

## 附件 4

### 戒菸成功個案故事 1

#### 下定決心 戒菸不難

【戒菸成功個案：白媽媽，62 歲，菸齡 30 年，菸量 20 根/天，南投縣】

白媽媽菸齡 30 年了，打麻將與無聊時都會點上一根香菸，每天總點上 20 支以上，尤其三五好友齊聚一堂打麻將時，總是一人一根菸度過歡樂麻將時間。

小孫子出世了，當上祖母的白媽媽非常歡喜，但仍改不了隨時一根菸。漸漸小孫子會講話了，白媽媽想要親親小臉，卻被小孫子推得遠遠的，後來連抱一下都不肯。

「不要，奶奶臭臭！」小孫子的一席話，讓白媽媽驚覺這 30 多年來的菸味成了小孫子拒絕自己的最大原因。

#### 戒菸門診＋衛教

白媽媽找了社區健康部淑娜護理長尋求幫助，想要戒除這 30 多年的吸菸習慣，由於她心急的想立即戒除，當下便轉介至戒菸門診與衛教師懇談後當下立即決心戒菸，而且拒絕吸菸的牌友來家裡，除非牌友也願意戒菸，因此讓周邊的朋友也跟著戒菸成功。

白媽媽牽著小孫子在小公園裡散步，祖孫和樂的神情，羨煞了左右鄰居！

## 戒菸成功個案故事 2

### 決心戒菸 遠離癌症

【戒菸成功個案：江小姐，44 歲，菸齡 30 年，菸量 30 根/天，彰化縣】

江小姐已婚有二個小孩(一男一女)，勞工階級，每天工作都須長期站立，吸菸已有 30 年時間，每天平均 30 根菸來紓解工作及生活壓力，多在工作休息及家裡抽菸，身邊有老公、同事、朋友在抽菸。多年前有子宮頸癌病史已接受過治療。此次會想戒菸是因最近回診追蹤時抽血發現癌指數仍偏高，醫師建議個案要戒菸，故江小姐被轉介戒菸門診接受戒治療。

### 戒菸衛教＋輔助藥物 走過戒菸及疼痛期

經由戒菸醫師與個管師介入衛教及藥物使用，個案從 3 月開始第一次使用戒菸貼片，在使用一週後抽菸量從 30 根減少至 20 根，在第二次前來接受戒菸治療時，個管師與個案再次討論戒菸過程與困難，發現個案工作休息時老闆會請菸，而下班回家時先生在家裡會抽菸，故環境朔造是目前遇到最大的難題，個管師與江小姐擬定一些對應的方法，如：休息時若遇老闆請菸，可以用上廁所、喝水或是假咳嗽等來拒絕，而在家先生抽菸時，可出門散步、做家事、不與先生在同一個空間來加強戒菸意志力。

在 4 月第三次前來拿戒菸貼片，此時個案已用藥一個月，個案對於周圍環境誘因已能克服，在工作場所已無抽菸，先生抽菸也能克制自己不抽菸，但此時卻因長期工作及姿勢關係，因為下背痛至門診就診，醫師診斷第 4&5 腰椎椎間突出，此時常因疼痛而抽菸，每天菸量維持在 10 支左右，此時個管師與個案討論疼痛因應方式，如：止痛藥、門診追蹤、復健治療；個案亦有提到預計 6 月要接受腰椎手術，個管師與他討論術前準備事宜，包含：抽菸對術後傷口影響、藥物吸收效果等。

個案在 5 月已無抽菸情形，因腰椎關係已經辭職，每天會在家裡附近散步半小時，現疼痛情形用藥物治療控制就可以了，不需要再用抽菸來輔助；個案在 6 月接受手術，一直到 11 月皆無在抽菸情形，個案自訴還好在術前將菸戒掉，因為手術後雖會有疼痛情形，但用藥物控制即可，吃藥止痛效果比有抽菸時好很多。

個案：我真的太晚戒菸，應該說是一開始就不要抽菸，之前有子宮頸癌時醫師已經叫我要戒菸，我那時覺得癌症跟抽菸關聯性沒那麼大，很多人不是在抽菸都沒事；我年初回診抽血追蹤發現癌指數偏高，醫師建議我要去腸胃外科進一步檢查，認知到菸真的跟癌症有很大的相關，還好我家的小孩們都不抽菸，下一步要叫先生戒菸，希望家人都可以健健康康。

