

## 台安醫院吳憲林醫師分享慢性阻塞性肺病患者戒菸成功個案故事

COPD 從輕到重有好幾種表現，輕微的只是察覺到自己運動時體力變差，到醫院才知道是吸菸引起的 COPD。有些人是日常生活中就發現自己會喘，例如：爬樓梯、走路上坡、走快一點。更嚴重的是拖到休息時都會喘才發現。他們在感染後會突然惡化，這時會看醫師。大部分的人知道吸菸吸到肺受傷後，都會戒菸。但是也有些人戒菸困難不小，需要多次協助才能成功。

### 【戒菸成功個案 1：68 歲男性，菸齡 48 年，有高血壓與心臟病】

最近印象深刻的是一個 68 歲有高血壓與心臟病的林先生。他從 20 歲開始每天吸一包菸，在 66 歲時就因為爬樓梯喘來看我，經過檢查確定是 COPD 後，使用藥物治療後有改善一點。他規則用藥，我總是提醒他戒菸，但是他還是不願意戒菸，只想少抽一點，每天減到 7-10 根菸，但是不願意戒菸。原本他爬樓梯到 4 樓就喘，2 年後變成爬樓梯到 3 樓就喘。經過兩個月以後，他才勉強答應要戒菸。

他成癮度中等，用藥後，他吸菸的感覺變淡了，想吸菸的念頭減弱了，但是還是每天吸 6-10 根菸。他自己一個人住，無聊就下去樓下跟朋友聊天，這時朋友就會遞菸過來。他跟朋友說他要戒菸了，朋友跟他說，抽這麼久了，不要戒了。他努力避開吸菸的朋友後，這時已經是用藥一個月後了，他剩下起床跟飯後會抽菸，每天剩下 3-5 根，但是體重增加導致他彎腰綁鞋帶都有困難。這時他心情也比較煩，比較會大小聲。

我建議他多運動並調整飲食，他試著每天去走路半個多小時，也修正部分飲食習慣，他的體重穩住了，總共多了 1-2 公斤而已。又過了兩個星期之後他停止吸菸了，這時他說：朋友說他抽不夠才會身體不好。他有幾個星期都不大敢下樓，怕碰到這個朋友。這時他心情已經恢復了，想吸菸時，他就提醒自己，千萬不要再碰了。戒菸一個月後，他就不大會想到吸菸了。

### 【戒菸成功個案 2：80 歲男性，菸齡約 60 年】

另外，還有個 80 歲病患，他年輕就吸菸，因呼吸困難到醫院，診斷是 COPD 後，我跟他說明吸菸與戒菸的利弊之後勸他戒菸。他認真想一下，跟我說，「甘願抽到死，不要到死都不能抽」。我總是提醒他戒菸，他還是要吸菸，在半年之後，他就因為呼吸困難到急診，在急診插管後進加護病房。他看到

我時跟我說，如果早知道喘不過氣插管這麼痛，就要戒菸。他一個月後出院，幾個月後偶而抽菸，跟他討論後，就沒有再吸菸了。

COPD 早期不會有症狀，有症狀時都已經不算太輕了。吸菸者大多不知道自己的呼吸困難與吸菸有關，即使知道，想戒菸也未必戒得掉。更何況有些人在疾病不夠嚴重時，根本不想戒菸。每個吸菸者都有必須吸菸的理由，當想戒菸而戒不掉時，找專業人員協助，不論是提供戒菸服務的醫師、藥師、戒菸專線，都能有助於戒菸成功。



