

# 無菸空間，幸福無邊

中國醫藥大學附設醫院/家庭醫學科主治醫師 趙敏君

『飯後一根菸，快樂似神仙』，吸菸的癮君子當您正在享受吞雲吐霧的快意，不自覺地為自己和他人造成了嚴重的危害。小小的一根香菸，內含有數千種成份，其中最為人所熟知的有**尼古丁、一氧化碳、刺激物、致癌物**等；上述之有害物質會造成多種癌症、動脈粥狀硬化疾病包含高血壓、心臟病及腦中風、慢性肺氣腫、消化性潰瘍等危害，對健康危害之甚。若將香煙比喻為汽機車排氣管，吸煙者就如同把排氣管接到自己的肺部，其傷害應該就不難想象。

- ▶對男性而言，長期吸菸會造成不舉影響男性雄風，甚至無法生育的危險。
- ▶對懷孕女性而言，吸菸和吸二手菸會造成胎兒畸形、低體重及早產。
- ▶對家庭而言，二手菸會影響其他成員健康，而且會形成口臭導致家庭疏遠；除此之外，也可能增加誘發兒童氣喘的比率。
- ▶就經濟上的考量，因菸捐之逐步提高，抽菸之花費若以一天兩包菸、每包100元計算；十年下來總計花費為73萬元，省下的菸費就相當於一部國產車的價格，不容小覷。

一般認為戒菸常會造成許多身體不適如疲倦、焦慮、便秘、渴望抽菸等現象，但目前戒菸藥物皆可妥善控制戒斷症候群之產生，其藥物選擇有尼古丁嚼錠、貼片；亦有口服之戒必適及耐菸盼；需有專業之醫師評估後再予以投藥，以戒必適來說其戒菸率甚可達近乎六成，民眾若有需求可諮詢本院醫療團隊協助。

## 學經歷：

中山醫藥大學醫醫學系畢業  
中國醫藥大學附設醫院家醫科住院醫師  
中國醫藥大學附設醫院家庭醫學科總醫師  
中國醫藥大學附設醫院家庭醫學科主治醫師  
台灣肥胖醫學會會員  
台灣美容醫學醫學會會員  
衛生署認證戒菸治療醫師



## 趙敏君醫師

## 診治專長：

高血壓、高血脂、糖尿病、痛風、甲狀腺疾病、貧血、感冒、過敏性鼻炎、頭痛、失眠、腸胃疾病、一般皮膚病、預防保健、戒菸

門診時間	一	二	三	四	五	六
上午	中科診所		惠盛醫院	中國附醫	中科診所	
下午	中科診所	中國附醫	惠盛醫院	中國附醫	中科診所	
夜診		中科診所				