

戒菸成功個案故事 1

【戒菸成功個案：卓先生，37 歲，菸齡 20 年，菸量 15 根/天，高雄市】

我第一次接觸菸品是高中時，因朋友的關係而開始抽菸，至今菸齡有 20 年了。其實我有想要戒菸的念頭，也嘗試靠自己的意志力戒菸，因家中有位讀國小一年級女兒，她從小常咳嗽的關係，時常跑診所就醫，醫師告知我，女兒是屬於氣管過敏，當她吸入髒空氣時，很容易而引發過敏而咳嗽，想為了女兒和家人健康一定要戒菸，可惜終究還是敵不過菸癮而戒菸失敗。

直到公司在宣導戒菸，甚至為了增加我們員工戒菸的方便性，請高雄榮總薛光傑醫師戒菸團隊與職護共同舉辦職場戒菸門診，在職護的安排下，我可以在上班的空檔直接在公司內接受戒菸治療與衛教，於是我就下定決心利用這個機會把菸戒掉。

戒菸有醫師，戒菸無難事

在戒菸一開始配合藥物治療，除了自己不時會很想抽菸外，也很容易受到周遭朋友的誘惑，當回診時請教薛醫師及衛教師這些困擾，他們建議我可以多喝水及運動來轉移注意力的方法外，並加以鼓勵我增加信心。於下次回診時就已經完全不吸菸，也沒有明顯的戒斷症狀及藥物副作用。這一切簡直讓我覺得不可思議，原來用對的方法戒菸可以這麼簡單！

戰勝菸癮～我的人生由我自己做主

成功戒菸後至今已 4 個多月，覺得除了味覺變好、吃東西口味變清淡，不再容易咳嗽、呼吸順暢許多、跑步更是越跑越起勁！最重要的是，自從我沒有抽菸開始，我女兒也沒有再咳嗽了，就醫的次數也明顯變少，為自己，為女兒，也為全家人，會好好珍惜這得來不易的勝利，堅持到底絕對不再復吸！

戒菸成功個案故事 2

【戒菸成功個案：曾先生，32 歲，菸齡 15 年，菸量 20 根/天，高雄市】

高中時，害怕不抽菸會無法融入同儕而開始抽菸，至今菸齡 15 年。目前最快樂放鬆的時候是與朋友外出聚餐玩樂，但有時身上忘了攜帶菸品，因為菸癮發作就老是心神不寧、心情很煩悶。家人皆不吸菸，不時會對我碎碎念，也不能在家中吸菸，只能到外面很麻煩，而且每月花 3 千元買菸品，覺得吸菸很花錢，讓我想戒菸的念頭，戒掉不但對身體好，更可以把錢用在有意義的地方。

去年 12 月曾嘗試至小港診所戒菸門診看診，當時診所開立口嚼錠給我服用了兩週覺得效果不顯著，回診時和醫師溝通改用其他口服藥物，大約服用了 4-5 週，當時有戒菸成功，約戒了一個多月。後來因故復吸，戒菸宣告失敗。

今年 6 月高雄榮總戒菸團隊到公司宣導戒菸，接著舉辦職場戒菸門診，在戒菸團隊與職護的規劃及安排下，我可以在上班的空檔直接在公司內接受戒菸治療與衛教，對我們而言真是太方便了！所以我與同事相約一起戒菸，這次我就決定再向菸癮挑戰一次！下定決心把菸戒掉。

戒菸大作戰～藥物治療＋衛教，擊退菸癮

戒菸期間靠藥物跟意志力努力克服想抽菸的欲望，但常常心情不好、煩躁，都會以吃口香糖、吃消夜來轉移注意力，當回診時將這些困擾再請教薛醫師及戒菸衛教師，他們也會一一解答並鼓勵我增加信心，而且也會跟同事互相勉勵，現在我跟同事也沒再吸菸了。

享受無菸生活，省錢賺健康

成功戒菸後至今已 1 個多月，覺得除了胃口變好，注意力也變得比較集中了，工作起來更有效率，原本早上起床咳嗽有痰，現在有痰情形也改善，還有就是把買菸的錢省下來已經快達到可以買自己想要的奢侈品了，我會好好珍惜這得來不易的勝利，堅持到底絕對不再復吸！