

戒菸最佳策略： 如何遠離菸品

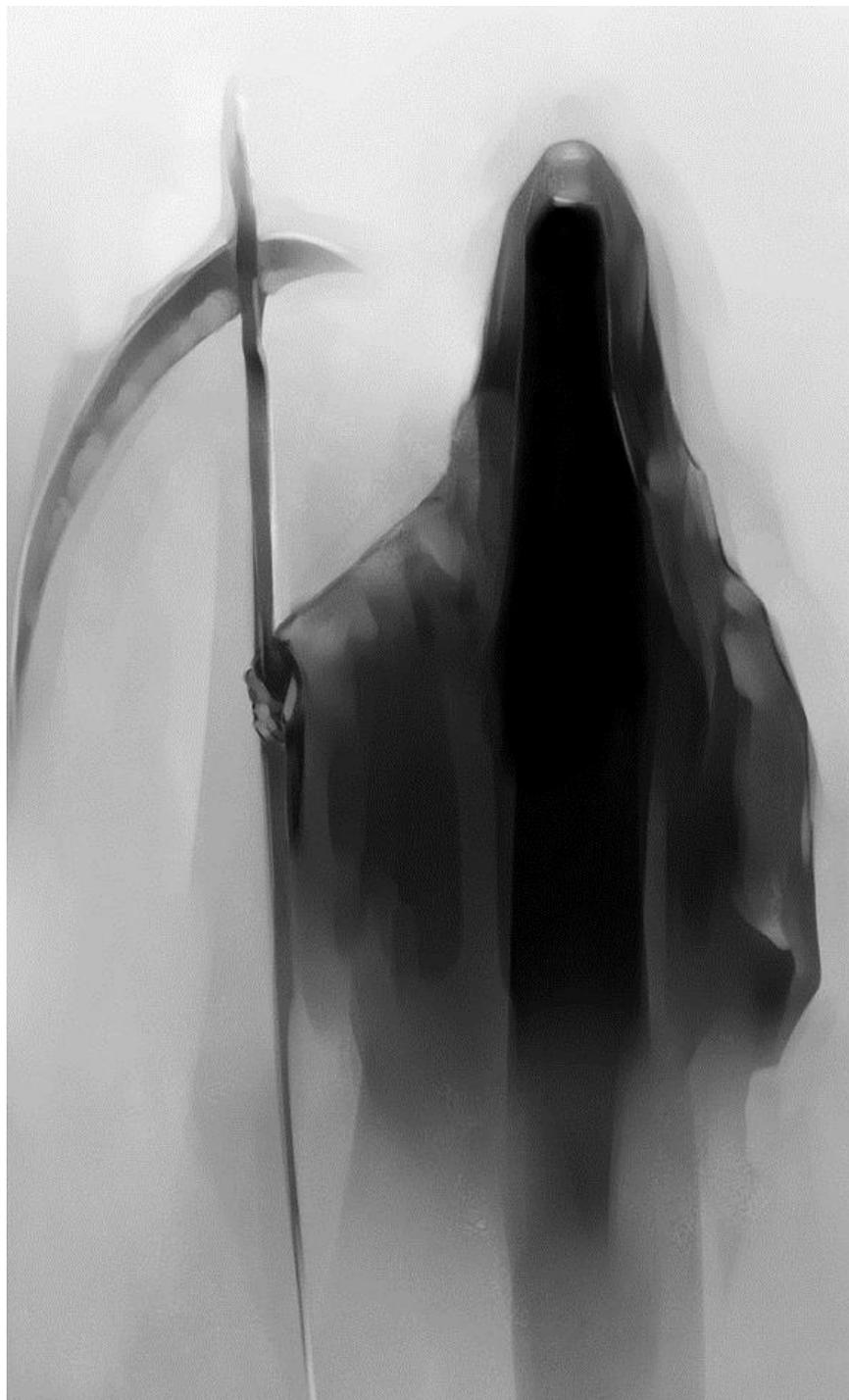
中國醫藥大學附設醫院 家庭醫學科
蔣惠棻



- 菸草是**殺手**
- 全球**600萬**人死於菸害
- 每6秒即有1人死於菸害

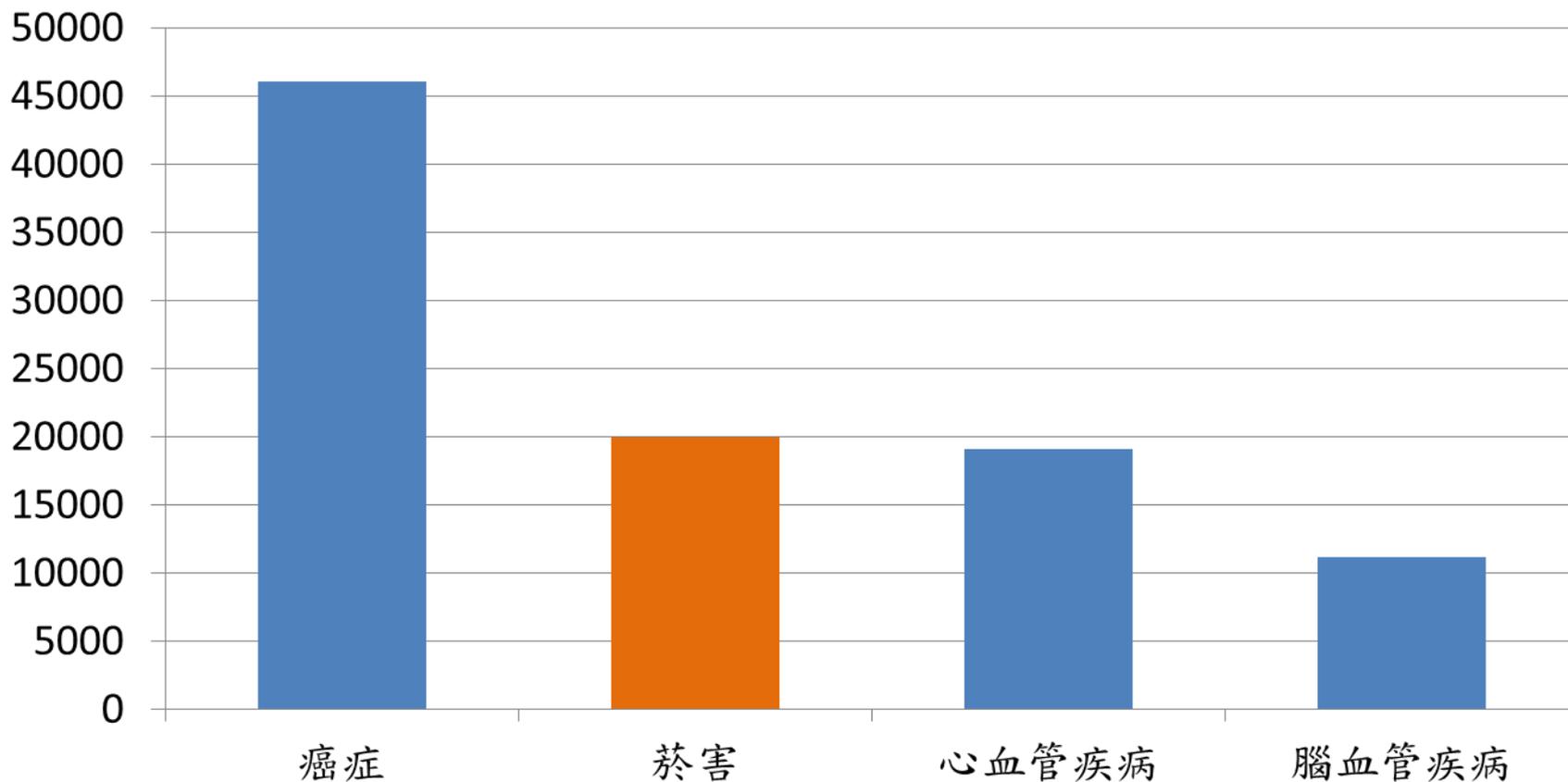
• • • • •

- 台灣每年**2萬**人死於
菸害



台灣每年2萬人死於菸害

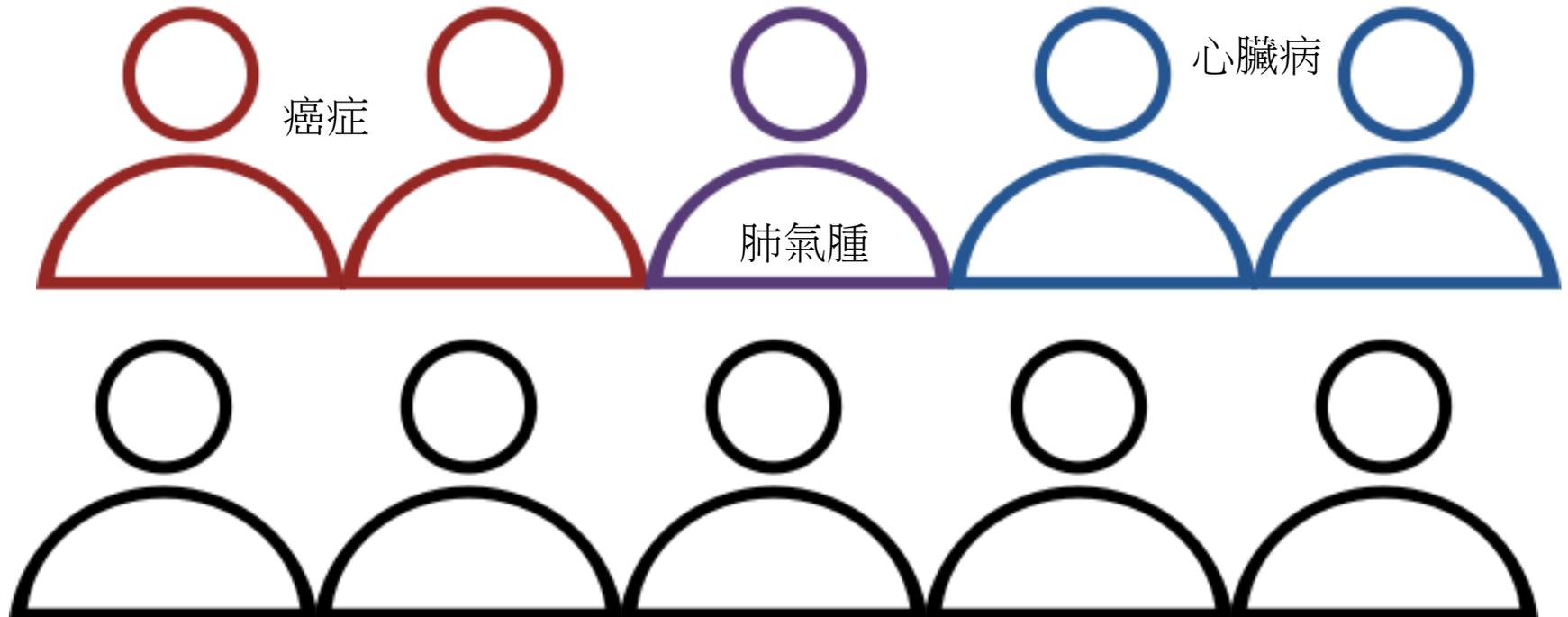
死亡人數



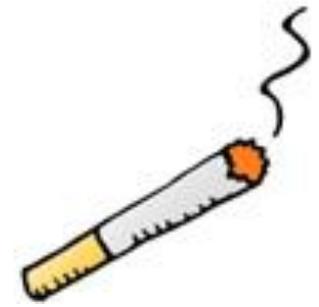
傷害自己卻不自覺

致命的吸菸是生命的終結者

- 每10個菸槍，有**5**個死於和抽菸有關之疾病，有**2**個罹患癌症，有**1**個罹患慢性肺氣腫，有**2**個罹患心臟病



抽菸計算機



