

【新聞稿附件】成功戒菸者故事

積極面對困境 家人與戒菸專線挺你到底

45 歲的許小姐 10 多歲時即因為好奇心及同儕的誘惑開始吸菸，雖然在懷孕時戒了一段時間，但是近幾年因為生活壓力繁重，再度復抽。儘管在懷孕時曾經戒除菸癮一段時間，但面臨生活壓力及家人生病的許小姐，復抽後常以吸菸來紓解壓力，許小姐與專線人員分享：「在家中吸菸時，孩子時常處於二手菸及三手菸的環境，某次孩子感冒嚴重就診，醫師提醒他們孩子的氣管特別不好，需要留意家中環境以及空氣品質，提醒許小姐家中不能有人抽菸更別讓接觸到二手菸的環境。想到我時常在家中吸菸，讓孩子被菸霧嗆到久咳不停，真的很心疼！」，而且每天買一包菸所累積的花費也不少，這讓許小姐思索著決心再次戒菸。許小姐在自己使用戒菸藥物後，仍有想抽菸的感覺，將近 30 年菸齡的許小姐對於是否能持續不吸菸也沒有信心，所以來電專線求助。專線諮詢人員了解許小姐的困難，與其共同討論如何克服戒斷症狀與訂定持續戒菸的計畫，最重要的是提升持續戒菸的自信心與動力。

專線諮詢人員肯定許小姐願意為了家人健康戒菸的決心，且願意挑戰自己再次戒菸，專線提醒許小姐菸癮難忍時，可做做深呼吸、有氧運動，或是到附近公園散步，另外利用月曆把自己成功克服菸癮的日子標示起來，看著成功的天數一天天增加，藉以提升自己的成就感，增強戒菸信心。許小姐表示：戒菸過程家人及孩子也扮演重要的角色，有時候心情不好想去買菸時孩子會拉住我，提醒買了菸就前功盡棄了！當我聽到他的叮嚀時，我就會更加謹慎，也會再回頭想想之前為戒菸所做的努力。

戒菸至今已將屆滿一年，許小姐表示：「當看到月曆上成功戒菸的天數慢慢累積到現在，我對自己的恆心和毅力也感到佩服，身上也沒有菸味，而且孩子的支持及提醒，讓我相信我真的做到了！也不需要再擔心讓孩子受到二手菸的危害而影響健康，為了保護我最親愛的家人，我會繼續堅持下去！」

為了小孩健康及家人幸福～下定決心戒菸 擺脫菸癮非難事

40 歲的王先生，從青少年時期吸菸至今已有 20 多年的時間，多次嘗試，始終無法長期維持，偶爾有過幾次胸悶、咳嗽的情形，因而擔心自己的健康狀況，幾次戒菸的挫敗也使自己喪失信心。去年太太懷孕早產生下兒子，王先生夫婦雖喜獲麟兒，但醫師提到孩子因為早產體重過輕，且檢查後發現胸腔有些感染情形，還需要多些時間留院觀察，夫妻倆都十分自責且擔心不已。太太極力勸誡王先生馬上戒菸，身上厚重的菸味還抱著小孩，且王先生也常在家中抽菸，讓太太十分擔心體弱的孩子如果未來再身處二手菸及三手菸的環境，孩子的健康只會每況愈下。於是王先生向護理人員詢問，知道戒菸專線電話，來電求助專線諮詢人員，專線了解王先生的焦急與自責，一方面也肯定王先生為了孩子願意改變的用心，並與王先生共同擬定戒菸計畫及如何讓家中成為無菸環境。

王先生與專線諮詢人員談話後，隨即將自己的結婚紀念日訂為戒菸行動日，他提到孩子出生時的健康狀況真的讓自己覺得很震撼，我吸菸的行為竟深深影響了我的家人，特別是才剛出生的孩子，原來在太太懷孕過程中就受到我二手菸的影響。王先生在戒菸日開始的第 3 天時特別難受，隨即接到專線主動去電關心，王先生提到自己咳嗽不止、嘴巴乾澀、容易感到煩躁，還有便秘的情形，專線諮詢人員耐心向王先生說明，這些狀況都是戒菸初期會發生的尼古丁戒斷症狀，大約會持續 3-4 周就會消失，可以多喝溫水緩和咳嗽及嘴巴乾澀的情形，多攝取高纖維的蔬果、食物盡量清淡並配合運動，也能有助於改變便秘狀況。

2 個多月後王先生成功擺脫菸癮，他與專線諮詢人員分享，戒菸後明顯感受到身體變得輕鬆自在許多，不再覺得胸悶、呼吸順暢，而且因為太太為了鼓勵支持自己戒菸，貼心準備五穀食物及蔬果，便秘的情形不再出現；此外，為了改善家中的環境，王先生更是身體力行將家中裡裡外外大掃除，換洗屋內的地毯、窗簾、衣物、床單被套及沙發椅套等，並將菸灰缸、打火機都丟掉，展現強烈的戒菸決心！王先生更把自己全家福的照片

放在皮夾中提醒自己，也希望照片中幸福的微笑能長長久久，夫妻倆能陪伴兒子快樂成長！更重要的是家人不再吸到二手菸，也不會受到三手菸的有毒物質傷害。王先生提到為了改善自己的健康及家人的幸福，堅強的毅力與恆心是不二法門，並配合專線諮詢人員每週主動的電話諮詢協助，熱心地提醒及關懷，更能幫助自己落實戒菸計畫，諮詢人員也讓自己在戒菸歷程中更具自信，有了家人及專線的陪伴，克服菸癮非難事！