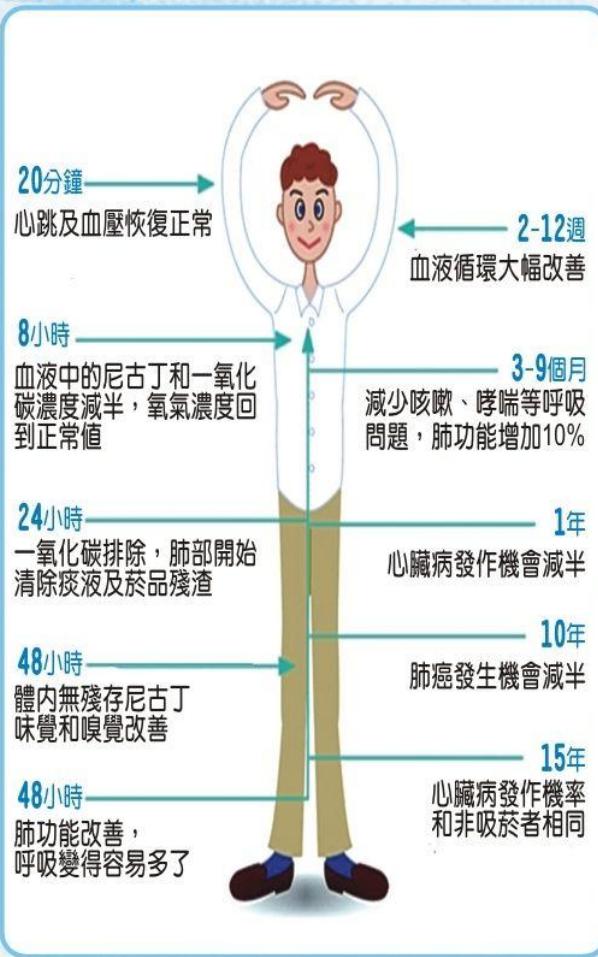
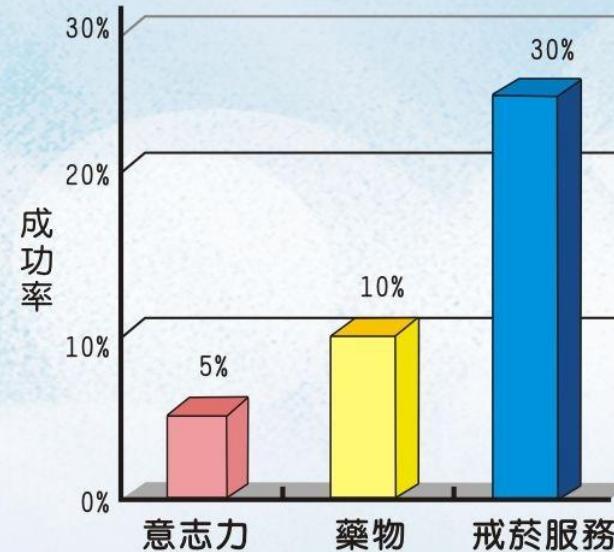


