

臺北

五月二十六日

響應世界無菸日 多元化推廣菸害防制

五月三十一日為世界無菸日，台北慈濟醫院於五月二十六日舉辦響應活動。由徐榮源副院長、家庭醫學科陳正裕主任為代表，並由胸腔內科黃國良醫師帶來戒菸衛教講座。除醫療團隊外，活動也邀請能仁家商謝儀美校長、新店區大同里余賢明里長共同參與。並安排五位民眾分享成功戒菸的心路歷程，以專業講座結合軟性分享，促進民眾提升菸害

防制意識。

徐榮源副院長指出，臺灣已邁入超高齡社會，預防醫學的重要性日益提升。吸菸不僅容易導致肺癌，更會對全身多個器官造成不可逆損害，對健康百害而無一利。徐副院長也從胃腸肝膽科醫師的角度說明，吸菸會破壞胃黏膜保護層、刺激胃酸分泌，並延緩胃潰瘍及十二指腸潰瘍的癒合。陳正裕主任表示，戒菸雖然不容易，但菸害危害自身健康，更影響下一代的生活環境，呼籲家長以身作則，協助孩子建立正確的健康觀念。

謝儀美校長分享，高中階段的學生，常因好奇心或同儕影響而接觸菸品，因此校園中的健康教育與反菸宣導格外



五月三十一日為世界無菸日，台北慈濟醫院於五月二十六日舉辦響應活動，促進民眾提升菸害防制意識。



胸腔內科黃國良醫師說明吸菸對肺部與呼吸道造成的長期傷害。

重要，感謝台北慈院長期提供專業協助與衛教資源。希望孩子們能學會做自己身體的主人，遠離菸癮與不良誘惑。大同里里長本身為成功戒菸者，曾有嚴重菸癮，直到兒子小學時期，多次反映家中的菸味難聞，才讓他意識到吸菸對家人及周遭環境的影響，下定決心戒菸。成功戒菸後的他，健康狀況有所提升，也鼓勵民眾及早戒菸，遠離菸害，讓自己與家人都能擁有更健康的生活。

隨後，由胸腔內科黃國良醫師以「戒菸對呼吸道健康的重要」為主題進行宣導，說明吸菸對肺部與呼吸道造成的長期傷害。黃醫師指出，香菸中的有害物質會持續刺激呼吸道，造成纖毛受損、黏膜發炎及肺泡破壞，進而引發慢性咳嗽、痰多、喘鳴等症狀，嚴重時更可能導致慢性阻塞性肺病（COPD）與肺癌。肺泡一旦受損往往難以完全恢復，因此戒菸最重要的目的，就是避免肺部傷害持續惡化。黃醫師也提醒，若民眾長期出現咳嗽、痰多或呼吸不順等情形，往往代表身體已發出警訊，應及早戒菸並尋求專業醫療協助。

分享環節中，六十六歲的廖先生表示，自己菸齡長達三十五年，兩年前來到台北慈院接受戒菸門診治療，在藥物輔助及衛教師陪伴下，逐步建立戒菸習慣。廖先生分享，某次旅遊時，長時間處於充滿菸味的環境中感到十分不適，返臺後便決定不再抽菸，至今已成功戒除。他坦言，戒菸後才發現原來菸味如此明顯，現在更會主動遠離吸菸環境。

七十三歲的石先生自高中開始接觸香菸，工作後更是每天約抽一包菸，長達二十五年。直到四十五歲左右，因陸續出現心律不整、容易咳嗽等身體不適，才開始萌生戒菸念頭。石先生分享，單靠意志力戒菸並不容易，若能尋求專業協助、了解自己吸菸的原因，找到適合自己的方法，將能大幅提升成功率。

活動中另有由護理師自發組成的「呼吸自由小隊」帶來精采表演，同時廣邀民眾響應世界無菸日連署簽名，期盼透過活潑的宣導方式，提升民眾對菸害防制的重視，打造更健康的生活環境。

（文／周子寧 攝影／傅長新）