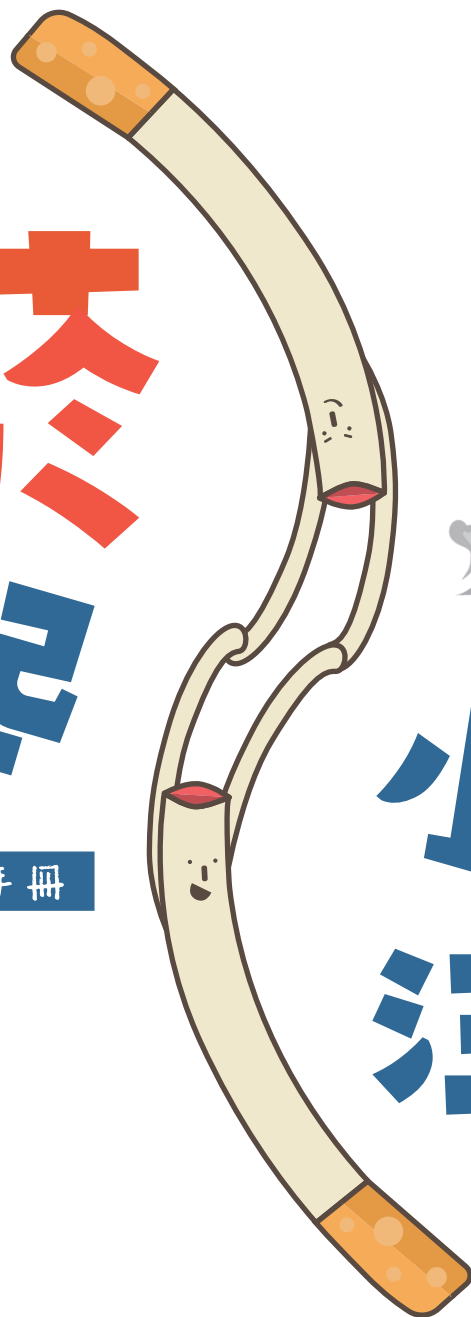


狼菸起

菸害防制宣導手冊

小心 注意



序言

世界衛生組織（WHO）將今年5月31日世界無菸日主題訂為「菸草：對我們環境的威脅（Tobacco：Threat to our environment）」，菸草其種植、生產、運輸、使用和使用後所產生的垃圾，嚴重破壞了我們生存的環境。每一根菸都是在燃燒我們賴以維生的地球資源。尤其疫情變化快速下，脫下口罩吸菸，更會增加自己及周遭親友的染疫風險，現在正是戒菸的最好時機！守護環境與你我的健康，就從戒菸開始！

目次

了解自己 P.1-2

自我檢測

認識菸害 P.3-7

吸菸成癮

健康亮紅燈

二手及三手菸的危害

電子菸對健康的影響

拒絕菸害 P.8-11

戒斷症候群

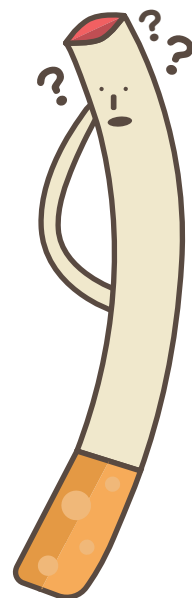
戒菸的方法與好處

菸害防制法禁止行為

資源補給 P.12

了解自己

吸菸的壞處數不盡，為什麼又非吸不可呢？



我會在什麼情況下吸菸？

- ☐ 習慣
- ☐ 壓力太大
- ☐ 跟朋友一起
- ☐ 幫助思考
- ☐ 無聊時
- ☐ 工作時
- ☐ 其他：_____

戒過菸嗎？失敗的原因是為何？

- ☐ 沒戒過菸
- ☐ 戒過一次
- ☐ 戒過兩次
- ☐ 三次以上

失敗的原因：_____

尼古丁依賴度

1

起床後多久抽第一支菸？

- A. 5分鐘以內 (3分) B. 5-30分鐘 (2分)
C. 31-60分鐘 (1分) D. 60分鐘以上 (0分)