## 戒菸的好處



- ★靠自己意志力戒菸的成功率約5%
- ★使用藥物戒菸的成功率約10%
- ★利用戒菸服務的成功率約30%

因此透過戒菸服務  
(藥物、衛教及追蹤)  
將提高戒菸的成功率



戒菸諮詢專線 03-3613141 轉2135  
服務時間 週一至週五  
09:00-11:30 / 14:00-16:30

社區健康科印製 107.03

# 抗菸大作戰



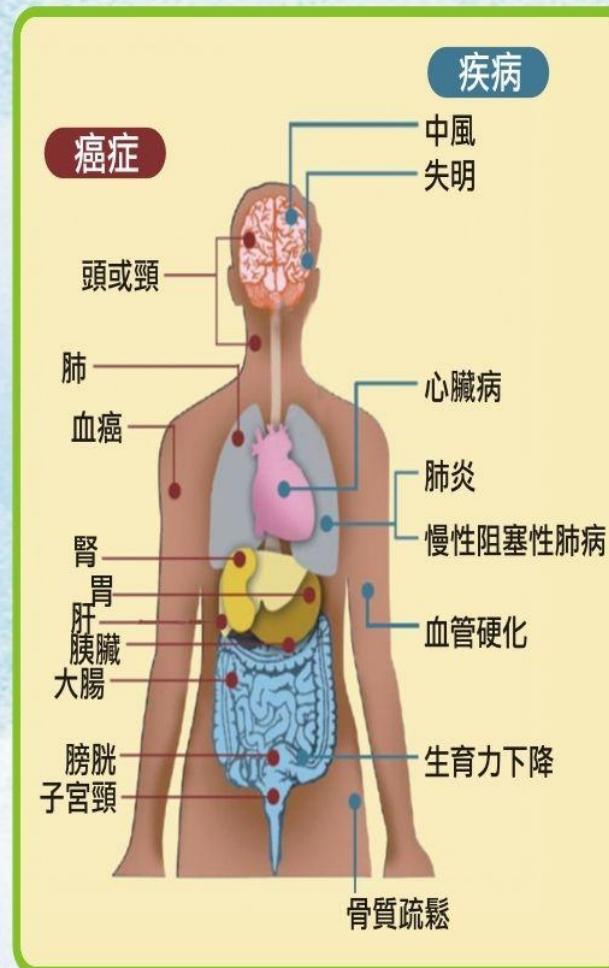
## 認識菸害

菸草燃燒後產生尼古丁、焦油、亞硝胺、砷、甲醛等超過7,000種化學物質，其中至少有250種已知有害物質以及90多種致癌物質。

吸菸會讓呼吸道粘膜纖毛清除能力受損，咳嗽及多痰的情形越來越嚴重，80-90%的慢性阻塞肺疾病死亡與吸菸有關。

- ★ 抽菸易引起牙周病、掉牙及口腔癌、肺癌。
- ★ 吸菸婦女會增加亂經、早產、流產、新生兒體重不足、不孕等，還可能提早停經、提前進入更年期。
- ★ 香菸尼古丁可能導致男性精蟲減少、品質不良，甚至有礙性功能。

## 吸菸者平均壽命減少15年 吸菸對全身的危害



## 二手菸

二手菸是「A級致癌原」，不吸菸者被迫吸入，又可稱為被動吸菸或非自願性吸菸，二手菸沒有安全劑量，只要有暴露就會有危險。

## 三手菸

指菸熄滅後在環境中，殘留的污染物。菸品燃燒後會釋出潛在的毒性化合物，附著於頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、傢俱等各種物體的表面，即使菸味散去，這些肉眼看不到的毒性微粒，依舊會存在吸菸的環境中，一旦不小心經由接觸進入人體，會帶來可怕的致癌風險！

## 電子煙

電子煙目前在國內尚未合法化，大多數電子煙含有尼古丁、毒品等成癮物質，且含甲醛、乙醛等致癌物，亦有發生爆炸之風險。

## 菸品的替代物和方法

- ★ 腹式深呼吸十五次。
- ★ 刷牙或洗個臉。
- ★ 咬筆管、吸管、牙籤。
- ★ 喝白開水或果汁。
- ★ 咀嚼口香糖、含薄荷糖或喉糖。
- ★ 咬胡蘿蔔條、芹菜條、小黃瓜、嗑瓜子、剝橘子。
- ★ 使用戒菸藥品，如：尼古丁咀嚼錠、尼古丁貼片或藥片。

