



心肌梗塞鬼門關前醒悟 一改變戒除 40 年菸癮

發佈日期：115/05/21

年過六旬的張大姐從高中就開始抽菸，菸齡超過 40 年，長年下來，吸菸早已成為生活的一部分，過去曾多次嘗試戒菸，但最長只維持一天，戒斷症狀帶來的焦躁與不適，讓她一度認為自己「可能真的戒不掉」。去年初因胸悶、劇烈心絞痛緊急送醫，經診斷為急性心肌梗塞合併冠狀動脈疾病，緊急裝設三支心臟支架才保住性命。住進加護病房期間，女兒邊哭邊說：「媽媽，我不希望再看到你這樣。」這句話成為她下定決心戒菸的關鍵。在雙和醫院家醫科戒菸醫療團隊協助下接受完整戒菸治療，經過兩個療程，半年後終於成功擺脫菸癮，日前追蹤也無復發狀況，重新找回健康人生。

張大姐表示，自己平時上班時幾乎不抽菸，但下班後習慣泡一杯咖啡搭配香菸，是每天固定的紓壓方式。即使家人不喜歡菸味，仍會站在廚房抽油煙機旁吸菸，自認減少影響，卻忽略長期以來對身體造成的傷害。雙和醫院家醫科余明謙醫師指出，張大姐的尼古丁成癮度評量（FTND）為 4 分（滿分 10 分），屬中度成癮，但長年的抽菸舉動已成為日常反射習慣，亦是心理依賴的一部分，因此需量身打造合適的完整戒菸計畫，從戒菸評估、藥物搭配、衛教指導、心理支持到持續追蹤，逐步協助減輕尼古丁依賴帶來的不適，也幫助學習如何面對戒斷症狀與菸癮誘惑。

戒菸初期，張大姐坦言焦躁、失眠及強烈菸癮反覆出現，為度過戒斷期，透過吃八仙果、嗑葵花子，以及散步、深呼吸及聽音樂等方式轉移注意力。其中，最大的改變，是重新建立健康的生活習慣。將過去「咖啡配香菸」的放鬆時光，改為每天固定進行壺鈴運動紓壓，不僅成功轉移對香菸的依賴，也讓身體健康狀況逐漸改善。隨著戒菸時間拉長，明顯感受到呼吸變順、咳嗽減少，體力與精神都比過去更好，也更有信心持續維持無菸生活。

余明謙醫師指出，包括肺癌、慢性阻塞性肺病（COPD）、心血管疾病，以及泌尿生殖系統等多種癌症，都與吸菸有密切關聯，甚至是主要危險因子，不僅嚴重影響生活品質，也消耗大量醫療資源。戒菸後，身體很快就會出現正向變化，如血壓與心跳逐漸穩定，數週內肺功能也會開始改善，呼吸更加順暢；長期而言，更能有效降低心肌梗塞、中風、慢性肺病及多種癌症風險，即使有心血管疾病病史，戒菸仍可顯著降低疾病再發機率。



許多人誤以為戒菸只能靠意志力，余明謙醫師提醒，其實透過專業戒菸門診提供藥物治療、行為調整與支持系統協助，能有效提升戒菸成功率。民眾可透過尼古丁成癮度評量來檢視自身狀況，只要具健保身分，並且成癮度達4分以上或每天抽菸超過10支，即可符合衛福部國健署的二代戒菸藥物服務補助資格，鼓勵有戒菸意願的民眾勇敢踏出第一步，至戒菸門診尋求專業服務，及早遠離菸害，為自己與家人的健康打造更安心的生活。

另外，每年5月31日為世界無菸日，雙和醫院將於28日在院內一樓大廳舉辦戒菸衛教講座交流醫療新知，同時邀請張大姐現身說法，分享成功戒菸的心路歷程，帶給更多人正面鼓勵與啟發，歡迎有興趣的民眾踴躍參與，詳情請參考雙和醫院官方網站及社群粉絲團。