2

在禁菸區不能吸菸會難以忍受嗎？

- A. 是 (1分)
B. 否 (0分)

3

一天最多抽幾支菸？

- A. 31支以上 (3分) B. 21-30支 (2分)
C. 11-20支 (1分) D. 10支或更少 (0分)

4

哪根菸最難以放棄？

- A. 早上第一支菸 (1分)
B. 其他 (0分)

5

起床後的幾小時內是一天中抽最多菸的時候？

- A. 是 (1分)
B. 否 (0分)

6

當嚴重生病時，幾乎整天臥病在床還抽菸嗎？

- A. 是 (1分)
B. 否 (0分)

若得分為0-3分為低度菸癮

若得分為4-6分為中度菸癮

若得分為7-10分為重度菸癮

認識菸害

菸煙含7000多種化學物質，約93種致癌成分

尼古丁

刺激中樞神經令人上癮，導致腦細胞麻痺，失憶、工作能力降低；促使血管末梢收縮而破壞維生素C吸收，使皮膚缺水、皺紋增加。超過60mg便可致死。

菸焦油

菸煙的黃色黏性物質，會造成手指及牙齒變黃，也會阻塞及刺激氣管與肺部，是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的元兇。

一氧化碳

與血液中血紅素融合，減少血液攜氧能力造成缺氧，影響思維與判斷力。

亞硝胺 (NNK、NNN)

國際癌症研究機構 (IARC) 歸類為第一級致癌物質，可能與肺癌、鼻腔癌及口腔癌等癌症的發生有關。

苯并芘

IARC 歸類為第一類致癌物質，導致膀胱癌、皮膚癌和肺癌，實驗證實為致癌物、致突變物、致惡性腫瘤物和致畸胎物質。

氰化氫

症狀包括虛弱、頭痛、眼花、精神混亂、焦慮、嘔吐及噁心，嚴重會造成呼吸急促，然後變緩慢而產生窒息感。約0.05~0.3公克即可致命。

苯

引起麻醉和刺激呼吸道，會在體內神經組織及骨髓蓄積，破壞造血功能，長期接觸造成嚴重後果。

甲醛

IARC 歸類為第一類致癌物質，長期皮膚接觸導致皮膚炎等過敏性疾病，也可能引起鼻腔、口腔、鼻咽、咽喉、皮膚和消化道的癌症。

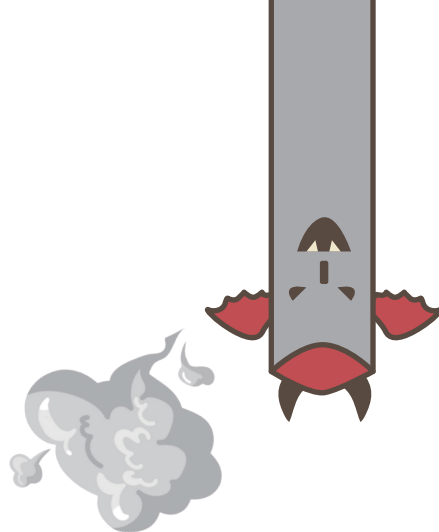
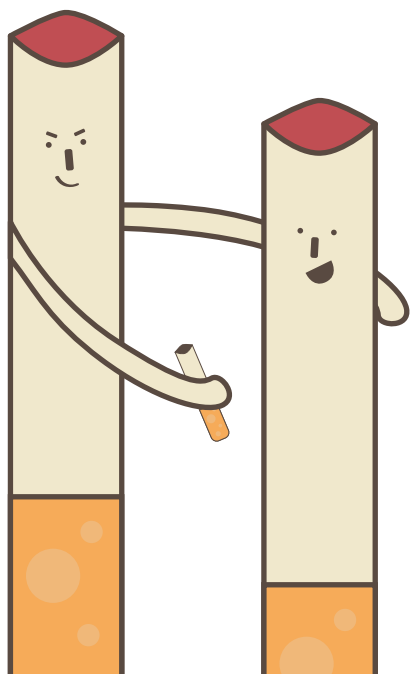
吸菸成癮

