



戒菸永遠不嫌晚

高齡醫學中心及家庭醫學部林鉅勝主治醫師

戒菸個管師 楊捷茹

23%的下降率

當我們勸老年人戒菸的時候，常常會聽到的回覆是：「我這麼老了很難戒成功啦！」、「戒菸對我沒有幫助啦！我這麼老了就剩這個興趣了。」其實在今年美國的一個研究中顯示，不管在任何年齡戒菸都可以減少70歲以後的死亡率，即使是60歲以後才戒菸，死亡率也會下降了23%。

50年的菸癮戒斷

一位慢性阻塞性肺病且有氣喘的82歲老爺爺，他從2015年就開始在醫院接受慢性阻塞性肺疾病跟氣喘的治療，在2016年11月的一次門診，病人抱怨他很規則的使用口服藥、也配合吸劑的治療，可是他依舊是咳嗽不斷，對於這個狀況他感到非常困擾。「怎麼會這樣呢？」老爺爺很懊惱。

「那我們來戒菸吧！」這次的老調重彈，爺爺總算願意配合。醫師將爺爺轉介到戒菸門診，準備跟抽了長達50年的菸好好告別。戒菸過程第一個面臨的是菸癮戒斷症狀，會有焦慮易怒、情緒低落、煩躁不安，有時也會出現難以入睡或經常睡醒的狀況。除了配合藥物的使用，戒菸個管師還教了爺爺穴位按摩，藉此減緩戒菸戒斷症狀帶來的不舒服。

家人的肯定是戒菸的動力

「無聊的時候，絕對不可以將香菸當朋友喔！」戒菸的個管師在每一次的輔導時，總是再三的提醒。除了鼓勵爺爺多喝白開水、轉移注意力，協助找尋新的興趣，對於爺爺最介意因抽菸而被孩子、孫子嫌臭乙事，更是成為爺爺自我信心喊話的內容，這次是下定了決心，要讓家人刮目相看。





藥物輔助讓戒菸事半功倍

使用戒菸藥物的一個月後的面談，爺爺氣色明顯變得容光煥發，不僅膚色黯沉的部份得到改善，更顯著的是走路已不再喘。爺爺開心的笑說：「想不到這個戒菸藥這麼有效，還真的不會想抽菸，我聽戒菸衛教師的建議，把剩下的那包菸放在電視櫃上，不是想它喔！是要讓我的小孩過年回來的時候看，讓他們知道我真的沒有再吸菸了。菸就放在那裏當紀念品就好，我老婆也很開心我這次真的戒菸了！」

戒菸藥物輔助讓事半功倍

在戒菸療程結束後，每次的胸腔內科回診，爺爺都會再提一次，戒菸治療的介入，對他身體有很大的改善。他很感謝、很感恩，截至目前為止，爺爺還是持續的保持無菸生活，也很有信心可以繼續延續下去，讓自己永遠保持無菸快樂生活。