- <http://0123456789.tw/CALHTML/smoke.php>

抽菸計算機

抽菸

計算機

利率試算

請輸入下面三格數據



你一天抽幾根煙 = 根

輸入你買的煙一包 = 元

輸入你的煙齡 = 年

看新聞說抽一根煙會少活幾分鐘 = 分鐘 ↓

計算

計算結果

煙錢計算

■你花在抽煙的錢1162.5元/月,■13687.5元/年

短少生命計算

■你的生命每天多燃燒掉70分鐘,■一年約少掉17天

抽掉時間計算

■你每天用了50分鐘在抽煙這件事上

肺癌機率計算

■抽煙得肺癌的機率為一般人的10-15倍

總結煙齡計算

25年以來,你抽了91250根煙,你花了342187.5元買煙,少掉了425天的生命,當然你比不吸菸或戒煙的人有10-15倍的機會少掉所有的生命

戒煙好處計算

■戒了煙你每個禮拜可以多262.5元可以運用.■戒了煙你每年可多出425小時可以空閒運用. ■戒了煙3個月後你的肺功能將會逐漸恢復

香菸的健康危害

7000+ 種化學物質

250 種成份危害人體

至少70 種引起癌症



菸的成份及害處

- 菸裡含有數千種成份，其中最為人所熟知的有尼古丁、一氧化碳、刺激物、致癌物、亞硝胺、砷、甲醛及鎘等



菸的成份及害處

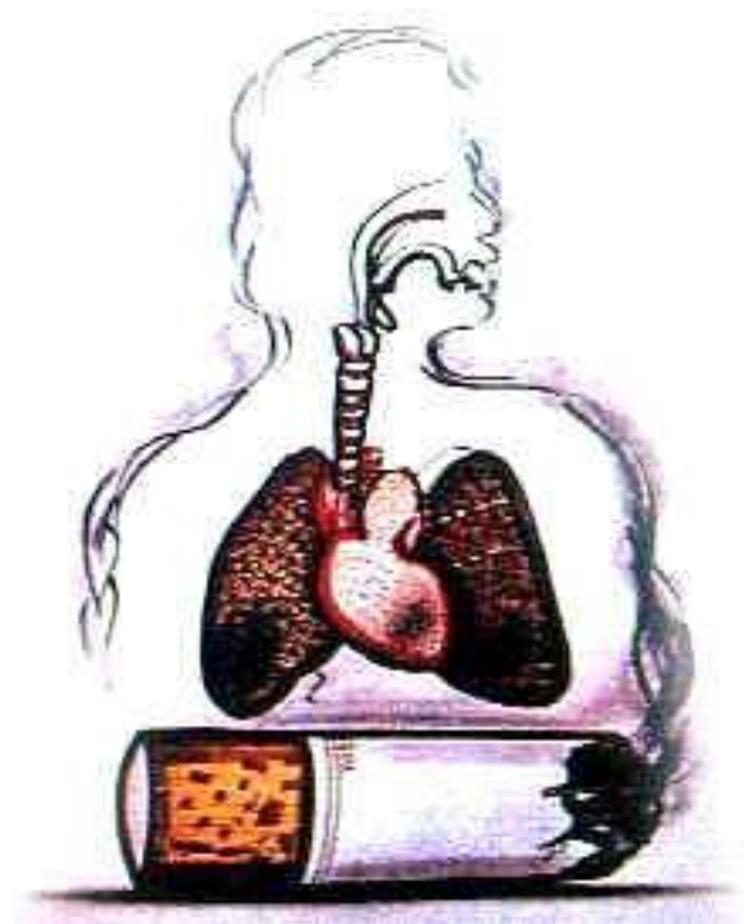
- 尼古丁(0.5-2.7mg)具刺激性，其一作用為興奮，因尼古丁會刺激腎上腺使得心跳加快，血管收縮、血壓上升 → 成癮的主因
- 一氧化碳(400ppm)與血紅素之結合為氧與血紅素之結合的 200 倍，容易造成精神不振，活動力減慢，而且容易疲勞的現象。

菸的成份及害處

- **刺激物**對人體之作用：常常咳嗽的症狀，而且抑制呼吸道絨毛運動，使得排除細菌能力減弱容易轉化為慢性支氣管炎。
- 雖然**致癌物**的機轉尚不明瞭，但是吸進一定量之後，確會造成身體器官的初級變化，再加上促進原的催化，即有可能生癌症。