生理依賴

你已經成癮了，身體對菸中的尼古丁產生依賴，當一段時間沒吸菸，就想吸菸，身體就有不適症狀。

習慣行為

吸菸變成你生活裡的習慣動作，你會在某些時候、某些地點或做某些活動時吸菸。



心理依賴

當你心情不佳或有壓力，例如無聊、寂寞、生氣、傷心，或有課業壓力、在校惹麻煩時，你靠吸菸讓你心裡覺得好過一些。

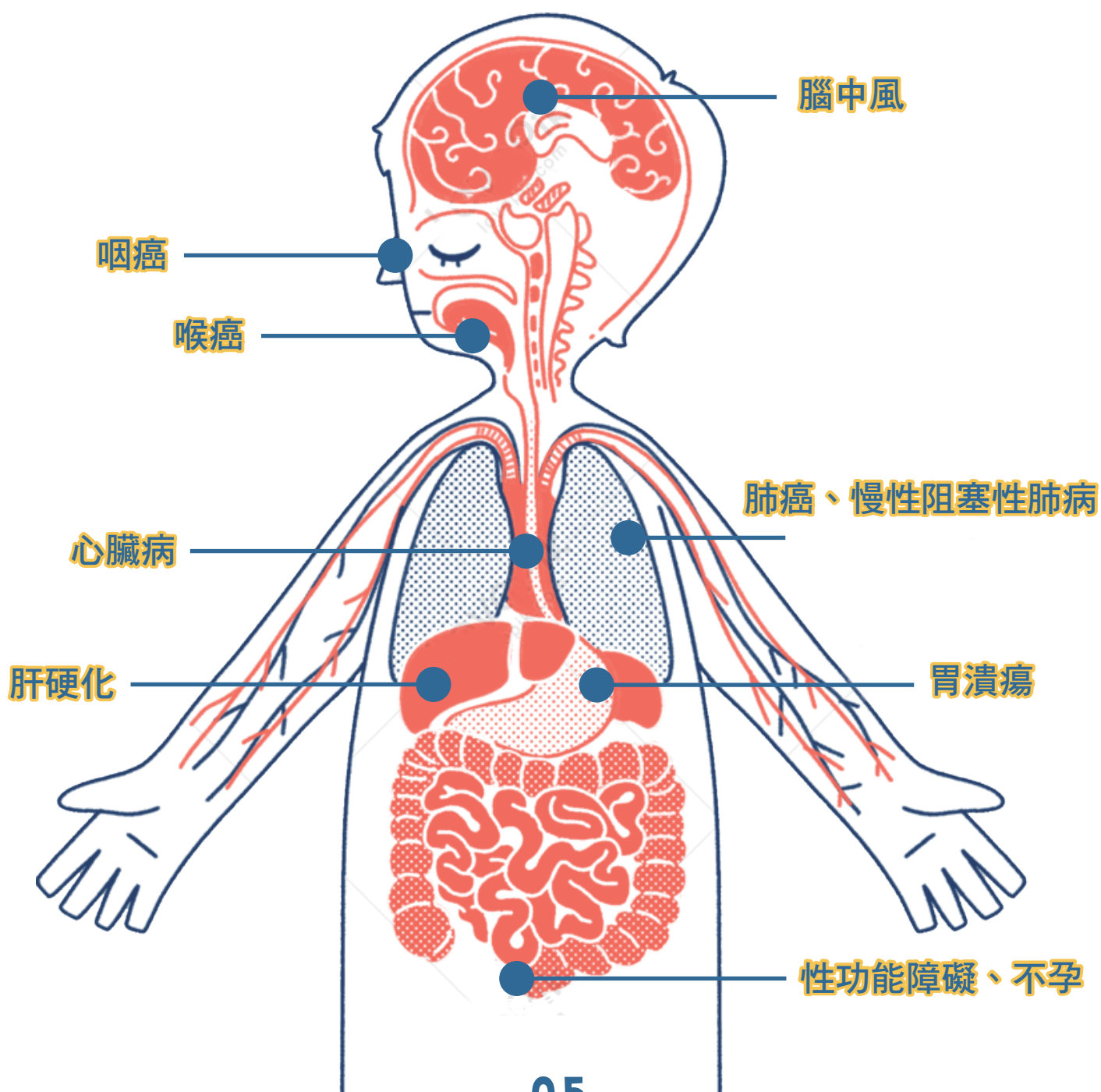
他人影響

吸菸是受到周遭的人影響，當你跟朋友或其他人聚集在一起時，你會跟大家一起吸菸，或別人遞菸給你時，你會接受沒有拒絕。

吸菸原因人人不同，但這不是流行，更不是解決壓力的方法，因此，**這些理由並非不能克服！**

健康亮紅燈

- 癌症**：肺癌、口腔癌、食道癌、咽喉癌
- 呼吸系統疾病**：喉炎、支氣管炎、慢性肺氣腫
- 心臟血管疾病**：心臟病、中風
- 消化性潰瘍**：胃潰瘍、十二指腸潰瘍
- 牙齒疾病**：口臭、牙周病、牙齦炎