戒菸藥物可降低戒菸時不舒服與想吸菸的慾望，增加戒菸的成功率，可以透過戒菸門診，經由專業醫師評估開立用藥治療。

## 二代戒菸治療服務 (藥物、衛教及追蹤)

- ★ 18歲（含）以上菸癮民衆，其尼古丁成癮度測試分數達4分以上，或平均1天吸10支菸（含）以上。
- ★ 健保藥品每次處方需繳20%以下，最高僅付200元之部分負擔。
- ★ 低收入戶及山地原住民可免繳部分負擔。

靠個人意志力沒有專業協助  
戒菸成功率通常低於**5%**若有專業  
協助戒菸成功率則提高**30%**以上  
你可透過本院專業人員協助以提高  
戒菸的成功率

戒菸諮詢專線 03-3613141 轉2135  
服務時間 週一至週五  
09:00-11:30 / 14:00-16:30

社區健康科印製 107.03

# 我該如何 戒菸？



# 戒菸好招

## 塑造支持環境

- ★ 建立支持網絡，請親友提醒「**自己戒菸中**」使得戒菸更容易成功。
- ★ 開始戒菸前幾週避免酒精，婉拒飲酒的邀約，改喝開水或果汁。
- ★ 請親友不要在你面前吸菸；結交正在戒菸的朋友，委婉拒絕別人給你的菸，不要激怒對方。
- ★ 感到一陣強烈的菸癮時，可以改變當下的情境，和朋友聊天、打電話。

## 分散注意

- ★ 晨間散步、溜狗、游泳、瑜珈、肌肉收放運動、做規律運動、改走樓梯，騎腳踏車。
- ★ 閱讀書籍或雜誌、洗熱水澡。
- ★ 十指用力撐開，再用力握緊。
- ★ 清理房子或床舖、學習做菜、DIY居家裝潢、去除牆壁及天花板的尼古丁菸燻。



## 自我提醒



★ 每天醒來提醒自己一次，今天又是新的無菸日！

「我的身體正在努力，我要善待自己！」

★ 提醒自己吸菸對健康方面的危害。

★ 提醒自己戒菸是人生一大突破，隨時複習自己戒菸的理由，可以製作成小單張隨時帶在身上。

## 改變生活習慣

★ 決定戒菸開始，同時調整生活中與菸有關的行為與習慣。

★ 試著減少濃茶和咖啡的攝取量，選擇喝白開水、果汁。

★ 培養新的嗜好，例如運動、作畫或學習音樂等。

★ 菸癮來時，馬上刷牙以維持口氣清新。

★ 酒精可能會動搖戒菸的決心，所以在戒菸剛開始的幾週內不要喝酒。

## 身心恢復平衡

保持不再吸菸是戒菸過程中成功的關鍵。如果這種自我意識減弱時，此時應再回想之前努力成功戒菸經驗，避免菸癮再犯。



## 戒菸會變胖嗎？

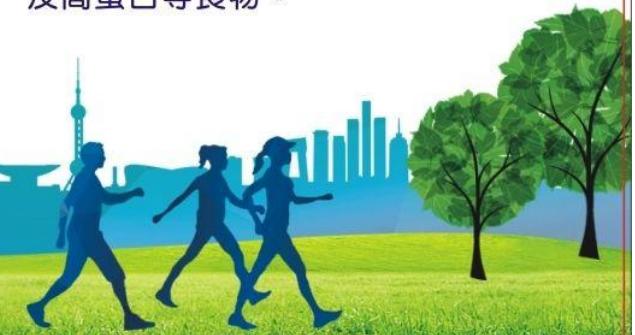
尼古丁會增加人體的基礎代謝率，戒菸之後代謝率即會降回原本的狀況，加上尼古丁會影響食慾，戒菸者有時會將想吸菸的感覺誤以為是肚子餓，所以戒菸初期有可能會變胖2~4公斤。