吸菸者本身的傷害

- 癌症
- 呼吸系統疾病
- 心臟血管疾病
- 糖尿病
- 消化系統疾病
- 生殖系統疾病
- 其他

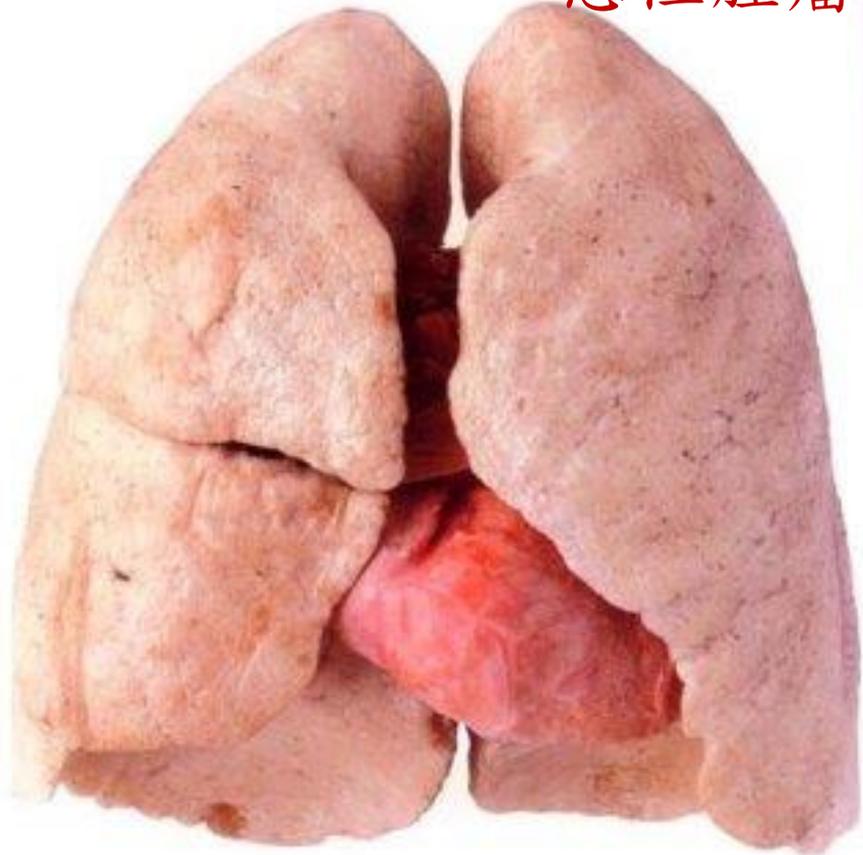


吸菸與呼吸系統疾病

- 吸菸導致氣管內襯細胞的纖毛受傷，減低排痰的作用
- 焦油和微粒堆積在肺泡，吸引巨噬細胞吞食，因而降低免疫力，容易受到感染。
- 主要肺部疾病
 - 慢性支氣管炎、肺氣腫
 - 社區感染性肺炎
 - 惡性腫瘤

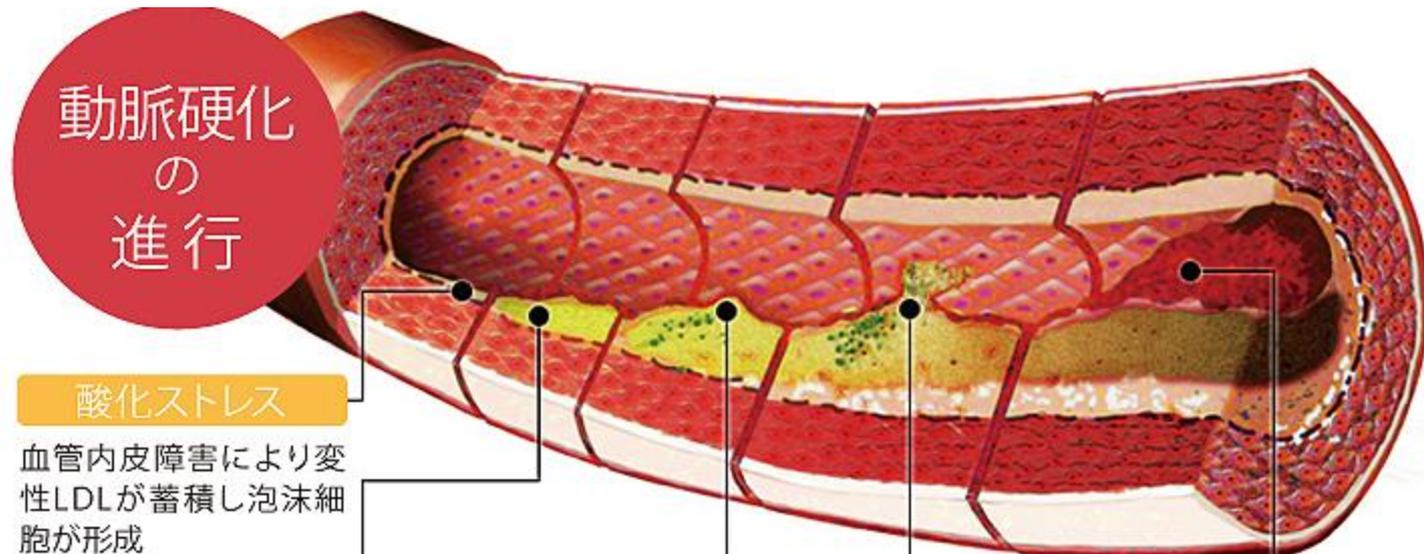
吸菸與呼吸系統疾病

- 慢性支氣管炎、肺氣腫
- 社區感染性肺炎
- 惡性腫瘤



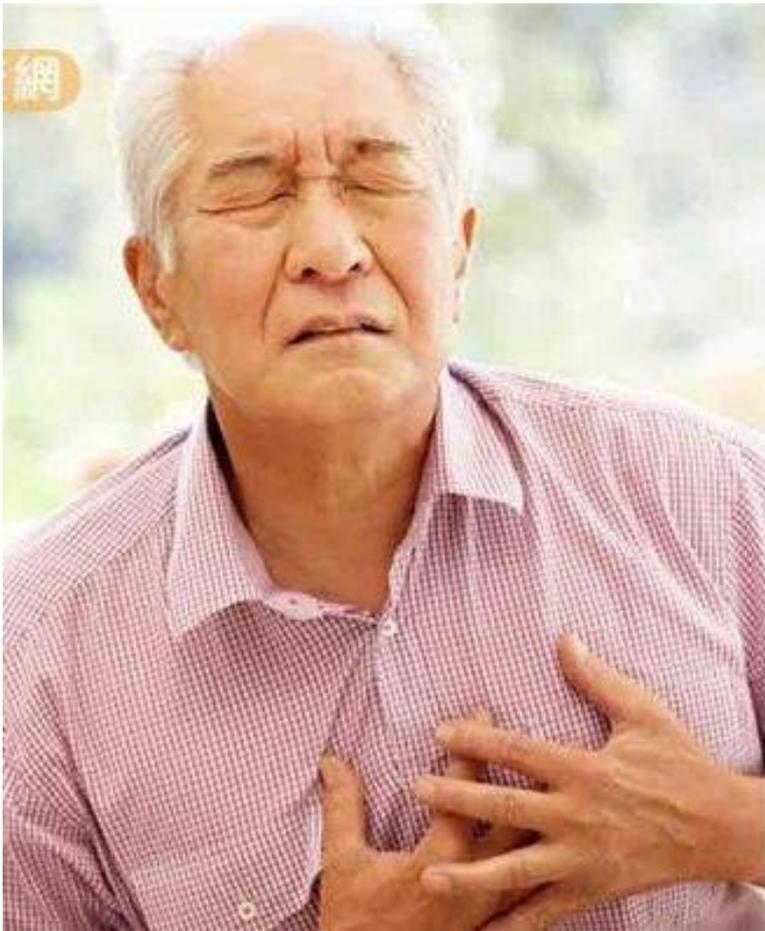
吸菸與心臟血管疾病

- 吸菸之煙塵會刺激腎上腺分泌腎上腺素，引起心跳加快、血管收縮、血壓升高，導致**高血壓**。
- 尼古丁之作用使血管壁堆積膽固醇，引起**動脈硬化、狹心症、血管阻塞、動脈硬化、腦血液循環不良、中風、記憶力減退**。