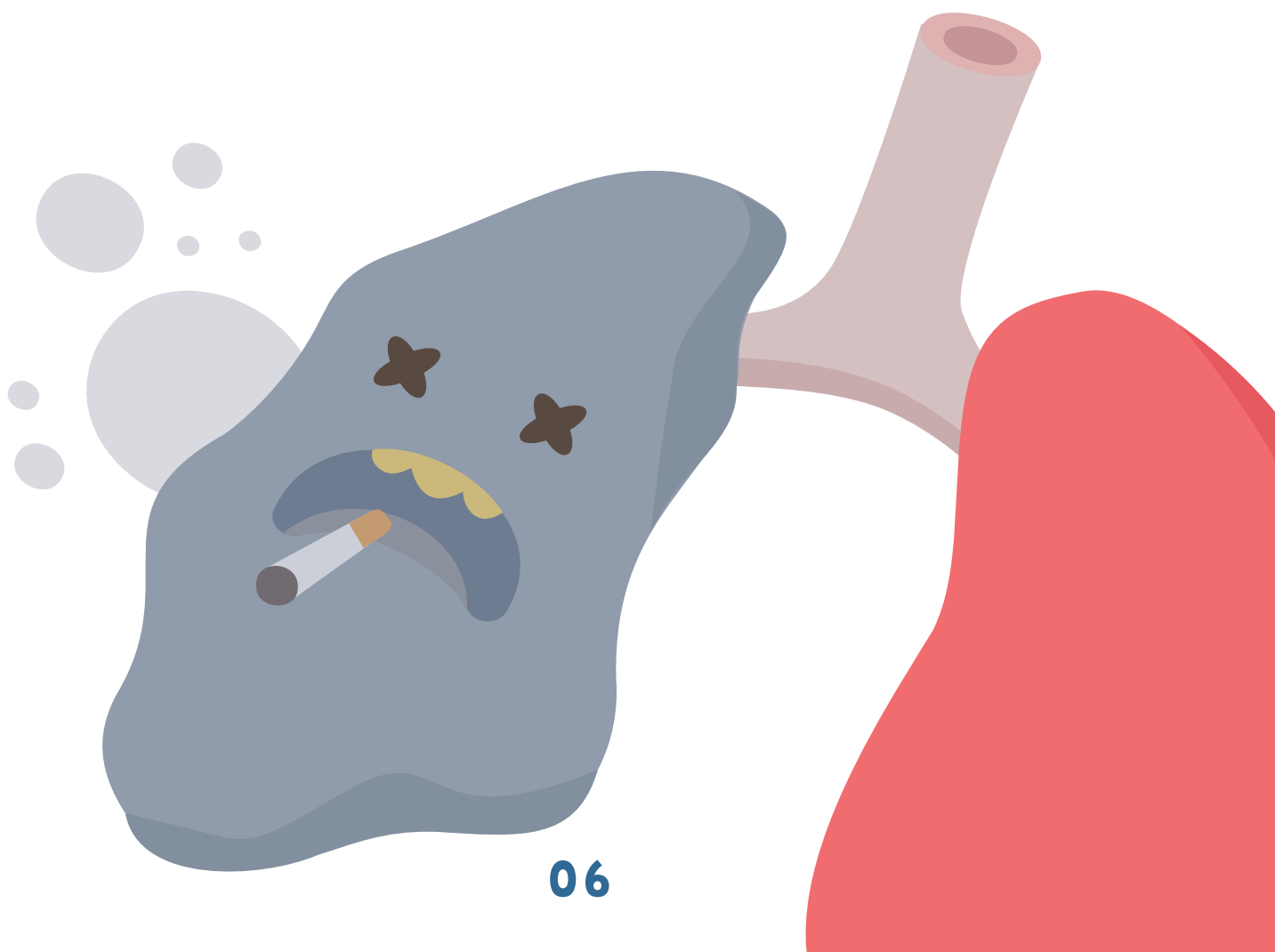
二手及三手菸的危害

2手菸

指吸菸者吐出來的煙霧。容易被周圍的人吸入，越來越多研究指出，長期吸收二手菸，對肺部的影響不亞於抽菸者本人，尤其容易導致肺腺癌。

3手菸

指吸菸者身上或周圍沾附的煙霧粒子，並粘附在紡織品上（衣服、沙發、窗簾等等），透過間接接觸被人體吸入，而因此在體內累積，使身體健康受到PM2.5的戕害。



電子菸對健康的影響

1 易成癮

有尼古丁，具有高度成癮性，無助於戒菸。

2 易中毒

含高濃度尼古丁，易過量造成中毒。

3 來源不明

