

「菸害防制新法」上路，您準備好了嗎？

◎文／忠孝院區藥劑科 吳素如、郭怡君、康鳳蓮藥師

您知道“無菸新態度”是目前最夯最辣的話題嗎？“菸害防制新法”將自 98 年 1 月 11 日起全路上路，您準備好了嗎？

“菸害防制新法”擴大室內工作與公共場所全面禁菸範圍－三人以上共用之室內工作場所，包括：政府機關，金融機構、公營事業機構，以及涵蓋食衣住行育樂各層面，食：餐廳、餐飲店、超商；衣：商場百貨、大賣場等；住：旅館、電梯廂內、醫療護理醫事機構、社福機構；行：大眾運輸工具、遊覽車、車站；育：兒童遊戲區、會議廳（室）、學校、美術館、文化或社會教育機構；樂：電影院、視聽歌唱業（如：KTV）、資訊休閒業（如：網咖）、體育、體育或健身場所等，場所負責人應於所有入口處及適當地點設置明顯禁菸標示，且不得供應與吸菸有關之器物，違者將罰鍰 1 萬至 5 萬元罰鍰。而於禁菸場所吸菸將罰 2 千至 1 萬元罰鍰。

【菸草的成分】

菸草一旦點燃，將釋放 4000 多種化學物質，其中 200 種化學物質對人體有害，更有超過 43 種之多的致癌物質威脅著我們的健康。面對這麼毒的菸草，也許有人會說，只要我不把菸吸進肺裡，就不會危害健康了。然而菸草燃燒後，部份經由口腔黏膜吸收，部份散播於空氣中，還是會有部分被吸入肺部組織內或經由呼吸而進入人體內的。

【吸菸的壞處】

吸菸者本身比不吸菸者罹患肺癌的機率高出十倍，而其他癌症的罹患率如口腔癌、喉癌、食道癌、胰臟癌、腎臟癌、膀胱癌等也高出數倍。罹患心臟病致死的機率也較不吸菸者高出兩倍；罹患消化性潰瘍的機率比不吸菸者高出二至三倍，且痊癒也較慢；發生髖部、腕部與脊椎骨折的機率比不吸菸者高出二至四倍；發生白內障的機率為不吸菸者高出二倍；吸菸容易引發腦中風、支氣管炎、肺氣腫、氣喘等心肺疾病；而吸菸者的孩子出生時體重會較輕，肺功能差，易患呼吸道感染、慢性耳部發炎，且將來也極易成為下一個吸菸者。

【二手菸害】

絕大多數吸菸者都認為，吸菸只會對自己的健康帶來危害，不會對別人造成任何影響。事實上，美國疾病管制局資料顯示：不吸菸者長期暴露在二手菸的工作環境中，得到肺癌的機率將提高 30%，尤其對兒童的傷害更大。吸菸者的孩子常患呼吸道感染、肺功能較差、且易罹患慢性耳部發炎；至於吸入二手菸的

成人則易增加子宮頸癌、肺癌、心臟病的罹患率以及血管內皮組織也較易受損。

【戒菸能帶來多方面的好處】

戒菸的好處當然是立即就能省錢，不用每個月花上一兩千買菸的金錢來糟蹋自己的健康，同時也能開始感受空氣的清新及食物的美味、家人也免受二手菸的毒害、身上不再有菸臭味、牙齒也會變得較白、重新建立起一個健康的形象。而循環系統、呼吸系統疾病會減少、皮膚顯得光澤有彈性、罹患中風及癌症危險性大為降低。戒菸後更可以重獲自由！尤其身處非吸菸區的時候，不用再為四處找地方吸菸而大傷腦筋！

【戒菸藥物】

目前經科學研究證實有效的戒菸藥品，最主要分為「非尼古丁藥物」和「尼古丁製劑」二大方式，它們都可以降低戒菸時的不舒服感與想吸菸的慾望，並增加戒菸的成功率。

【非尼古丁替代藥物】

(1) 戒必適 (CHAMPIX) 使用方法：

| | | |
|--------------------|---------------------------------------|----------------|
| 第 1~3 天 | 0.5 毫克戒必適 (CHAMPIX) 錠劑 一天一次 / 一次一顆 | 建議 晚餐後吞服 |
| 第 4~7 天 | 0.5 毫克戒必適 (CHAMPIX) 錠劑 一天兩次 / 一次一顆 | 建議 早餐與晚餐後吞服 |
| 第 8 天~12 週 療程結束 | 1.0 毫克戒必適 (CHAMPIX) 錠劑 一天兩次 / 一次一顆 | |



(2) 耐菸盼 (Zyban) 使用方法：

| | | |
|-------------------|-------------------------------|----------------|
| 第 1~3 天 | 耐菸盼 (Zyban) 錠劑 一天一次 / 一次一顆 | 建議 晚餐後吞服 |
| 第 4 天~7 週 療程結束 | 耐菸盼 (Zyban) 錠劑 一天兩次 / 一次一顆 | 建議 早餐與晚餐後吞服 |



【尼古丁替代療法】

(1) 尼古丁貼片：尼古丁貼片使用時每 24 小時更換一片，貼於頸部以下至腰部，乾淨、少流汗及無毛髮處，如手臂或腹部，每天應更換不同部位。當您使用完尼古丁貼片之後，請馬上用清水洗手。另外，使用尼古丁貼片



期間，絕對禁止吸菸。若使用尼古丁貼片又同時繼續吸菸，易造成尼古丁中毒，可能會出現噁心、嘔吐、腹瀉、盜汗、躁動不安、頭昏及血壓不穩等症狀。

(2) 尼古丁咀嚼錠：尼古丁咀嚼錠一般有 2mg 與 4mg 這兩種劑型。由於尼古丁的血中濃度只有吸菸時的半數左右，因此此藥物的安全性很高。咀嚼錠使用時需要連續咀嚼 10 下後，間歇地將藥物停置於臉頰內側與齒齦間約三分鐘，以利口腔黏膜吸收，三分鐘後再咀嚼 10 下，重覆以上步驟約 30 分鐘後，咀嚼錠失去效用即可丟棄。使用咀嚼錠時，不要喝飲料，以免把尼古丁吞進胃裡而沒辦法吸收。

【董氏基金會提出戒菸四招】

- ✓ **招式一：**放鬆深呼吸。想吸菸時做深呼吸 10 至 14 次，配合咀嚼紅蘿蔔或小黃瓜細條效果更加。
- ✓ **招式二：**喝杯冷水。可滋潤喉嚨，又可有效抑制吸菸之慾望。而且多喝水、多運動，更可加速排除體內的尼古丁等有害物質。
- ✓ **招式三：**活動一下。用力伸展四肢，做擴胸運動，原地跳躍，可立即、有效的提神。
- ✓ **招式四：**清水沖臉。立刻感覺神清氣爽，精神馬上來。

民眾可電詢本院區戒菸諮詢專線(02-27861288-6702)，或上國民健康局「健康九九衛生教育網」(<http://health99.doh.gov.tw/>)來認識菸害防制及撥打戒菸專線 0800-63-63-63 尋求戒菸諮詢(商)、索取戒菸資訊及教材、轉介等服務。如需進一步就診，可至臺北市立聯合醫院門診時間表查詢相關就診資料。