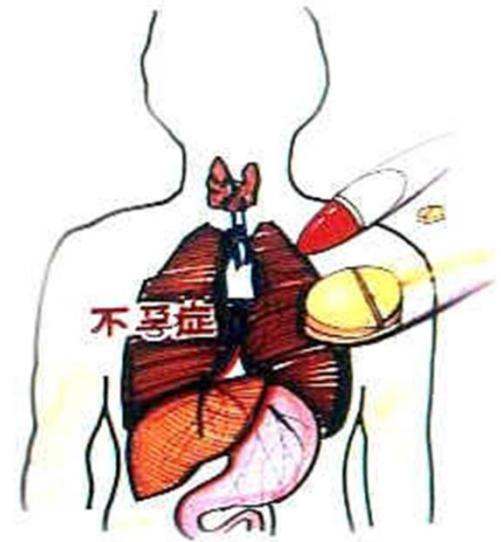
吸菸與心臟血管疾病

動脈硬化、心肌梗塞、腦中風



吸菸與生殖系統

- 不孕症
 - 女性
 - 月經不規則及無排卵
 - 流產及早產
 - 男性
 - 導致精蟲減少，降低活動力
- 男性勃起障礙
- 婦女罹患子宮頸癌風險增加



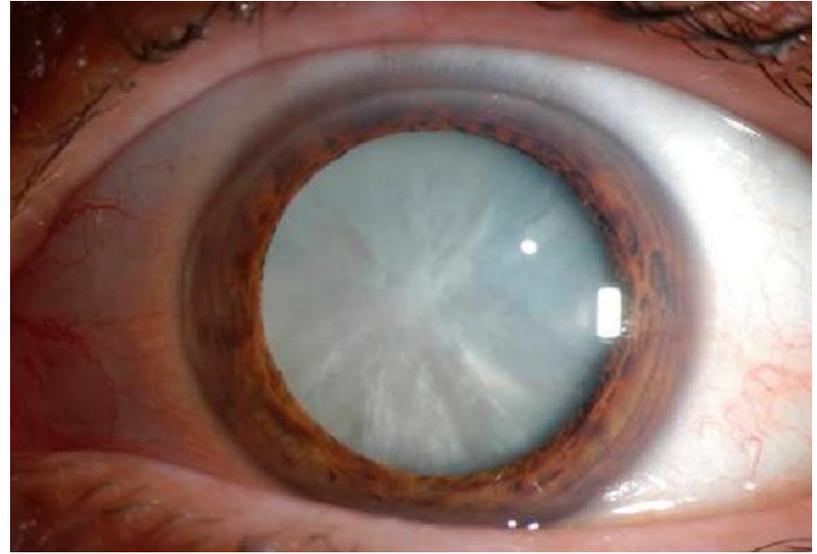
吸菸之其他危害

- 骨質疏鬆症
- 皮膚疾病
 - 長皺紋
 - 指甲會變黃
 - 乾癬症



吸菸之其他危害

- 眼睛疾病及失明
 - 白內障:3倍危險
 - 老年黃斑部退化:
2-5倍風險
- 口腔健康
 - 口臭、牙週病
牙齦炎



吸菸與癌症

名稱	男性 相對危險	女性 相對危險
唇、口腔及咽部癌症	10.89	5.09
食道癌	6.76	7.75
喉癌	14.60	13.02
氣管、肺、支氣管癌	23.26	12.69
胃癌	1.96	1.36
胰臟癌	2.31	2.25
子宮頸癌		1.59
腎臟及腎盂癌症	2.72	1.29
膀胱癌	3.27	2.22
急性骨髓白血病	1.86	1.13

