

菸害防制宣導

各位教職員工生：

大家好！本組 105 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。

世界衛生組織指出，每年全球有 500 萬人死於吸菸相關疾病，平均每六秒就有一人因菸害死亡。在台灣，每年有超過 18000 人死於吸菸相關疾病，相當於每 20 分鐘就有一位國人因菸害而失去寶貴生命！

Q:香菸的成分包括？

A:尼古丁、焦油（致癌物）、一氧化碳、阿摩尼亞、丙酮、砷、甲醛、放射性物質、酚..等。

Q:尼古丁對身體造成的損害？

A:一、腦細胞麻痺，引致失憶、學習能力減低、甚至中風。

二、血壓上升、心跳加速(香菸平均會使脈搏加快 15-20 下，升高血壓 5-10 mmHg)。

三、血小板黏性提高，引起心肌梗塞。

四、有高度成癮性，成癮的程度與海洛英、古柯鹼類似。

Q:吸淡菸或雪茄比較安全嗎？

A:NO!

(有一些民眾選擇所謂"低焦油"或是"淡菸"的香菸，認為這些菸品對健康的危害會較一般香菸為低。這樣的觀念其實是錯誤的。美國國家癌症中心經過一些臨床研究發現，所謂的淡菸並不會降低對吸菸者健康的危害。另外一種說法認為改吸"淡菸"來逐漸減少尼古丁的攝取，可以增加戒菸成功的機會，目前也已經被證實是沒有效果的。所以要降低"吸菸"這個行為對於吸菸者與其他不吸菸者健康的危害，唯一的方法是徹底戒菸。)

Q:若於禁止吸菸區吸菸將處以多少罰鍰？

A:違法將處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰。(菸害防制法:第 31 條)

☞紓壓、醒腦的戒菸四招：

- ① 想吸菸時，連續 15 次放鬆深呼吸；
- ② 其次是喝 1 杯冷水滋潤喉嚨；
- ③ 伸懶腰 15 次，做擴胸運動、伸展四肢或原地跳躍也可以。
- ④ 最後來個刷牙或洗臉，可讓自己神清氣爽，精神馬上來！

戒菸的好處

一、很美好~不再受菸癮控制，感受空氣的清新與食物的美味。

- 二、變健康~循環系統、呼吸系統疾病減少，中風及癌症風險大為降低。
- 三、超元氣~減緩老化、皮膚變好，精神煥發、生活更自在。

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.請朋友提醒「戒菸動機」，請朋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。

戒菸小幫手

- 一、善用二代戒菸治療服務：攜帶健保卡到合約醫事機構戒菸門診。
- 二、撥打免費戒菸專線：0800-636363。

本校全面禁菸，請同學勿在校園內吸菸！

不要當個以菸會友的人

吸菸有害健康，踏出第一步，戒菸永遠不嫌晚！



請參閱完後，上網填答「菸害防制宣導」問卷網址：

<http://hg.fy.edu.tw/files/85-1047-153.php?Lang=zh-tw>，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 啟 105.5.2