

重陽節為愛戒菸 陪長輩告別菸害人生



重陽節是敬老與團圓的日子，除了安排家庭聚會，不妨協助長輩邁出戒菸的第一步，許多長者雖自覺身體硬朗，卻忽略了菸草中存在的有害物質可能與慢性病藥物產生交互作用，釀成更嚴重的健康危機。

資料提供 | 衛生福利部國民健康署

文字撰寫 | 李靜

重陽節最佳祝福 伴長輩踏上戒菸路

根據衛福部國民健康署（簡稱健康署）調查，國內 65 歲以上長者中，高達 88.7% 坦言患有至少一種慢性疾病，而長者用藥也普遍比年輕人多，吸菸不僅會使原有疾病惡化，也可能影響藥效，降低治療成效。研究顯示，長期吸菸的 65 歲以上長者因肺癌、心血管疾病、呼吸道疾病死亡的風險，比不吸菸者分別高出 3.02 倍、1.71 倍、1.45 倍，骨折風險也暴增 74%，罹患失智症的風險更是不吸菸者的 2 倍，對長者生活品質與家屬照顧負擔都是一大挑戰。

或許長輩會認為「都這把年紀了，還戒什麼菸？」但據研究指出，65 歲以上長者若能戒菸持續 5 年以上，罹患癌症、呼吸道疾病與心血管疾病的風險，將與從未吸菸者相近，可見無論幾歲，戒菸永遠不嫌晚！

除了生病，骨折也是導致長者失能臥床的重要主因之一，一旦成功戒菸，所有類型骨折風險都會隨之降低，且戒菸愈久、骨折風險就愈低。

家中二手菸風險升 無菸家庭刻不容緩

有些民眾誤以為，只要在通風良好的地方吸菸就不會造成菸害，但不論二手菸或三手菸，即使是短暫接觸都會對人體造成傷害，對兒童及孕婦的傷害猶為嚴重。

菸草燃燒產生的煙霧當中，已有數百種化學物質被歸類為「有害或潛在有害的化學物質」，至少 70 種為已知的致癌物。研究顯示，二手菸的暴露與兒童罹患氣喘、中耳炎、下呼吸道感染及嬰兒猝死症有關，還會使兒童出現學習障礙及憂鬱症狀；美國疾病管制與預防中心也強調，即使只是短暫接觸二手菸，仍會損害血管內壁並讓血小板變黏，進而產生發炎反應、影響肺部功能，並增加成年人罹患冠心病風險。三手菸則是指殘留在衣物、家具與空氣中的有害物質，對幼童與體弱長者影響尤為明顯。

我國《菸害防制法》於 2023 年 3 月 22 日修正施行後，擴大了室內外公共禁菸場所的範圍，但

戒菸，為你愛的人，
也為了愛你的人



衛生福利部
國民健康署
廣告 本經費係由菸稅充實

戒菸專線 0800-63-63-63

戒菸有專業協助 不必單打獨鬥
請洽戒菸合約醫院、診所、衛生所、藥局



根據去(2024)年國人吸菸行為調查顯示，家庭二手菸暴露率由2022年的28.9%上升至35.6%，顯示平均每3人就有1人在家中面臨菸害問題。

家中若無法建立無菸環境，即便吸菸者試圖「不在孩子面前吸菸」，仍無法有效避免家人長期處於菸害之中，不僅影響健康，甚至會讓下一代更容易染上吸菸習慣。

為愛戒菸不是口號 戒菸服務讓陪伴更有力

在重陽節這樣強調「陪伴」與「守護」的節日，更適合攜手鼓勵長輩戒菸。若能在這一天與父母展開一次真誠的對話，說出「我們希望你健康久一點」，比任何補品都來得珍貴。戒菸雖不



了解更多

「為愛戒菸」宣導影片



容易，但健康署已建置完善的戒菸支持網絡，陪伴長者走過這段路。

目前全臺近2,700家合約醫事機構(含醫院、診所、衛生所與藥局)提供戒菸服務，不僅免收戒菸輔助藥物的部分負擔費用，也能協助長者量身打造個人化戒菸計畫。服務項目包括戒菸意願評估、戒斷症狀輔導、替代療法說明與後續追蹤，讓長者能在安全的支持系統中逐步減少菸癮。

此外，民眾也可撥打免費戒菸專線0800-636-363(諧音為「戒菸撥63」)，或使用LINE搜尋@tsh0800636363，即可獲得隱密便捷的諮詢服務。無論是在住家附近的診所或透過電話、網路，即便行動不便的長者也能獲得即時協助，真正落實「不孤單戒菸」的理念，幫助菸癮者克服生理戒斷不適，穩定情緒、增加成功率。

蘇晏霈力挺長輩戒菸 陪爸媽健康到更久的未來

八點檔女神蘇晏霈化身「菸害防制大使」，挺身強調戒菸的重要性，鼓勵大家為身邊重要的長輩送上一份最貼心的重陽祝福：「戒菸，讓愛延續更久」。

蘇晏霈指出，她的父親因多年的菸癮經常咳嗽，呼吸也變大聲，期待爸爸能慢慢戒菸，也希望藉由自身影響力，鼓勵更多家庭主動談起戒菸話題，陪伴長者擁有更自在、更健康的生活，就是最實際的孝順。MOHW