吸菸與癌症

舌癌
10倍



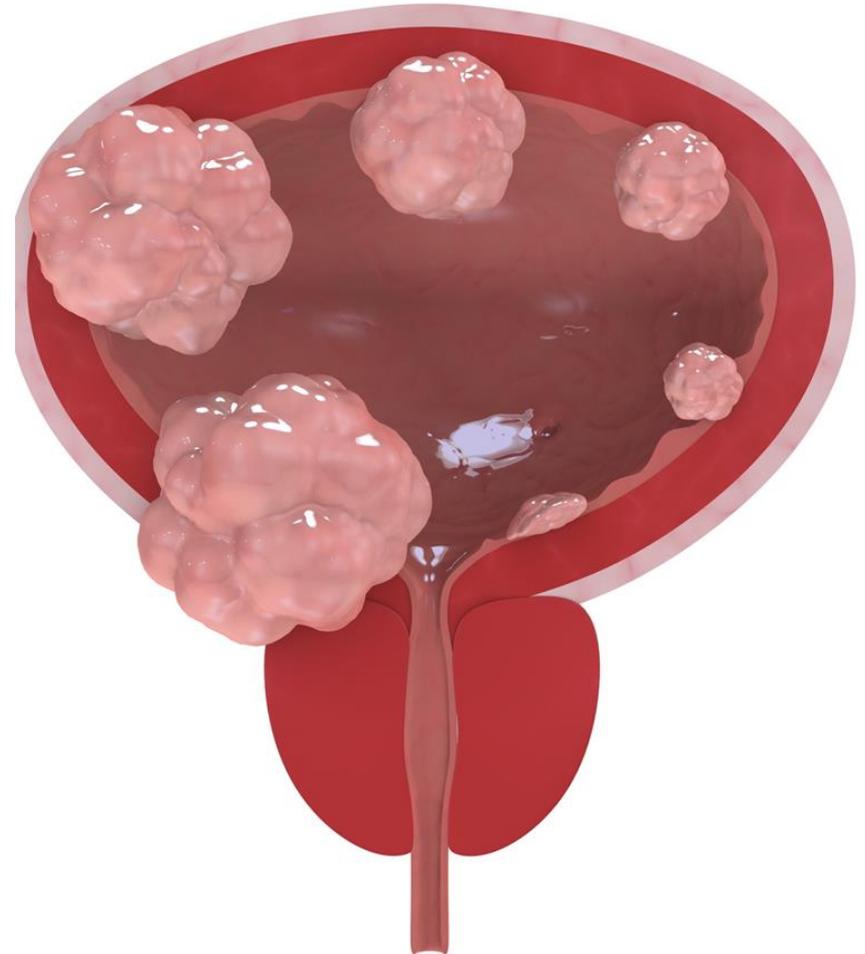
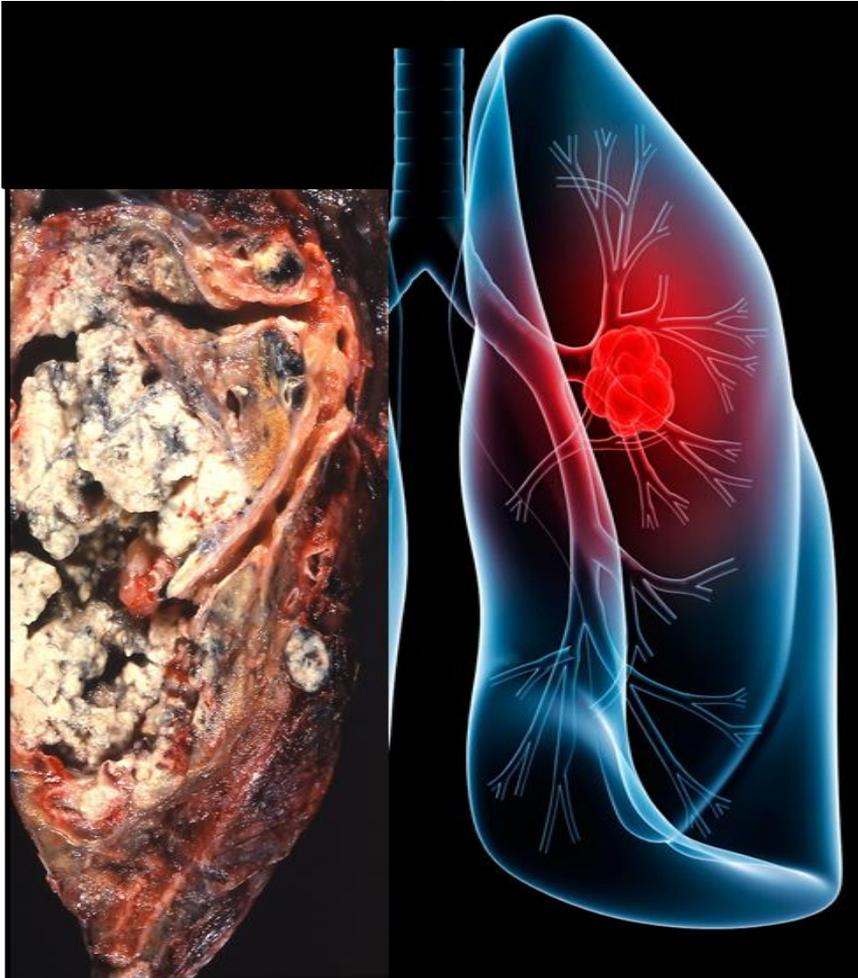
咽喉癌
14倍



