

【附件：個案故事】

2022 年記者會 個案故事

嘉賓：住在彰化縣的阿漢先生，今年 53 歲，有 45 年菸齡

1. 長達 45 年的吸菸史

故事的主人翁阿漢，今年 54 歲，住在彰化縣，菸齡將近 45 年，開始吸菸的年齡在 8 歲，但事實上 4 歲就開始玩菸了。阿漢住在「肉圓的故鄉」彰化縣北斗鄉的鄉下，雙親從事養豬業，在很小的時候就與豬共舞，所以他是在「豬條大漢的囡仔」（豬圈長大的小孩）。早年雙親忙著養豬，為了安撫小時候哭鬧不停的阿漢，就丟一些那個年代的玩具，像是橡皮筋、大同寶寶、玻璃珠讓他玩，其中還有「菸」，菸不僅成了小時候的玩具，更是模仿大人的戲碼。在那個年代人們根本不知菸含有大量的致癌物，大約 4 歲左右，阿漢就開始接觸把玩菸，調皮的阿漢會把整支菸外包裝撕開，再把菸草灑滿地或摻水變成菸水玩耍，還會拾起菸比畫比畫，更學著大人點菸吸菸，鬼靈精模樣逗著大人與鄰居呵呵大笑。但是，現在回想起來，看似好玩的玩具，卻是埋下罹癌的禍根，為無「胃」人生的「餓死鬼」。

吸菸對阿漢來說，是一種習慣，通常在空檔時就會想吸菸，比如說，一起床的時候、在廁所「嗯嗯」大號的時候、在思考事情的時候……，伴隨著菸霧裊裊會感到放鬆與解除焦慮，所以菸成了生活習慣的一環。

這些習慣日復一日、年復一年，學生時代至當兵期間，每天菸量大約在 1 包內，出社會後，菸量直昇至 1 包半~2 包。

2. 大病一場，「罹癌就戒菸」

正值 44 歲的阿漢，步入中年感到體力上大不如前，曾於民國 103 年 3 月接受戒菸門診治療，但當時並未成功；同年 6 月參加第三次高工同學會，席間向在醫院工作的同學談及胃部不舒服將近有半年，熱心的同學建議去肝膽胃腸科就醫與檢查，經檢查胃部已長滿腫瘤，還好癌細胞尚未轉移，確診為胃部的「神經內分泌腫瘤」，經手術治療將整個胃部完全切除，並將食道縫合接小腸，終生成為「無胃人生」。

「人生無常，無謂人生?!」，回想當初在等待檢查報告與等待進入醫院手術的那一個月中，育有 2 小男孩的阿漢，內心一來非常焦慮，心想「才 40 初頭歲就罹癌，往後胃部都切除如何生活？」，二來煎熬的是，未來癌細胞是否擴散至其他身體部位？，阿漢苦笑的说，自己知道癌症與菸是有關連性，但是難以忍受內心焦慮與煎熬，在這一個月當中最高吸菸紀錄一天達 4 包之多，這是人生最困境的時候，越焦慮越想吸菸。

開刀日當天，自阿漢走進醫院那一刻起，就決定不再吸菸。果真出院後，一根菸也沒有再碰，習慣吸菸陪伴的念頭改變了。

在罹患「神經內分泌腫瘤」接受手術切除胃部之後，原本從 (00 kg) 急速瘦到 (00kg)，因為沒了胃，無飢餓感，當感覺暈暈的或手腳無力，就是代表低血糖與飢餓；無胃人生之後，若大量進食或是咀嚼速度快，食物無法吞下肚，就會造成像小嬰兒「溢奶現象」，所以，只能細嚼慢嚥、不斷的補充食物。因此，

太太為其準備「隨身攜帶霹靂腰包」內裝糖果與餅乾，供應其身體熱量來源，一旦感到皮皮挫的時候，就要一直不停的吃吃吃補充熱量。因此，常常被旁人誤解，愛吃零食的大人，還被笑稱「餓死鬼」。

阿漢積極接受醫院每3個月的回診並補充施打B12。經過7年回診追蹤，除無胃人生之外，慶幸一切都健康正常。

3. 以為沒事了，工作空檔的「等待與無歹誌」我又吸菸了

阿漢從事清潔隊司機工作，每天清運垃圾至焚化爐焚化垃圾，當垃圾量激增時，連帶造成焚化壅塞情況，需等待進入焚化時間，「等待與無歹誌」空檔閒下之餘，同事間就會請菸。一開始為身體健康為由，懂得拒絕，後來心想回診檢查都無異樣，所以就在職場誘惑下2年前「破工了」。不買菸，但都有伸手牌菸供應，「自我安慰只吸一根」阿漢說，一個月下來大約有5~10天工作空閒等待焚化時間，就會吸一下，一個月總計10根以內。

某日與太太談起禁不起職場誘惑，在她的鼓勵下，尋求專業幫助，於是阿漢想起數年前在戒菸門診接受衛教時，依稀記得有支戒菸專線免付費電話0800-63-63-63，於是進線請教專線諮詢員，如何面對職場伸手牌菸誘惑與解決方式。

4. 戒菸專線教導戒菸撇步

戒菸專線諮詢員瞭解阿漢罹癌與生活習慣後，肯定過去7年決心戒菸，但也同時提醒他，目前胃癌雖已在控制內，但菸的致癌物還是會對其身體帶來健康隱患，不能小看。面對職場同事的請菸，應勇於說出「我已經戒菸」，因為一支菸、甚至是一口菸又會把自己推向疾病的深淵。另外又建議，以新鮮小黃瓜、紅蘿蔔切成條狀或帶條狀餅乾類，如脆迪酥，抑或是紙吸管，可滿足口慾與手慾，達到轉移誘惑，填補工作空窗等待時間。再加上手機使用的普及，也鼓勵下載戒菸APP記錄每天戒菸的成果，可以隨時檢視過去戒菸的成效，讓自己的戒菸決心更加堅定。

阿漢說，太太每天為其準備「免除誘惑包」保冰袋+冰寶，以利保存小黃瓜與紅蘿蔔之新鮮，因應長期吃同一類餅乾而成變膩感，選擇不同條狀與口味之餅乾類，一個月下來「習慣」成效很好。而面對職場請菸誘惑，阿漢說，「直接表明戒菸」，再快速拿起條狀小黃瓜塞入口，訣竅在於習慣改變，改變成健康習慣。

5. 癌症高風險家庭

「癌症遺傳?!吸菸會遺傳?!」阿漢的太太說，阿漢的家族可能有癌症遺傳之風險，漢爸爸在2年前也診斷出攝護腺癌；而就讀大學的大兒子在2年前也開始少量吸菸，這與原生吸菸家庭，大大增加後天「吸菸遺傳」的機率。她說，以前曾勸阿漢應要戒菸，說了也無路用，直到罹癌才真正勸他要戒菸。在戒菸專線專業諮詢人員建議下，現在每天為阿漢準備『免除誘惑包』甘之如飴，一切都是冀望健康才是最重要，那怕只是吸一根菸，都需要戒。對於大兒子少量吸菸，阿漢愛妻說，鼓勵他與爸爸一同攜手戒菸。

6. 戒菸成功後的健康改善及家庭的正面影響

阿漢感謝太太在罹癌治療階段，默默守護、不離不棄照顧陪伴。雖然吸菸過

程都是在外面場域吸菸，在家裡都沒有吸菸，但考慮到癌症遺傳家族高風險史，還是戒了伸手牌菸。