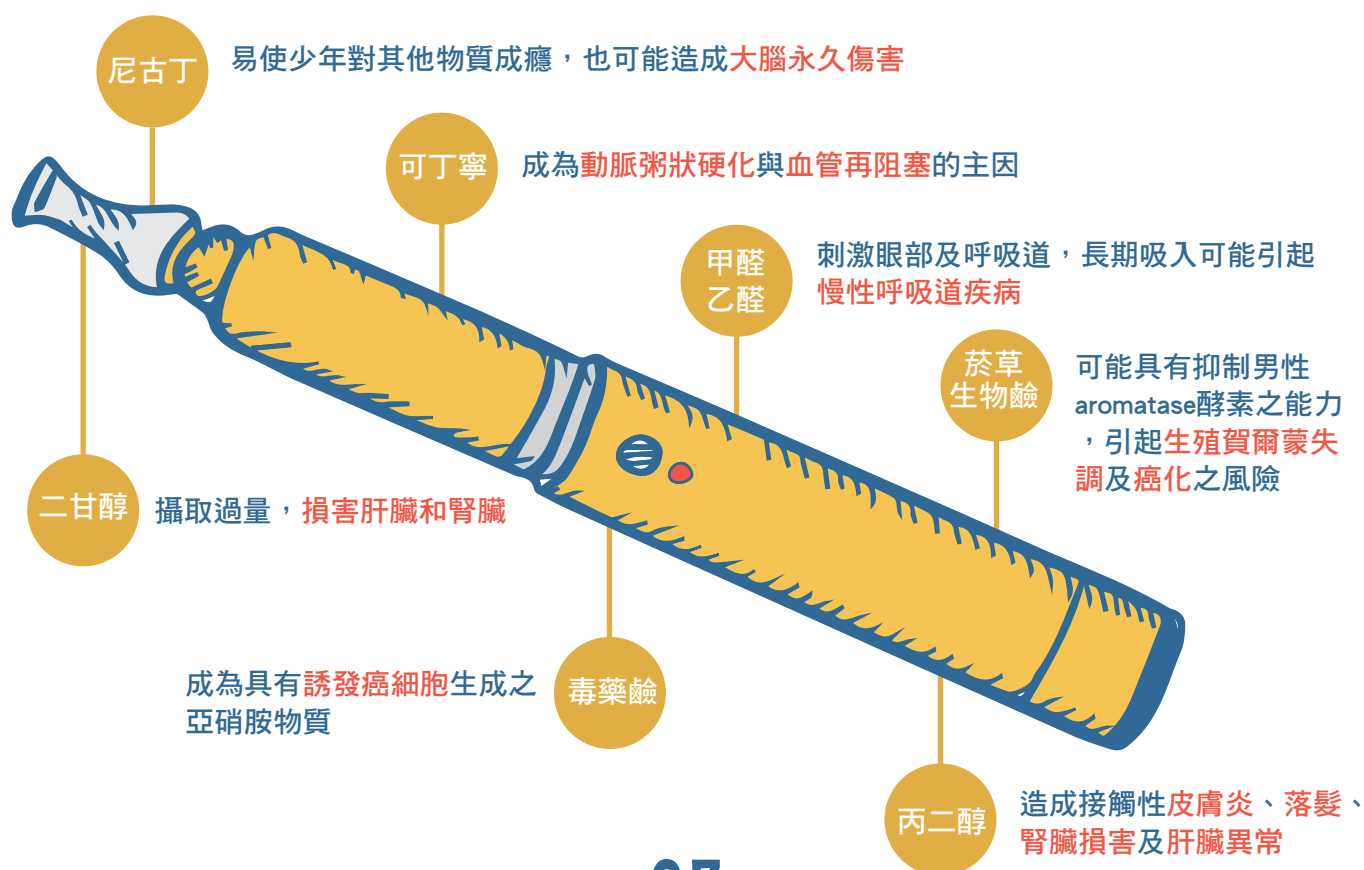
市售來源不明，易添加大麻、安非他命等毒品。

4 會致癌

含一級致癌物甲醛、亞硝酸胺。

5 會爆炸

具爆炸危險性，自然爆炸事件頻傳。



拒絕菸害

戒菸好處多，省錢環保活得老，健康美麗形象好



省下荷包



賺到健康



沒了皺紋



活得更久



少些菸害



節能減碳

只要開始停止吸菸，體內的尼古丁、一氧化碳與菸焦油就開始排出，不再堆積。

戒斷症候群



戒斷症狀

因為尼古丁減少，產生生理變化，容易產生**焦慮易怒**、**情緒低落不穩定**、**神經質**、**精神難以集中**、**疲倦**等症狀

尼古丁減少會改變睡眠習慣，使人**難以入眠**

戒菸可改善身體血液循環，導致**手指和腳趾產生刺痛感**，或出現**眩暈**症狀

肺部正在清除焦油和黏液，會出現**咳嗽**、**口乾**等症狀

因尼古丁會降低食慾，戒菸會**增加飢餓感**

尼古丁減少會改變胃腸道蠕動，造成**便秘**問題

手尚未習慣不拿菸，**雙手空空的感覺**

紓解方法

- ◆暫時離開有壓迫感的地方。
- ◆轉移注意力，回想以往愉快的經驗，將工作或活動分段完成。
- ◆將全身肌肉繃緊後在完全放鬆，配合深且慢的呼吸，並重複交替數次。
- ◆洗溫水澡、散步、找朋友聊聊，轉移焦點。

