



【珍惜健康、戒菸及早】 您可以是下一位戒菸大使

台中榮總戒菸治療團隊/胸腔內科醫師 傅彬貴醫師

張先生今年 58 歲，從高中青澀的歲月開始，在死黨的慫恿下，開始他近 40 年的菸齡。雖然本身有氣喘的病史，也知道抽菸不利於氣喘病的控制，但在強大的菸癮、裊裊的菸霧飄盪中，耳邊雖然儘是苦口婆心的勸誡，但總是一次次的屈服於菸癮，帶著罪惡感地拿著自己的健康，與點著香菸的短暫歡愉交換。

### 肺功能急遽下降

56 歲(2015 年)的那一年，張先生第一次因氣喘急性發作而被送到臺中榮總急診，那是第一次感受到吸不到氣的死亡威脅。經過急診室一天一夜的治療，他被轉介到胸腔內科傅彬貴醫師門診進行完整的肺部評估。診療過程安排一次肺功能檢查，傅醫師告訴張先生：「你的肺功能只剩下 34%，如果不好好地控制氣喘、再繼續抽菸，恐怕到時候會需要呼吸器維生」。

傅醫師詢問張先生是否有意願戒菸。面對醫師的關心，再加上吸不到氣的死亡威脅，張先生立下今年一定要戒菸成功的宣示，除了承諾會規則使用氣喘藥物外，同時也婉謝了戒菸衛教及藥物治療，認為自己一定能【靠意志力戒菸成功】。但在強大的菸癮控制下，張先生戒菸的意志力弱小得像隻羔羊，每次的戒菸行動總在不到兩個禮拜後告終，各種藉口及理由都使得戒菸失敗的愧疚感如影隨行。

### 肺癌的強大陰影

2016 年的夏天回診，X 光片顯示張先生右上肺的陰影有變大的趨勢，經過連續的追蹤及電腦斷層檢查後，仍無法排除肺癌。

「什麼！肺癌！！我還年輕，我不想死...」張先生驚訝地說不出話來

「我們需要安排一個切片手術以取得病理診斷。對了，你還在抽菸嗎？」醫師在告知病情的同時，也告訴張先生：「台灣目前的空氣汙染等大環境不好，再加上抽菸是罹癌的高風險，真的要認真考慮戒菸了。」

### 靠自己 戒菸有心無力

- 依據多年協助病友戒菸的經驗，傅醫師表示：戒菸靠意志力能夠成功的比率只有 1%，成癮分數越高的菸友，越需要輔助衛教以及藥物治療。所以成功戒菸的三大支柱是-強烈的意志力、衛教與個管、再加上適當的戒菸藥物治療。

開完刀後的張先生，身體狀況恢復不錯，好消息是切下來的肺結節不是癌細胞，而是充滿破粒的發炎細胞，但更大的好消息是，張先生在中榮戒菸治療團隊的幫助下，已經成功地戒掉了近40年的菸癮，除了不再有戒菸後復抽的罪惡感，也找回了健康。雖然切掉了一小片肺葉，但2017年的肺活量從原先的34%上升到70%，氣喘控制的狀況達到前所未有的穩定狀態。

## 最強而有力的戒菸大使

張先生現在可忙碌了，除了工作、運動、爬山外，他還是臺中榮總戒菸大使，他宣導了【戒菸不能只靠意志力，要尋求專業團隊幫助】的重要概念，在他的努力下，已經有20多位癮君子加入臺中榮總戒菸的行列、找回自己的健康。

