

為愛戒菸

健康每一天



吸菸的危害

吸菸是國人健康危害頭號殺手，我國每年有2萬多人死於菸害，平均每25分鐘就有1人死於菸害。菸煙中有超過7,000多種化學物質，其中93種成分會致癌，當中有15種被IARC(國際癌症研究署 International Agency for Research on Cancer)列為「第一級致癌物」。吸菸將可能導致癌症、心臟病、中風、皮膚老化及慢性肺病等危害。

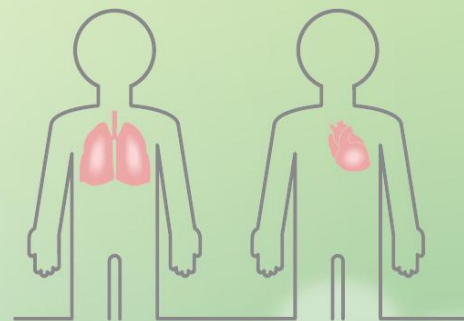
二手菸的危害

長期的二手菸暴露，將提升30%-65%心血管疾病與中風死亡之風險，得到肺癌的機會也比一般民眾高出20%-30%。更會造成或加重孩童呼吸道疾病，且與兒童白血病、淋巴瘤、大腦與中樞神經系統病變、肝母細胞瘤等癌症有關。

三手菸的危害

與吸菸者同住的幼兒，除了要承受二手菸的危害外，還得面對「三手菸」的威脅，研究證實，吸菸者即使不在孩子面前抽，但殘留在衣服、車子、房子內的三手菸一樣會導致血癌。三手菸殘留在環境中的毒性微粒，至少有11種高度致癌化合物，會造成兒童認知能力的缺陷，尤其對於在家中爬來爬去的幼兒威脅最大。

戒菸好處身體最清楚



只要開始停止吸菸，體內的尼古丁、一氧化碳、焦菸油等有害物質會開始排出，不再堆積，來看看停止吸菸後對身體的好處。

20分鐘	心跳及血壓恢復正常。
8小時	血液中的尼古丁和一氧化碳濃度減半，氧氣濃度回到正常值。
24小時	一氧化碳排除，肺部開始清除痰液及菸品殘渣。
48小時	體內無殘存的尼古丁，味覺和嗅覺改善。
2-12週	血液循環大幅改善。
3-9個月	減少咳嗽、哮喘等呼吸問題，肺功能增加10%。
1年	心臟病發生機會減半。
10年	肺癌發生機會減半。
15年	心臟病發生機率與非吸菸者相同。

戒斷症候群

吸菸後，尼古丁會在7-10秒鐘藉由血液到達腦部，讓人產生愉悅的感覺。但腦部會對尼古丁產生「耐受性」，使吸菸者必須吸更多的菸才能達到原先的舒暢感，所以吸菸者如同毒癮者一樣。

停止吸菸後，可能會出現一些身體不適的狀況，像是暴躁易怒、低落、沮喪或其他症狀(戒斷症狀)，但這些症狀其實是身體正在適應體內尼古丁減少的反應。一般而言，會出現2~4週，雖然不易控制卻對身體無害，通常只要幾天過後，就會逐漸降低不舒服。

因此，在戒菸的過程中也要做好心理準備，隨時紓解戒斷症狀帶來的不適喔。

戒菸好招

第一招 塑造支持環境

加入拒菸之友會，參加戒菸班，建立支持網絡。

第二招 菸品替代物或方法

使用戒菸藥品、腹式深呼吸15次、咀嚼胡蘿蔔條或小黃瓜等等方式。

第三招 分散注意

規律做運動、清掃房子或床鋪、做料理、DIY居家裝潢等。

第四招 自我提醒

寫戒菸日記提醒自己、隨時提醒自己戒菸的理由。

第五招 改變生活習慣

調整生活中與菸有關的行為與習慣，轉移與菸有關的情緒連結。

第六招 身心恢復平衡

如何保持不再吸菸是戒菸過程中成功的關鍵。

第七招 善用戒菸藥物

戒菸藥物可降低戒菸時的不舒服與吸菸慾望，能大大提升戒菸成功率。

戒菸 Q A

Q 戒菸專線的服務方式、時間以及是否收費?

A

- 1.以電話諮詢方式，進行一對一討論；除了吸菸者本人外，其家人或朋友亦可以來電諮詢。
- 2.服務時間為週一到週六上午9點至下午9點。
- 3.市話及手機均不收取費用。

Q 戒菸管道?

A

可以查詢的方式如下：

- ▶ 免付費戒菸諮詢專線 0800-63-63-63
- ▶ 戒菸服務合約醫事機構所提供之輔助戒菸藥物
- ▶ 戒菸服務合約醫事機構所辦理之戒菸班
- ▶ 戒菸衛教(由經訓練並取得戒菸衛教師資格之醫事人員、藥事人員、心理師及社工師於所屬單位提供戒菸者衛教與戒菸協助)