可做些緩和的運動再入睡，保持輕鬆的心情。

- ◆肢體舒緩運動，放鬆身體，多呼吸新鮮空氣。
- ◆以按摩或浴巾擦拭刺痛部位，促進血液循環。

- ◆多喝溫開水及湯，並多吃熱稀飯及麵，少吃動物性蛋白質與燥熱油炸之食物，以免痰變稠。
- ◆不要吃冰及生冷食物，注意保暖，以免刺激引起咳嗽。

多喝白開水、牛奶、果汁等，攝取低熱量食物。

- ◆多吃水果及高纖食物。
- ◆放輕鬆、多運動。
- ◆視情況服用溫和的通便劑。

- ◆擠壓減壓球或喝水，轉移注意力。
- ◆隨身攜帶原子筆，可在手上把玩並可記錄心情。

戒菸的方法與好處

	<p>無糖口香糖、有殼葵花子、蔬菜切條，如芹菜、胡蘿蔔。</p>		<p>尋求朋友的幫助、離開吸菸現場。</p>
	<p>我喜歡成為不吸菸的人，我選擇不依賴香菸，我不需要吸菸。</p>		<p>做深呼吸、溫水淋浴、保持樂觀的態度。</p>
	<p>一個支持團體，一個服務社團，一個反菸運動。</p>		<p>走路、柔軟操及放鬆運動。</p>
	<p>想像你是個不吸菸的人，想像你的生命中沒有香菸。</p>		<p>選擇無咖啡因的飲料，喝白開水、果汁等。</p>
	<p>在手中抓住某些東西，堅持五分鐘。</p>		<p>使用薄荷味的牙膏刷牙，以柔軟的毛巾擦拭身體。</p>

戒菸1天	給心臟、血壓和血液系統帶來的益處便會顯現出來
戒菸1年	冠心病的超額危險性比繼續吸菸者下降一半
戒菸5年	中風的危險性降到從不吸菸者水平
戒菸10年	患相關癌症的危險性比繼續吸菸者降低一半
戒菸15年	死亡總體危險度恢復到從不吸菸者水平

菸害防制法禁止行為

未滿18歲者，不得吸菸

違規吸菸者，應接受戒菸教育。無正當理由未接受菸教育者，處新臺幣 2,000 元以上 1 萬元以下罰鍰，並按次連續處罰

任何人不得供應菸品予未滿18歲者 (含店員、父母親戚、同學、朋友等)