吸菸與癌症

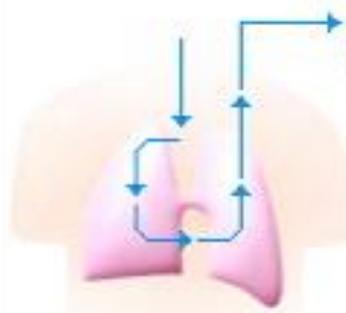
肺癌
23倍

膀胱癌
3倍



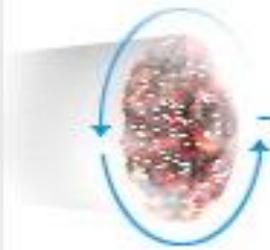
二手菸

- 不吸菸者被強迫吸入的菸草燃燒物，又稱「**被動吸菸**」或「**非自願性吸菸**」。
- 二手菸包括「**側流菸**」及「**主流菸**」兩部份。



主流菸煙

吸菸者吸入肺部後再吐出來的煙霧，由於空氣供應充足，燃燒完全，溫度可達950度，約佔二手菸的15%。



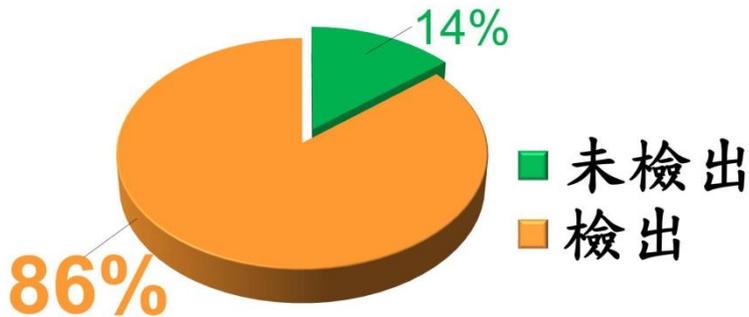
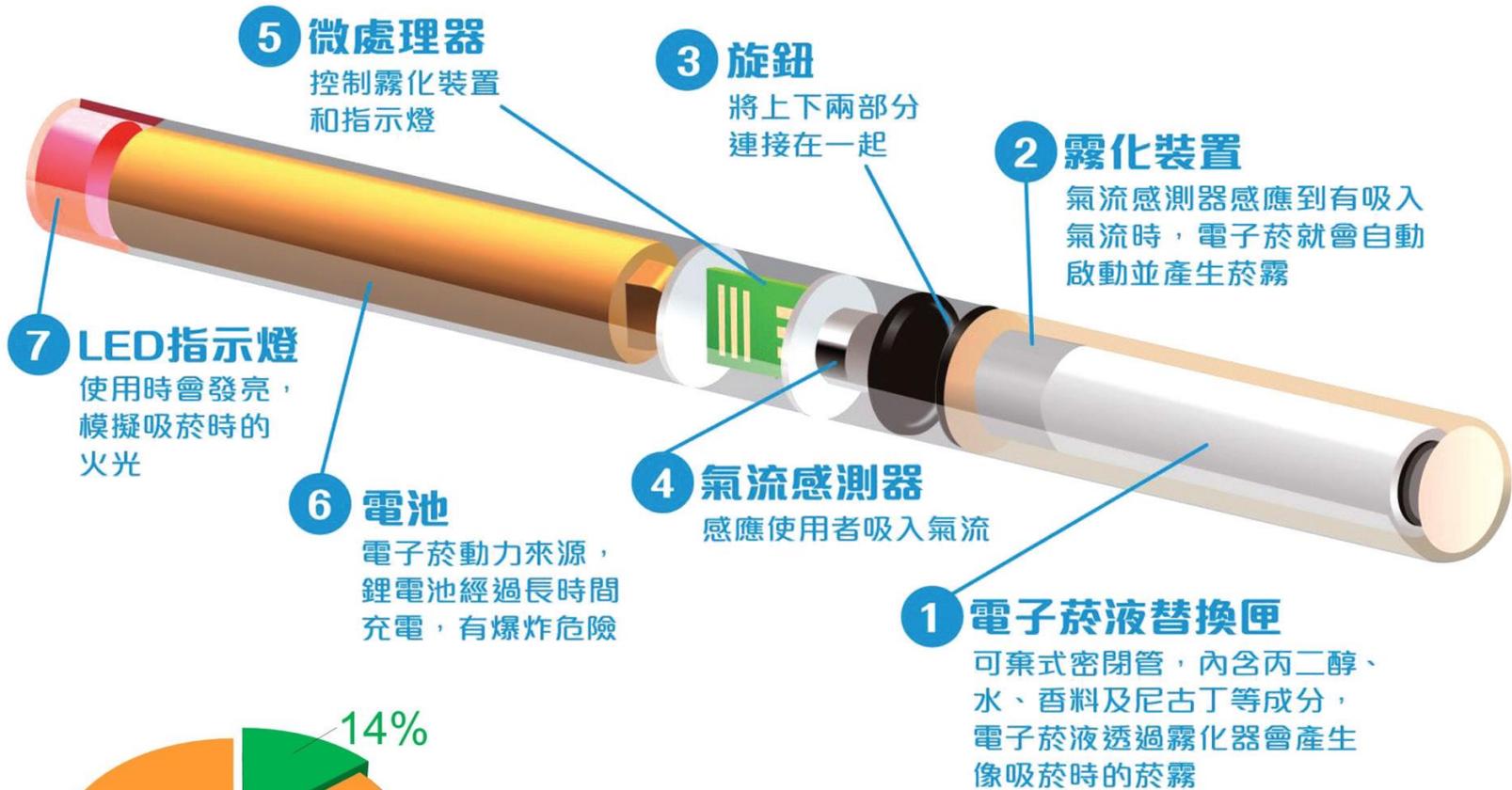
側流菸煙

由悶燒的菸草不完全燃燒而直接逸入空氣中，溫度僅達350度，約佔二手菸的85%。

二手菸的危害

- 二手菸危害大 殘留菸味也會致癌
<<<< 煙霧消散後 毒性仍存在 >>>>
- 二手菸是指殘留在抽菸者的頭髮與衣物、或者抱枕與地毯上的有毒氣體與微粒，即使房間裡的煙霧散去多時，這些毒物仍不會消失。
- 二手菸中的有毒物質包括用於化學武器的氰化氫、打火機油中的丁烷、油漆稀釋劑中的甲苯、砷、鉛、一氧化碳，甚至還包括具高度放射性的致癌物質鈾210等，共有11種高度致癌化合物

電子煙



尼古丁成分

電子煙



電子煙

不成癮	安全	爆炸
		
<p>電子煙菸彈通常含有6~24毫克尼古丁，有時還達到100毫克以上。</p>	<p>電子煙蒸氣中含有甲醛和乙醛等致癌物質，其含量甚至是紙菸的10倍；此外多種未知添加物，吸入之後對肺部和循環系統、免疫系統都可能造成永久傷害</p>	<p>全國諸多案例，使用中、充電時突然爆炸，甚至是自然引爆，造成口腔被炸個洞、全身燒傷、骨折等</p>

吸菸的經濟成本

您有沒有想過自己在購買菸品上，已經花了多少錢呢？

還有購買打火機、菸灰缸...等花費，及不小心燒壞寶貝衣物用品，與耗損的時間...哇！還真是難以數計呢！以年利率**3%**複率計算。

下面這一台厲害的計算機可以算出來您目前已經花了多少錢

● 台幣 ○ 人民幣 ○ 港幣

菸齡 年

菸價 元

一包菸幾包 → 50 元

Del → 1 包

開始計算

哇！你已經花了1345121元買菸耶！

戒菸後的健康受益

20分鐘	心跳、血壓恢復正常
8小時	血中尼古丁及一氧化碳減半，氧氣濃度回到正常
1日	體內排除一氧化碳，肺部清除香菸中的物質
2日	體內已無殘存尼古丁，味覺嗅覺明顯改善
3日	呼吸感覺較順暢，體能開始改善
2至3週	血液循環大幅改善
3至9月	大幅減少咳嗽及呼吸問題，肺功能改善5-10%
1年	心臟病機率減半
5年	肺癌死亡率減半；口腔癌、食道癌、喉癌機率減半
10年	肺癌死亡率降至與不吸菸者相同；口腔癌、食道癌、喉癌、膀胱癌、腎臟癌、胰臟癌機率減少
15年	罹患心臟病機率降至與不吸菸者相同