## 控制體重方式

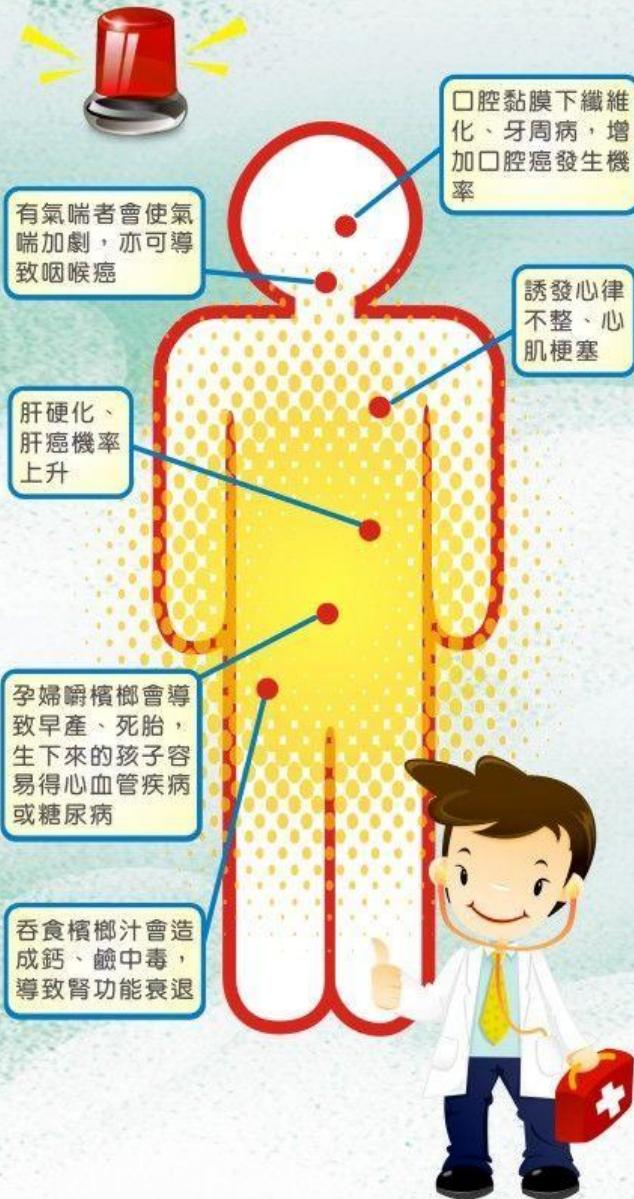
★ 透過有氧運動增加能量消耗，加速尼古丁代謝，亦可避免戒菸後變胖。

★ 採取清淡飲食，多攝取蔬菜、水果或鮮榨果汁、溫白開水等低熱量食物。

★ 避免食用容易引起菸癮的高糖、高脂及高蛋白等食物。



## 檳榔對全身和下一代的影響



## 戒檳技巧

### \* 想嚼檳榔時 -

嘗試咬蒟蒻、嚼口香糖、含硬喉糖或人蔘糖、多喝水、和別人聊天、散步、運動、看電視，並提醒自己檳榔的壞處。

### \* 避免嚼檳榔的念頭 -

不讓嘴巴閒著、不拿別人的檳榔、不隨身攜帶檳榔、認識不嚼檳榔的朋友、避免到想嚼檳榔的地方，讓自己忙碌，減少經過販賣檳榔的場所。

### \* 別人遞檳榔時 -

以堅定平和語氣表明立場開口說『不』。

開始戒除檳榔的前幾天是重要關鍵或許會覺得不好受，克服的秘訣是

**「堅定的信心告訴自己」  
我決定不吃檳榔或尋求  
專業人員協助**

戒檳諮詢專線 03-3613141 轉2135

服務時間 週一至週五

09:00-11:30 / 14:00-16:30

社區健康科印製 107.03

# 戒檳榔



## 顧健康



## 檳榔的成份



檳榔子



荖花



紅灰/白灰



荖葉



檳榔

檳榔子屬「第一類致癌物」，研究證實即使嚼不含任何添加物的檳榔子也會致癌。

## 檳榔成份的危害



亞硝胺

減短反應時間  
造成DNA突變  
罹患代謝症候群

硝化衍生物

誘導腫瘤產生

多酚類化合物

釋出活性氧  
超氧自由基

致癌

## 檳榔添加物的危害

添加物 → 葦花  
(含黃樟素)

