

一起來做件 很有成就感的事~ 戒菸

文 護理部
周淑雅 戒菸衛教師



吸菸導致每年800萬人死亡，而戒菸的效益幾乎是立即性的。根據世界衛生組織(WHO)提出104個戒菸的理由，停止吸菸20分鐘，心跳就會下降復原；停止吸菸12小時，血液中一氧化碳濃度就會降至正常值；停止吸菸2到12週，增加血液循環與肺部功能；停止吸菸1到9個月，咳嗽與急促呼吸情形症狀會獲得顯著改善；停止吸菸5到15年，中風機率降低至與非吸菸者一樣。

吸菸者幾乎都知道對身體不好，大多的吸菸者也都有想過要戒菸，但為何仍癡迷菸支的存在，原因就是對尼古丁的成癮與依賴；很多吸菸者在開始吸菸時並沒有意識到尼古丁成癮的問題，甚至誤以為自己能夠控制不會上癮，但一旦被尼古丁控制後，就會在不知不覺間掉入尼古丁成癮的陷阱裡。

尼古丁，是人類所知最快的成癮藥物，速度更勝過海洛因與其他毒品，能在短短7秒內，通過肺部輸送到大腦，改變大腦自然運作，干擾並破壞多巴胺的釋放和接收，使吸菸者暫時感到愉悅、放鬆、滿足和舒緩壓力的錯覺。我們的大腦容易被錯覺欺騙，但錯覺也很容易被識破，只要你願意拿出理智正視-抽菸這行為是愚蠢且毫無意義的事。

以戒菸成功者的經驗，大多分享只要持續把抽菸視為一種舒壓或精神支柱，你就會一直覺得戒菸很難，一旦你發現抽菸帶來的舒壓或是精神支持的感覺，都是尼古丁洗腦後的假象產生的錯誤認知，你就會覺得戒菸是輕鬆的而且不困難。

自己靠意志力戒菸的能夠持續超過半年的機會只有5%；靠自己使用藥物戒菸的成功率約10%；而利用戒菸服務的成功率約25%。本院提供專業識能，幫助想戒菸的癮君子們在不孤獨的情況下，可以有效地強化戒菸的動機，配合自我的決心與調整。

是時候該改變一下自己的認知了，只要您願意，現在就開始戒菸也不晚。

戒菸的好處身體最清楚

只要開始停止吸菸，體內的尼古丁、氧化碳與菸焦油就開始排出，不再堆積

20分鐘
心跳及血壓恢復正常

8小時
血液中的尼古丁和一氧化碳濃度減半，氧氣濃度回到正常值

24小時
一氧化碳排除，肺部開始清除痰液及菸品殘渣

3-9個月
減少咳嗽、哮喘等呼吸問題，肺功能增加10%

1年
心臟病發作機會減半

10年
肺癌發生機會減半

15年
心臟病發作機率和非吸菸者相同

48小時
體內無殘存尼古丁，味覺和嗅覺改善

48小時
肺功能改善，呼吸變得容易多了

2-12週
血液循環大幅改善

圖像來源：衛生福利部國民健康署

104個戒菸的理由 **戒菸教戰手冊** **免付費戒菸專線**

0800-63-63-63
8036783分機3461

門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00	●	●	●	●	●	
13:30~17:00	●	●	●	●	●	
18:00~20:30						

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)