吸菸之典型後果

	正面的	負面的
立即的	生理上的感覺 熟悉習慣的喜悅 減低焦慮 減輕生理上的戒斷症狀 減輕精神上的戒斷症狀 個人特質的形像 (如地位，魅力與美) 屬於一個團體的感受	“菸槍的氣味” 他人的不適 社會的不贊同 環境的髒亂 香菸的價錢；耐力差
延遲的	無	美觀考量：薰染的手指及牙齒 慢性咳嗽 增進癌症、心臟血管或肺病之危險性 增加死亡率

影響戒菸成功的因素

- 動機強度

增強自我效能

- 吸菸的害處及戒菸的好處
- Motivational intervention

- 成癮性

成癮性的克服

- 生理上的依賴：
尼古丁戒斷症候群的克服
- 心理上的依賴：
新習慣的取代與行為控制

尼古丁成癮分數

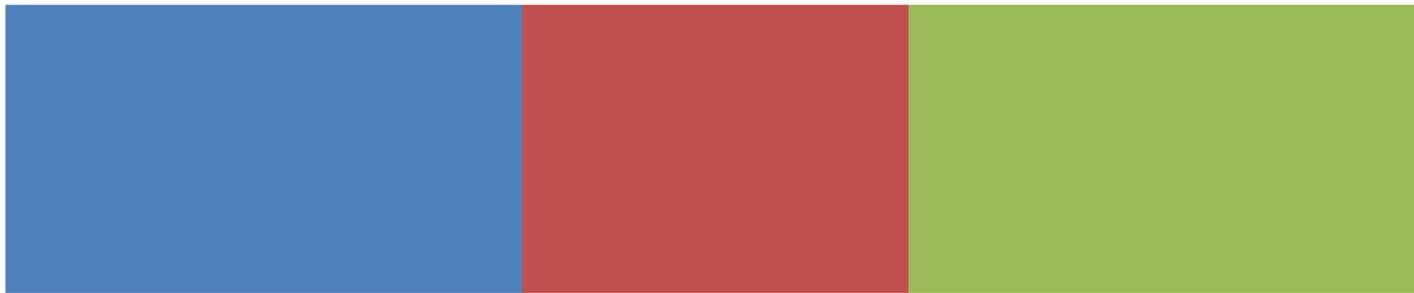
問題	答案	分數
• 一天平均菸量	10支以下	0
	11-20支	1
	21-30支	2
	30支以上	3
• 早晨醒來以後第一支菸	5分鐘內	3
	6-30分鐘	2
	31-60分鐘	1
	60分鐘以後	0
• 早上第一小時抽的菸量是否最多？	是	1
• 最不願意放棄的菸是什麼時候抽的？	早晨第一支	1
• 在禁菸場所是否難以忍受？	是	1
• 即使生病臥床還是會抽煙？	是	1

尼古丁成癮度測試

1-3分 輕度成癮

4-6分 中度成癮

7-10分 重度成癮



尼古丁的戒斷效應

- 心搏減緩
- 昏昏欲睡，精神不集中
- 飢餓
- 焦慮
- 強烈對尼古丁的渴求
- 暴躁、易怒、靜不下來

尼古丁戒斷症候群

- 約50%的戒菸者發生
- 通常於戒菸的24小時內發生
- 數天後最厲害
- 在2到3週後慢慢減輕。對香煙的渴求可以維持半年以上。

尼古丁戒斷症狀

戒斷症狀	時間	出現比例
頭暈	小於48小時	10%
失眠	小於1週	25%
注意力不集中	小於2週	60%
煩躁易怒	小於4週	50%
情緒低落	小於4週	60%
坐立難安	小於4週	60%
渴求菸品	超過2週	70%
食慾增加	超過10週	70%

尼古丁的原始藥理作用與戒斷效應

原始效應a

愉悅

提神、提高警醒性

增進工作表現

減輕焦慮

減少飢餓感

體重減輕

戒斷效應b

躁動、易怒

昏昏欲睡、無法集中注意力

減低工作表現

焦慮

飢餓感

體重增加

睡眠障礙

對尼古丁的渴求

戒菸不要孤軍奮戰

89%的吸菸者都認為吸菸只是一種個人選擇的生活型態。

生活型態的定義應該是自願且可以用意志力來改變的。

但是用意志力戒菸的成功比例不到5%!

所以吸菸絕對不只是個人生活習慣，而是一種致命的慢性成癮性疾病，所以戒菸者必須藉助專業醫療的協助。

95%的成功戒菸人士都有得到來自醫療專業人員的協助！



戒菸管道



戒菸拒菸，健康又美——菸害防制系列

門診戒菸 輕鬆戒菸



 衛生福利部國民健康署 關心您

陪伴您**戒菸**的好朋友

0800-63-63-63

免付費專線電話



多喝水



多運動



多聽音樂



作息正常



 國民健康局戒菸專線服務中心 www.tsh.org.tw

戒菸門診

戒煙門診

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午 08:30 12:00	康意敏(女)	黃柏綜 林文元 賴明美(女)	林志學 10648 陳志強	林文元 劉秋松	楊沛怡(女) 康意敏(女)	陳宗伯 趙敏君(女) 林彥廷
下午 13:30 17:00	林彥廷 康意敏(女)	陳宗伯 楊沛怡(女) 賴世偉	7468 20694 黃柏綜	林獻鋒 廖淑芳(女)	王牧羣 康意敏(女)	
晚上 18:30 21:00	王牧羣	楊沛怡(女)	14337 18314	林文元	蔣惠棻(女)	



take it easy!