

2016/05/31 台北慈院日誌

世界無菸日 禁菸保健康

5月31日是世界無菸日，台北慈濟醫院社區醫學部特別在醫院大廳，佛陀問病圖前舉辦禁菸活動。趙有誠院長、徐榮源副院長、喬麗華主祕及家庭醫學科陳正裕主任共同出席，由趙有誠院長代表剪斷道具香菸，象徵台北慈院為無菸醫院與推廣戒菸的決心，並將無菸保健康的資訊，傳達給所有來院的大德。



圖說：趙有誠院長剪斷道具菸，宣示台北慈院為無菸醫院。

除了宣導禁菸的重要，台北慈院也提供戒菸門診相關服務，在菸害防制推廣上，不遺餘力。世界無菸日前夕，院部主管們齊聚宣示，在「我家不吸菸」的連署板上簽名，表達禁菸的決心。



左圖：院部主管們簽名宣示。

右圖：主管們比出戒菸衛教，表達禁菸決心。

陳正裕主任提到「每年全世界約有 600 萬人受到菸害的茶毒，台灣則約有 1 萬 8 千人因菸害而死亡。經由政府推動及大家的努力，吸菸的人口已逐年降低。台北慈院是無菸醫院，藉由世界無菸日的機會，讓大家認識香菸的危害以及戒菸的重要。若民眾有戒菸上的需求，台北慈院有提供戒菸門診的服務，協助需要的民眾戒除菸害，迎接健康人生。」

趙有誠院長說：「今天是 531 世界無菸日，來到台北慈院的病患大德，都很尊重我們，沒有人在院內抽菸。但附近公園以及院外偏僻的角落，偶而還是會見到菸蒂，表示還是有人受到香菸的迫害，我們醫護同仁、志工菩薩還需要再努力，目標是讓所有人都能遠離菸害，這樣不僅對自己、對環境都有幫助。」淨化人心與地球是我們的責任，趙院長提醒大家，「台灣在菸害方面做了很多努力，但工作還沒有完成，相信藉由台北慈院的推動，輔以師兄姊的愛與關懷，一定會做得比過去更好！」



圖說：趙有誠院長說明戒菸活動。

大家齊呼「慈濟無菸，健康滿點」後，團隊兵分兩路，由社區醫學部同仁與志工，在一樓與二樓門診區，宣導戒菸門診資訊與戒菸衛教給予來院大德。陳正裕主任則帶領其他人至 13 樓病房，拜訪一位戒菸成功的張爺爺。張爺爺提到，他 20 幾歲開始抽菸，50 幾歲才戒掉。讓他下定決心戒菸的原因，就是健康受到菸害影響；回憶起抽菸的那段日子，患有支氣管炎，不舒服就到附近藥房打針、吃藥，直到有天開車，在車陣中，咳到無法停止，才驚覺事態嚴重。



圖說：志工們至門診區宣導戒菸資訊。

多年的菸癮，要戒談何容易，張爺爺用台語逗趣的說，「每次想戒，快受不了時，都想著，再抽一支就好！但就是這『再抽一支』，讓當時的我一直戒不掉，直到藥房的老鄰居勸我，一直打針、吃藥也不是辦法，勸我不要再抽。」張爺爺說出當時難以抗拒的誘惑，「吃飽飯後抽一支菸，那感覺真的很舒服，但卻損害了健康。」為了健康，爺爺決心戒菸，過程中，也產生了後遺症，「一開始沒有抽菸，覺得身體好像有吃不飽的空虛感，為了滿足那種感覺，卻習慣上吃點心，所以後來我又要戒菸、又要戒點心，真的很辛苦。」話鋒一轉，張爺爺說，菸戒掉後，鄰居說他氣色變好了，人感覺更清爽，咳嗽的症狀也減少很多，讓他覺得這些辛苦很值得。



圖說：張爺爺說出戒菸的心路歷程。

抽菸百害而無一利，二手菸更是損人不利己，盡早遠離菸害才是明智之舉。正如宣導標語所述「別讓您的生命在吞雲吐霧間，煙消雲散。」愛惜生命，遠離菸害，才是聰明的選擇。



圖說：護理同仁舉起標語宣誓反菸。

(文／高凌華 圖／范宇宏、吳裕智)