

菸害防制宣導

各位教職員工生：

大家好！本組 104 年 5 月份衛教宣導主題為『菸害防制宣導』，請利用時間將宣導內容傳閱後簽名，並將資料公布於公佈欄，希望每位教職員工生都能仔細詳讀。

吸菸的真實代價

1. 拒絕被菸品霸凌：

一旦開始吸菸就像是與「魔鬼簽定契約」接受它的命令，或是像被菸品霸凌一樣，要你隨傳隨到、貢獻金錢。

2. 菸害超乎想像：

菸品燃燒後會產生超過 7,000 種化學物質，其中至少有 250 種已知有害物質以及 70 多種已知可致癌物質，對健康的危害超乎想像。

3. 吸菸會付出意想不到的代價：

吸菸所要付出的代價遠高過於購買菸品的花費，除了花錢、癌症，還有青春、健康、自由、時間、醫療花費等。



認清菸品危害

沒有任何菸品是安全的，電子菸、薄荷菸、無煙菸品、雪茄菸、水菸等，都含有有害的化學物質，一樣對身體造成危害、也都會上癮。其中電子菸多數含有高濃度丙二醇、甲醛、乙醛及鎘等重金屬，還有其它有毒化學物，甚至曾被檢驗出含有甲基安非他命或大麻等藥物；青少年容易接受的薄荷菸比一般菸更容易成癮，還更難戒除。

吸菸可能會導致肺癌、口腔疾病、手指變黃、皮膚出現皺紋或提早衰老等，吸菸更會破壞你的免疫系統，使身體更容易生病。當你未滿 20 歲、肺部功能尚未發育完整時就開始吸菸，會使肺部生長受到損害，將增加罹患慢性支氣管炎和肺氣腫的風險，且這樣的傷害是永久的，無法回復。而隨著年齡增長，菸齡越長，生病的風險也將隨之提高，且吸菸者受菸癮綑綁，往往難以戒菸，每天有許多人因菸害相關疾病而死亡。

二手菸的傷害

在未禁菸的辦公室工作 8 小時，所吸收的二手菸相當於吸了 6 根菸；在未禁菸的酒吧待上 8 小時，則相當於吸 16 根菸。長期吸二手菸和吸菸者的身體傷害差不多，同樣會增加罹患肺癌、糖尿病、心臟病、中風與猝死的發生率，尤其是心血管疾病的發作，無形中也會增加腦機能損傷或發展出失智症的可能性。

二手菸沒有安全劑量，只要有暴露、就會有危險！唯有室內工作及公共場所全面禁菸，才能確保免於二手菸的危害。



戒菸 DIY

塑造支持環境：

1. 參加健康中心舉辦的戒菸班，藉由專業人員的輔導及小組成員間的相互鼓勵與支持，瞭解吸菸的害處及教導處理菸癮的方法。

2. 請親友提醒「戒菸動機」，請親友不要在你面前吸菸；結交正在戒菸的朋友或與不吸菸的死黨出遊；委婉拒絕別人給你的菸。

3. 開始戒菸前幾週避免酒精或藥物。婉拒飲酒的邀約，改喝開水或果汁。

4. 感到一陣強烈的菸癮時，可以和朋友聊天、打電話，轉移注意力。

菸品的替代物或方法：

1. 腹式深呼吸十五次。

2. 使用戒菸藥品，如：尼古丁咀嚼錠、尼古丁貼片或藥片。

3. 咀嚼葡萄糖錠可以使葡萄糖釋放到腦部，喝熱開水或果汁，咬胡蘿蔔條、芹菜條、小黃瓜，嗑瓜子、剝橘子，含薄荷糖，咬筆管、吸管、牙籤。

4. 將吸管切成菸的長度後，用來吸清新的空氣。

5. 刷牙並提醒自己戒菸後擁有好口氣。

分散注意

1. 規律運動。

2. 深呼吸數分鐘、冥想、閱讀書籍或雜誌。

3. 讓雙手忙碌，如橡皮球，寫信。

4. 點香精油、洗熱水澡放鬆心情。

自我提醒

1. 寫戒菸日記。

2. 每天提醒自己今天又是新的無菸日！認真地過每一天無菸的日子。

3. 提醒自己吸菸對健康方面的危害。

4. 擬定自我獎勵的時機與方式，例如：看電影、買新的專輯或是外出用餐！

改變生活習慣

1. 培養新的嗜好：作畫或學習音樂。

2. 吃低熱量健康的點心，避免因為戒菸而變胖。

身心恢復平衡

尼古丁會抑制食慾和增加身體代謝，如果戒菸後沒有改變重口味的飲食習慣，體重會增加。以戒菸的女性為例，平均一年內增加 3~5 公斤，不過在一段長時間後，平均體重和非吸菸女性沒有差異。只要透過適當的運動與均衡飲食，很快就能恢復以前的體重。記得告訴自己「短暫的體重略增，比吸菸還健康」。



本校全面禁菸，請同學勿在校園內吸菸，健康中心 5 月 6 日~6 月 3 日舉辦「戒菸班」活動，歡迎吸菸同學一起加入戒菸行列！

請參閱完後，上網填答「自我學習拒菸行為」認知問卷網址：

<http://hg.fy.edu.tw/files/85-1047-37.php>，參加者可參加摸獎活動，電腦隨機抽取，獲獎者名單將公佈於校園網路，歡迎踴躍參加！

健康中心 製 104.5.1