



讀者互動 | 臉書: www.facebook.com/easily.sinchew 電郵: sceasily@sinchew.com.my  
☎ 03-7965 8586 (每週一至週六 11AM-5PM) @easily.sinchew.com.my

聯盟夥伴: 光明日報 生活雜誌



目前世界每年約有600萬人死于烟草使用，如果不加強行動，預計到2030年，這數字將增至每年超過800萬人。

### 星洲日報 養生 | 筆錄 王寶玲

IMU戒烟计划 (IMU-QSS) 是一套完整的服务计划，由该大学的牙科和药剂学系提供资源，其中8位认证培训师都是专业人士，他们会根据戒烟者的需要提供方案，包括药物治疗及心理咨询，直到当事人戒烟成功为止！



索比亞比拉 (Sobia Bilal) IMU戒烟服務計劃組長、調師兼合格牙醫

# 一站式服務 陪你戒煙成功!



旺曼索爾韓沙 (Wan Mansor Hamzah) 衛生部公共衛生發展組組長/醫生



陳奕好 (Tan Wanyil) IMU大學住院牙醫



艾哈姆 (24歲，來自敘利亞) IMU大學學生

“过去数月，我们发现前来大学求诊的吸烟者，他们都有口腔疾病，这会影响他们的健康，所以推出戒烟服务希望可以给予他们有效的戒烟方法，提升他们的健康和生活品质。不管吸烟者愿不愿意戒烟，我们都会提供很多戒烟讯息及不同的方案，让他们知道健康的重要性，再来给他们决定是否要戒烟。对于不愿意戒烟者，我们会给予辅导，鼓励他们戒烟。我们会根据个人的需求，例如针对他们的牙龈和口腔问题，耐心跟他们做进一步解说。同时告诉他们，如果想要结婚生子，戒烟是必然的。我会提供戒烟工具协助他们戒烟，尤其是想要戒烟却屡次尝试失败的吸烟者，他们都会自愿走进诊所，而不是强迫他们来的。戒烟者的家属和朋友扮演着重要角色，他们就是鼓励戒烟者戒烟的重要推手，所以整个戒烟过程，他们都是参与在内。我们的手头上会有一份清单，戒烟者必须根据这份清单而进行戒烟。我们会辅导戒烟者，陪伴他们一起走，在治疗过程中，也观察他们使用药物药性如何及观察他们对尼古丁的依赖性有多少。戒烟计划会收费50令吉，并提供5次咨询，分开始阶段、第二个星期、第四个星期、第六个星期和第三个月，过后戒烟者可选择是否需要增加咨询的次数。利用3个月戒烟是会看到戒烟效果的，首两个星期是最痛苦的阶段，我们采用的治疗方式是尼古丁取代疗法，包括尼古丁口香糖和尼古丁贴片。只要捱过去，6个星期后，你距离成功戒烟的日子就越来越近了。

#### 我们使用的戒烟工具是：

1. 尼古丁依赖评估量表 (The Fagerstrom Test for Nicotine Dependence, FTND) 这项测试是要了解戒烟是一套完整服务计划者一天或一个星期香烟的数量，然后决定和提供治疗方案。
2. 一氧化碳测试仪 (smokerlyzer) 作为评估工具 评估对方的一氧化碳水平，其实一般上吸烟者的一氧化碳水平都很高，我们利用图标观察这个部分是否属安全区。在整个戒烟过程，我们都会一直观察他们的一氧化碳水平，从中了解他们在没有抽烟的情况下，进步程度有多少，就是要鼓励他们往拥有健康生活的目标前进。
3. 使用戒烟量尺 以确定对方的戒烟决心，从1至10数字中，如果低于6，表示对方不愿意戒烟。

