。
- (三)菸品的替代物或方法，如吃口香糖、戒菸輔助藥物等。
- (四)分散注意，如別人聊天或讓自己忙一點，或用力伸懶腰、做擴胸運動等。
- (五)避免到想吸菸的地方。

四、對他人及環境的影響：

1. 二手菸：非吸菸者吸入的二手菸含有與一手菸相同的有害化學物質和致癌物，增加罹患心血管疾病、中風和癌症的風險。
2. 三手菸：菸熄滅後殘留的毒性化合物會附著在衣物、家具、牆壁等表面，可能造成兒童認知能力缺陷、增加哮喘、中耳炎、血癌的風險，且滯留時間長達數月之久。
3. 環境汙染：生產菸草製品消耗大量樹木，菸蒂更是常見的垃圾，嚴重破壞環境。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

五、菸害防制法新法專區

菸害防制法修法業經112年2月15日總統令修正公布，並經行政院發布自112年3月22日起施行，七大重點如下：

1. 全面禁止電子煙之類菸品，包括製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用。
2. 嚴格管制符合菸品定義之新型態菸草產品（如加熱菸），增訂健康風險評估審查機制，經審查通過，始得製造、輸入。另，使用指定菸品時必要之組合元件，須併同送審，若經核定通過，管制事項包括：禁止以自動販賣、電子購物等無法辨識消費者年齡之方式販賣；禁止特定之促銷或廣告行為；營業場所不得免費供應；任何人不得供應予未滿20歲之人。
3. 禁止吸菸年齡提高至未滿20歲。
4. 菸品容器警示圖文標示面積增加為50%。
5. 禁止使用經中央主管機關公告禁用之添加物。
6. 擴大禁菸之室內外公共場所。
7. 加重罰責。

有抽菸習慣的民眾，戒菸可就近到全臺22縣市，近3,500家戒菸合約醫事機構（醫院、診所及藥局）提供戒菸服務，為減輕民眾經濟負擔，增加誘因鼓勵吸菸者戒菸，自111年5月15日起不分對象皆免收戒菸輔助用藥部分負擔。

戒菸服務機構名單可至

1. 衛生福利部國民健康署委託戒菸治療與管理網站查詢：

<https://ttc.hpa.gov.tw/Web/Agency.aspx>

2. 電話洽詢戒菸治療與管理窗口(電話：02-2351-0120)。

3. 利用免付費戒菸專線0800-636363，或使用Line通訊軟體（ID：@tsh0800636363）進行戒菸相關諮詢。

七、參考文獻：

邱淑媿、郭斐然、溫啟邦（2012）。戒菸服務與菸害防制。台灣醫界，55（4），20-22。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4721>

中心診所醫療財團法人 中心綜合醫院 關心您

114.01.01 修訂

編號：ND-102