### 戒菸成功個案故事 3

#### 一位「甘心」父親的戒菸故事-為氣喘兒成功戒菸

【戒菸成功個案：梁先生，60 歲，菸齡 40 年，菸量 20 根/天，雲林縣】

梁先生的大女兒，現在還在國中就讀，從小就有氣喘宿疾，長期吃藥控制，常常因急性發作而就診，梁先生也知道女兒的氣喘跟自己抽菸有關，也嘗試自己戒菸，但是每次差不多撐一個月就失敗。從 99 年 8 月到 101 年期間陸續到醫院門診戒菸，醫師開立戒菸咀嚼錠，自己在戒菸期間都能控制不抽菸，卻因為周遭朋友抽菸，甚至請梁先生抽菸，在不好意思拒絕之下又復抽。102 年年初，女兒的氣喘發作，到醫院看診時，梁先生又起了戒菸的意念，必須為家人的健康把關，毅然掛了家醫科門診，醫師及衛教師瞭解梁先生的狀況後，對他戒菸的動機給與肯定與支持，衛教師在評估他之前的戒菸經驗及復抽的原因後，與他討論戒菸計畫並訂定戒菸日。

#### 戒菸藥物＋衛教諮詢與電訪關心，成功擺脫菸癮束縛

戒菸期間，除了菸癮來時咀嚼戒菸咀嚼錠，也運用轉移注意力的方式，如：喝水、外出走走、深呼吸 20 次，別人請菸時也表明自己正在戒菸，委婉拒菸，半個月後回到門診，表示從上次看完門診就開始不抽菸了，現在有人請菸也會堅決拒絕，菸癮來時，想到女兒的健康就會告訴自己，我要做一位好爸爸，我不再抽菸，也感謝醫院醫師及衛教師持續支持，半年後仍會接到衛教師的關懷電話，並肯定他的努力，4 年來無數次戒菸，現在終於可以擺脫菸癮束縛，邁向健康新人生。

## 藥事-戒菸成功個案故事 4

【戒菸成功個案：吳先生，42 歲，菸齡 15 年，菸量不一定，新竹縣】

我是 27 歲那年才開始抽菸的，算一算菸齡也 15 年了!當初也只是無聊跟著同事有一根沒一根的抽著。之後，漸漸的開始固定時間抽，慢慢地也開始自己買起菸來了!!

本以為自己沒有菸癮，因為有時出去玩，整天沒抽也無所謂，後來漸漸的發現看到別人抽菸時，自己也會有種想抽菸的想法，不知不覺中就越抽越多。我也曾經試著想戒掉它!但，總是沒恆心。

其實我是不喜歡菸味的，從小鼻子就對菸感到不舒服!!自己抽菸後更是討厭自己手上和口中的那股菸味，只是經濟上、感情上的壓力，讓我一直藉著菸來排解低潮的情緒!!

有了小孩之後，自己也更想把菸戒掉!!因為小孩的上呼吸道也不是很好，流鼻涕、咳嗽幾乎天天都會發生。但，負面情緒卻讓我無法改掉抽菸的習慣。有幾次在戒菸過程中，我發現當我想依藉抽菸遠離負面情緒時，負面情緒會越嚴重(因為內心其實不想抽菸，但卻因為情緒的感嘆需要戒菸來調節!所以，在矛盾心理下，其實會讓自己心情更加低沉)。

這次戒菸主要是不希望將來小孩也會抽菸，更不希望抽菸對自己所帶來的傷害成為小孩未來的負擔，因此下定決心必須改掉抽菸的惡習!這次的戒菸方法是第一次藉由國健署二代戒菸藥局直接給的戒菸藥品來協助自己改掉抽菸的習慣!

戒菸這段時間感覺精神有比較好了，自己給自己的壓力仍有，但不會再因抽菸讓自己更消沉(心中的矛盾減少了!!)。雖然有時仍會有想抽菸的想法，但已經不覺得是那麼必要了，甚至於自己內心會很輕鬆的告訴自己去嚼嚼口嚼錠吧!

現在小孩看到我拿口嚼錠會說:爸爸不抽菸了喔!爸爸好棒喔!!那種感覺很窩心，也讓我更堅定戒菸的信念。