荖花  
(含黃樟素)

口腔上皮細胞層  
萎縮、變薄

誘導發炎反應

口腔黏膜纖維化

口腔癌

添加物 → 紅灰・白灰

紅灰・白灰

口腔中形成高  
鹼性的環境

加重口腔黏膜  
上皮細胞癌化

## 口腔癌症狀

- ★ 口腔黏膜出現無痛的潰傷，而且超過十天以上都沒有癒合。
- ★ 口腔黏膜表面出現白斑或紅斑。
- ★ 口腔內發生不明原因疼痛、出血、麻木感。
- ★ 吞嚥咀嚼時感到困難或疼痛。
- ★ 發音說話不清、沙啞或舌頭活動度受到限制。
- ★ 頸部摸到異常硬塊。



國民健康署補助30歲以上嚼檳榔(含已戒)及吸菸的民衆，或18歲以上嚼檳榔(含已戒)的原住民，每2年1次免費口腔黏膜檢查，可持健保卡至牙科、耳鼻喉科檢查。

## 診斷與治療

- ★ 視診及觸診 - 醫師用肉眼及小鏡子檢查口腔、鼻腔、喉嚨、舌頭，並且用手觸摸硬塊及頸部淋巴結處。
- ★ 內視鏡檢查 - 使用喉鏡放進喉部觀察內部變化，發現異樣可直接將懷疑病變做切片以確定診斷。
- ★ 細針穿刺 - 從可疑病變處或腫塊中抽出細胞組織送病理化驗。口腔癌治療包括手術、放射線治療、化學治療、標靶治療等。
- ★ 在治療選擇上，癌症期別是最主要的考量，初期者通常以手術切除為主，晚期者除手術外，視嚴重程度配合術後放射線治療或合併化學及放射線治療。

戒菸 諮詢專線 03-3613141 轉2135  
戒檳

服務時間 週一至週五

09:00-11:30 / 14:00-16:30

社區健康科印製 107.03

# 遠離 口腔癌



## 什麼是口腔癌？

口腔癌的發生與口腔長期受到刺激而產生細胞變性有密切的關係，起初只是細胞的慢性發炎，時間久了細胞會變性造成纖維化導致白斑或紅斑的形成，這種細胞變性稱為「癌前期病變」。

**白斑症**：因黏膜長期受到口腔癌致病因子的刺激而造成，約有2-3%的機率可能會轉變成口腔癌。

**紅斑症**：致病原因與白斑症一樣，但有高達65%的機會演變成口腔癌。



## 危險因子

- ★ **嚼檳榔**：口腔癌病人中90%有長期嚼食檳榔習慣，其中所含「檳榔鹼」是危險的致癌原，其添加物紅灰、白灰是促進細胞變成癌症主要因子。
- ★ **抽菸**：也是造成口腔癌元兇之一，而且抽雪茄、煙斗和抽一般香菸的人得口腔癌的風險差不多。
- ★ **喝酒**：酒精會對口腔細胞產生刺激而導致細胞變性，慢性及大量使用酒精的人，會增加罹患口腔癌的危險。
- ★ **其他**：咬合不正的牙齒或不適的假牙，長期磨擦周圍組織也容易造成口腔病變。另外口腔衛生不佳、長期食用熱燙食物也都是口腔癌的危險因子。

## 口腔癌發生機率

- ★ 嚼檳榔者，罹患口腔癌的機率為一般人的28倍。
- ★ 吸菸又有嚼檳榔者，罹患口腔癌的機率為一般人的89倍。
- ★ 吸菸、飲酒、嚼檳榔三者都有的人，罹患口腔癌的機率為一般人的123倍。

