



捍衛健康報

112年4月10日

菸含有尼古丁、焦油...，等大量有害物質，電子菸及電子加熱菸品，於2021年雪梨科技大學測出市售電子菸有164種有毒物質。吸食電子菸跟吸食紙菸一樣會上癮，一樣有害，電子菸不但無法幫助戒菸還會延後戒菸的時機。藥物濫用長期以來一直是世界各國所面臨之健康與社會問題，台灣也不例外。而新興毒品的種類日趨多元，藥物濫用型態更是防不勝防，危及學生的健康與生命，亦會衍生出許多犯罪行為。

1. 「吸菸」就像是把車子排煙管放在嘴巴裡！

香菸裡含有4000多種化學物質，其中250種已經被證實是「有毒」或「具致癌性」。

2. 平均每6秒就有1人死於菸害！

「肺癌」死亡大都跟吸菸有關。三成老菸槍深受「慢性肺病」之害。也會增加「心肌梗塞」、「腦中風」、「血管週邊疾病」的風險。

3. 「二手菸」是A級致癌原，也絕對「沒有」安全劑量。

具有「更多」的危險有毒物質和致癌成分，不論是家中婦女或小孩都難逃一劫。也「沒有」任何空調或空氣清淨裝置可以百分之百過濾二手菸害。

4. 「淡菸」其實不淡，傷害反而更大。

不管是抽淡菸或濃菸，都一樣會提高罹患肺癌等疾病的風險。

5. 「戒菸」永遠不嫌晚。

戒菸越久，死亡率越低。戒菸一年，心血管疾病的風險就可以減少一半。

6. 「戒菸三不」幫自己更容易戒菸。

★**不帶菸**。將香菸、打火機、菸灰缸都丟掉吧。

★**不買菸**。千萬不要再買新的香菸放在身上；把家裡留下來的菸通通丟掉。

★**不抽伸手菸**。告訴所有朋友，你要戒菸了；千萬不要和抽菸的同事到戶外聊天。

7. 現在的「戒菸藥物」有許多選擇，不用擔心不適合自己。

大致分為：尼古丁替代療法、非尼古丁口服藥物。可根據生活習慣來決定適合用哪種方式輔助戒菸。

菸歿人生

人生轉運讚

- 心** 下定決心、毅力消滅菸癮
- 戒** 尋求戒菸服務管道，提供正確戒菸方法(如：藥局、門診、戒菸專線)
- 健康** 恭喜！戒菸成功！展開新的精采人生

戒菸專線：0800-636363

The Smoker's Body

- 皺紋**：吸菸耗損皮膚的維他命A與C，使皮膚老化、乾燥。
- 損害牙齒**：尼古丁使血管收縮，導致牙周組織潰敗，掉牙、口臭。
- 手指變黃**：焦油累積於手指及指甲，使呈黃色，還有菸臭味。
- 肺部傷害**：吸菸易引發哮喘、肺炎、肺阻礙及肺癆。
- 截肢**：吸菸會阻礙血質，恐造成肢體組織壞死，甚至截肢。
- 掉髮**：尼古丁會破壞髮質及毛囊，加劇掉髮。
- 失明**：毒性氣化在體內轉為氮氧化物，將損害視網膜及視神經。
- 聽力受損**：吸菸造成血管壁上的斑塊，減少血液流入內耳，易使耳部受感染。
- 心血管疾病**：吸菸易增加高血壓、心臟病、中風機會。
- 胃潰瘍**：吸菸降低胃部中和酸性的能力，易造成潰瘍。
- 骨折**：吸菸減少血液攜氧量，導致骨質密度流失，易骨折斷裂。

原作：小魚授權

【拒絕毒品-天龍八不】

拒毒八招

- 堅持拒絕法**：你可以這樣說：「我不做違法的事情。」、「不行，我真的不想吸。」
- 理由告知法**：你可以這樣說：「醫生說我對藥物過敏，所以我不能隨便吃。」、「吸毒是違法犯罪的事，你不要害我。」、「我爸媽會很嚴，被他們知道我就很慘了。」
- 自我解嘲法**：你可以這樣說：「沒辦法，我就是害怕啊，不要嘗試了！」、「不行，我真的很膽小，我不敢試啦！」
- 遠離現場法**：你可以這樣說：「時間太晚了，我必須回家，我先走了。」、「我覺得身體不舒服，我先回家休息了！」、「我要先打個重要的電話，失陪了。」
- 友誼勸服法**：你可以這樣說：「我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯！」、「不要吸啦！這對身體不好，好朋友一場，你我最好都不要嘗試吧！」
- 轉移話題法**：你可以這樣說：「你看，這個點心很好吃呢！你也試試看！」、「今天新聞報導小貓熊的影片，超萌的，你看過了嗎？」
- 反說服法**：你可以這樣說：「這毒品是會上癮的，而且很難戒除，你看昨天新聞報導那個吸毒者下場多慘...，所以也不要吸啦！」
- 反激將法**：你可以這樣說：「如果你們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！」、「如果因為你們說我很遜，我說吸，那才真的遜了呢！」

教育部 彰化縣政府 關心您

※新興毒品，不可不知

隨時提高警覺，注意自身的安全，勇敢拒絕來路不明的藥物、飲料或食品，切勿因為好奇或他人慫恿而嘗試。

※避免毒品 3 大招

- ★堅定拒絕
- ★留意偽裝
- ★保持警覺

※拒毒處理 3 大招

- ★盡速離開
- ★求助
- ★報警

除了毒品對身心上的危害，還有同時金錢購毒(例如搶劫或偷竊之不正當行為)所造成的社會問題。保護自己，小心危害就在你身邊！

資料來源：衛生福利部國民健康署、衛生福利部國民健康署、衛生福利部食品藥物管理署、教育部、華文戒菸網

防毒大本營、警政署

學務處 衛生保健組



時時關心您

秒懂新興毒品

拒絕誘惑

▶ 新興毒品是什麼？

化學混合而成 規避查緝	多變形偽裝 降低戒心	販毒話術 誘拐吸毒	是流行不是吸毒 只是會high的咖啡 試試沒關係
----------------	---------------	--------------	--------------------------------

▶ 有哪些危害？

幻視幻聽	暴力自殘	膀胱受損	休克致死
------	------	------	------

3招有效避免！

堅定拒絕	留意偽裝	保持警覺
------	------	------

3招緊急處理！

盡速離開	求助	報警
------	----	----

保護自己，小心危害就在你身邊！

衛生福利部 食品藥物管理署 毒品危害防制中心諮詢專線：0800-770-885 (請請您，幫幫我)