164 “吸烟与疾病息息相关，它会缩短我们的寿命，每年全球有600万吸烟个案与死亡有关，以目前的情况来看，如果没有任何改变，预计2030年共有800万人死亡，其中80%发生在中低收入的国家。马来西亚也会面对这种情况。大马从80年代开始，每年共接获2万人因吸烟引发疾病导致死亡。如果这种情况延续，到2030年，死亡人数会增加到3万人。2005年，马来西亚已签下世界卫生组织烟草控制框架公约 (WHO Framework Convention on Tobacco Control, FCTC)，并承诺履行。其中第14条公约注重减少烟草需求措施，我们需要采取有效措施推广戒烟和提供充足的治疗方法。卫生部通过大众和私人合作机构携手推动 'mQuit' 戒烟计划，目的是让每个人都能参与这项计划。'mQuit' 戒烟计划合作夥伴包括马来亚大学及理科大学等。'mQuit' 戒烟计划包含制定戒烟、劝导、专业医护人员跟进进度、尼古丁取代疗法。这项计划提供吸烟者3个支持程度，包括专业意见、协助戒烟的工具和支持吸烟者的意志力。目前有164间医疗单位被认可参与 'mQuit' 戒烟计划，其中包括147间药剂店、6间医院和11个机构。卫生部期待在各高等教育府推广这项计划。我们的目标是在2025年，大马能够降低烟草消费至30%。”

“其实吸烟造成牙龈的影响很大，它会改变存在口腔里的细菌菌落 (bacterial colony)，让细菌破坏牙龈，其产生的毒素也会造成一定的破坏性。在戒烟过程中，口腔里产生的热量可造成血管收缩，影响我们的自体免疫系统，免疫系统就是我们身体的防御系统，是来自我们的抗体，同时来自好细胞来保护牙龈，提升牙龈免受外来的侵蚀。吸烟者到来诊所主要是投诉香烟残留物沉积在牙齿上，牙医可以做的，就是彻底清洗和打磨他们的牙齿，即便移除所有残留物，如果对方继续吸烟，牙齿依然会沉积这些残留物。”

**IMU戒烟計劃開放時間**  
逢周四  
早上9时15分至中午12时15分  
下午2时至下午5时  
洽詢電話號碼 03-2731 7661

“我15岁开始吸烟，由于面对学业的压力，觉得吸烟可以帮我减压，其实我很想戒烟，但不知从何开始，必须要跟随步骤，不是说一天要戒烟就可以成功的。我从去年开始戒烟，不过戒烟之前必须相信自己可以戒烟成功，所以我把它设为我今年的目标，也是我人生第一个目标。当我决定戒烟时，我需要说服自己——戒烟后可以拥有健康的身体，如果继续吸烟，会有种种的影响。我曾测量高血压及心跳次数，发现身体状况都出现不正常现象，我感觉害怕，告诉自己一定要戒烟成功。我先减少香烟的数量，从一天10支减少到1支，不要一个人呆在家里，要不断让自己忙碌。我一直相信，当我要展开新生活时，会有很多扇门为我而开启。戒烟成功后，自己品尝的食物特别美味，身体也健康了，回想起以前的生活觉得令人厌恶，现在我要为下一个目标前进！”

## 消除危險因子，戒煙有好處！

- 短期**
- 20分钟后：血压及脉搏恢复正常
  - 24小时：一氧化碳(CO)从体内消失而重新使肺部清洁
  - 2天：已渐无尼古丁存在体内，味觉和嗅觉获得改善
  - 3天：血中凝血因子恢复正常，减少血栓形成之危机；气管得到松弛，呼吸顺畅
- 中期**
- 2星期：循环系统获得改善
  - 1个月：呼吸系统疾病减少、较不易患感冒
- 長期**
- 3个月后：肺功能恢复，改善10%以上
  - 1年后：冠状动脉疾病危险性降低一半
  - 5年后：口腔癌、食道咽喉癌危险性降一半
  - 10年后：肺癌危险性降低一半
  - 15年后：中风的危险性减到与不吸烟者同



降低血糖，是打败糖尿病终极目标！

聯盟夥伴 光明日報 生活雜誌 明日內容

医学上把下肢麻痹、疼痛、拉紧和无力，偶尔打喷嚏、咳嗽、向前弯身等现象称为椎间盘突出症，严重者甚至会大小便失禁或瘫痪！

溫馨提醒：文章与广告内提及产品、服务及个案仅供参考，不能作为医疗依据，必要仍须以医生的意见为主。