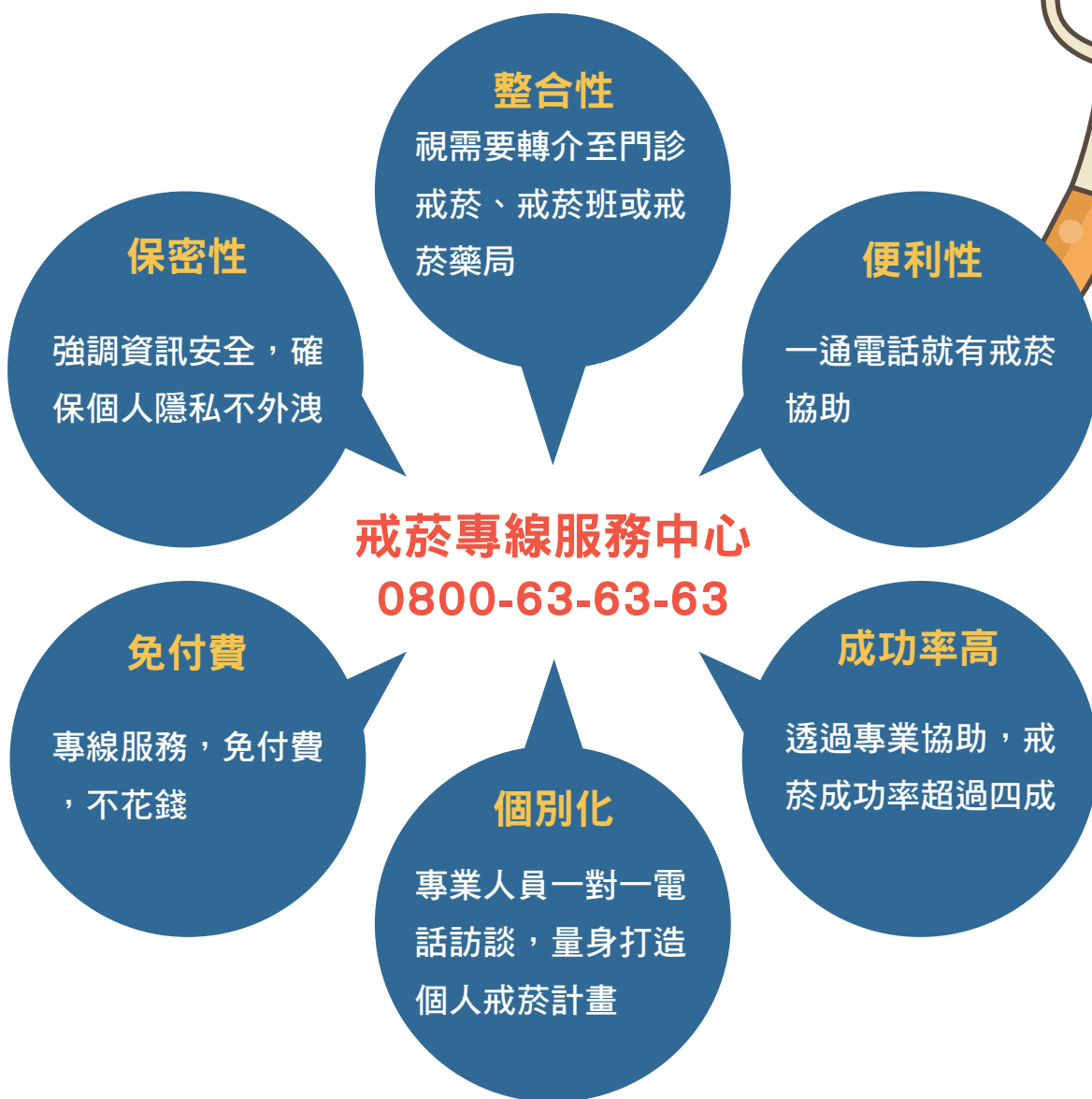
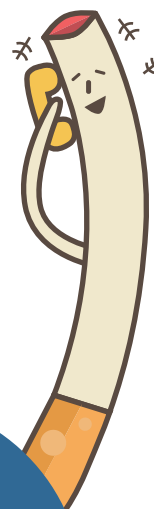
違規供應菸品者，處新臺幣 1 萬元以上 5 萬元以下罰鍰

任何人不得販賣菸品形狀之糖果、 點心、玩具等其他物品

違規供應菸品者，處新臺幣 1,000 元以上 3,000 元以下罰鍰

資源補給

現在能戒菸的方法很多，只要有心，遠離菸害不是問題



二代戒菸服務

戒菸治療	<ol style="list-style-type: none">1.具健保身份且尼古丁成癮度分數達4分(含)以上，或平均每天吸10支菸以上者。2.醫師、牙醫可開立尼古丁製劑與非尼古丁的口服藥，藥師可開立尼古丁製劑。3.為鼓勵吸菸者戒菸，並減輕戒菸者經濟負擔，自111年5月15日起，接受戒菸輔助用藥服務，不分對象皆免收戒菸輔助用藥部分負擔費用，希望透過免收藥品部分負擔，提高吸菸者戒菸誘因。4.每年補助2個療程，每療程最多補助8週藥品，且每療程須於同一醫事機構於90天內完成。
戒菸治療	<ol style="list-style-type: none">1.具健保身份且不適合用藥者（如孕婦及18歲以下青少年）。2.專業衛教師提供衛教諮詢、支持及關懷服務。

來源

衛生福利部國民健康署-菸害防制館

<https://health99.hpa.gov.tw/theme/4>

衛生福利部國民健康署-健康九九

<https://health99.hpa.gov.tw/>

衛生福利部國民健康署-戒菸治療管理中心

<https://ttc.hpa.gov.tw/Web/Default.aspx>