**November 18, 2015**

圖 1、11 月 18 日世界慢性阻塞性肺病（COPD）日

資料來源：2015 Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease

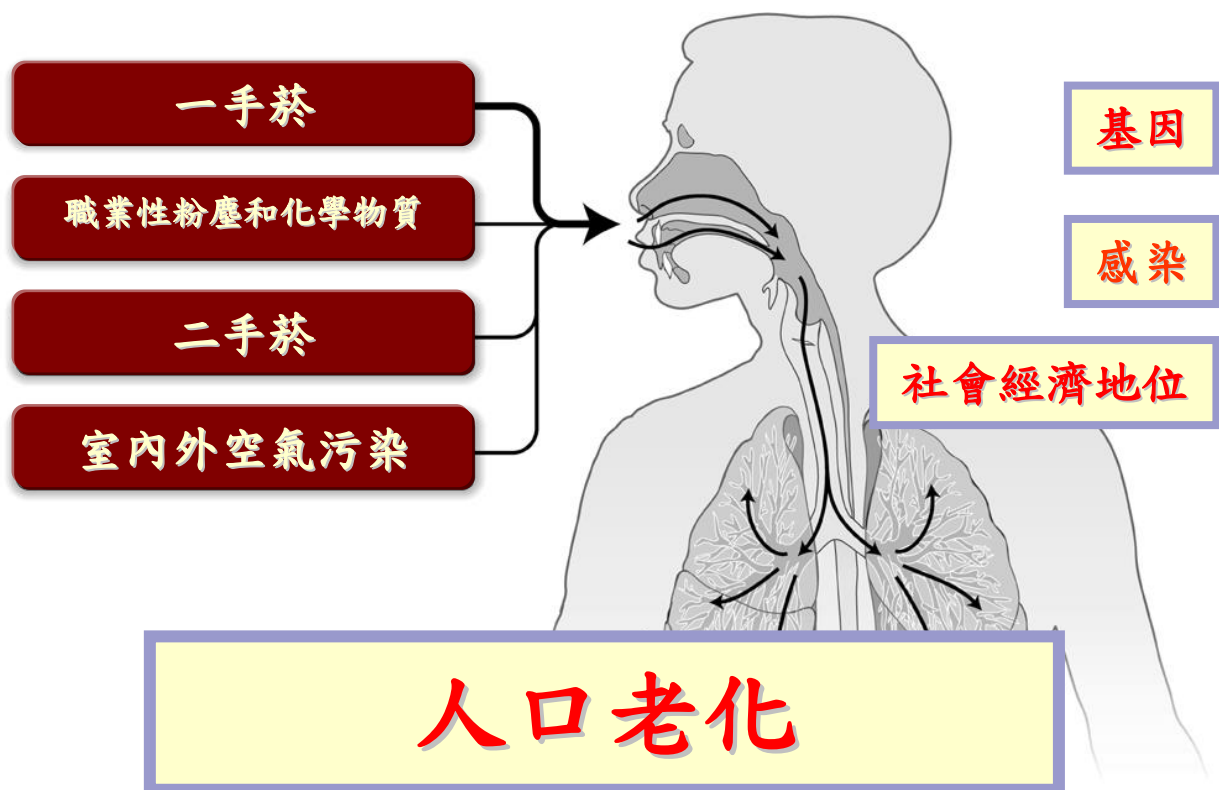


圖 2、COPD 的危險因子

資料來源：2015 Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease

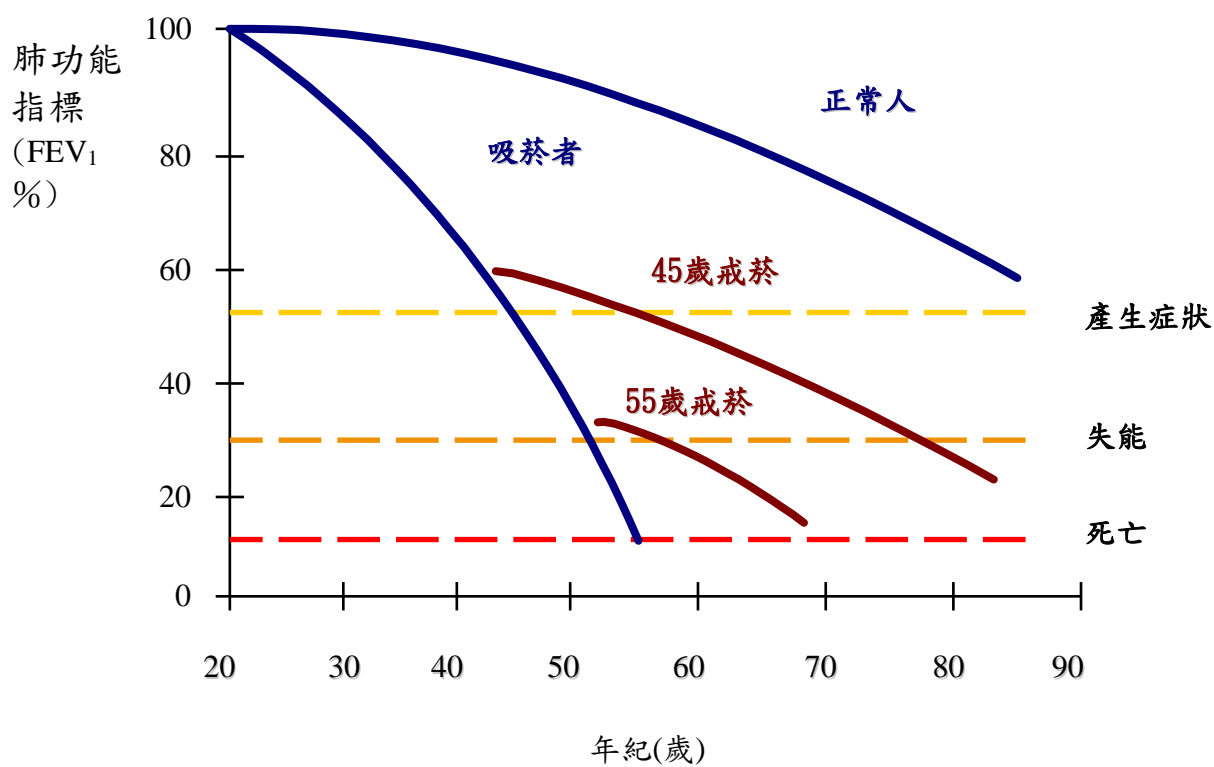


圖 3、吸菸對肺功能之影響

資料來源：Fletcher CM, Peto R (1977). The natural history of chronic airflow obstruction. BMJ, 1(6077): 1645-1648.