



「吸菸」其實是一種可以根治、可以預防的成癮疾病。菸害會導致健康危害、成癮、火災等安全問題，以及個人與社會的經濟損失，但這些是可以預防的。然而藥物濫用是一項牽涉很廣的健康問題。它牽涉到藥物、用藥者和用藥的情境。了解及塑造無「藥」的環境，讓大家免受藥害，活得更健康、更安全。

## 加熱菸會對健康造成什麼影響？

加熱菸的原理，是透過低溫加熱來取代傳統燃燒菸草的方式，號稱可降低燃燒過程中產生的有害化學物質。然而，世界衛生組織（WHO）歐洲分處2020年曾發表「電子尼古丁及非尼古丁傳輸系統2020年簡要報告」，指出加熱菸吸食者暴露在與紙菸相同的毒性物質，仍存在致癌風險。電子菸是由電子液體（E-liquid）俗稱煙油，內含甲醛、乙醛、丙二醇及鎘等重金屬、植物甘油、調味香料、尼古丁等化學物質。雖不含焦油，但仍有其他多種致癌物。曾驗出含安非他命、大麻等毒品成分，鮮豔色澤與特殊香氣會吸引兒少嘗試，增加提早接觸菸品的可能性。長期使用提高心臟病、肺癌、膀胱癌風險。

## 新型態菸品興起 成癮性恐更高！

加熱式菸品的菸霧量相對較少，比較不會有「菸臭味」，容易吸引青少年及非吸菸者接觸，大幅增加尼古丁成癮的人口；兒科醫學會更提醒，接觸如電子煙與加熱煙等新興菸品的兒少，日後吸毒的比例也較高，父母與師長務必提高警覺。此外，加熱菸的載具小，便於藏匿攜帶，對戒菸也造成阻礙。

## 俱樂部用藥是什麼？

根據行政院衛生署的調查統計，近年來濫用藥物的型態有轉向所謂的「俱樂部用藥的趨勢」，所謂俱樂部指的是那些像pub、舞廳、Rave party、夜總會、酒吧、網咖、或私人聚會場合等，這些常吸引青少年、大學生和一些成年人前往的地方，在這些人群聚集的場所中，有些人會使用一些物質，像菸、酒和藥物來助興，常造成物質的濫用。這些藥物包括：菸、酒、快樂丸、GHB、FM2、Ketamine、LSD、甲基安非他命、大麻、笑氣等。由於部分使用這些藥物的人，彼此對於藥物的作用口耳相傳、誇大他們的作用，相對於藥物的可能毒性及使用所冒的風險則不予重視，加上不法業者及毒品供應者強力推銷策略，以及這些毒品本身使用的方便性，使得這些新興毒品有越來越流行的趨勢。

## 拒絕毒品的的方法：

1. 直接拒絕，如：「不用了啦！這東西不太適合我啦！」
2. 友誼勸服，如：「吸毒只會讓你後悔莫及，快扔了它吧!!」
3. 告訴提供者毒癮發作的痛苦。
4. 告訴提供者販毒或製毒是違法的行為，並有刑責。
5. 轉移話題，如：「我最近發現一個新的電玩更有趣，還是回家打game比較好玩啦！」
6. 藉故離開現場，如：「我還有事，先走囉！」

### 你所不知道的菸品真相

#### 尼古丁成癮

1. 起床後多久抽第一根菸？  
 A 5分鐘以內 (3分)  
 B 5-30分鐘 (2分)  
 C 31-60分鐘 (1分)  
 D 60分鐘以上 (0分)

#### 尼古丁依賴度評量

2. 在禁菸區不能吸菸會很難忍受嗎？  
 A 是 (1分)  
 B 否 (0分)

3. 哪根菸最難放棄？  
 A 早上第一支菸 (1分)  
 B 其他 (0分)

4. 一天最多抽幾支菸？  
 A 31支以上 (3分)  
 B 21-30支 (2分)  
 C 11-20支 (1分)  
 D 10支或更少 (0分)

5. 起床後幾小時內是一天中抽最多菸的時候？  
 A 是 (1分)  
 B 否 (0分)

6. 當嚴重生病時，幾乎每天臥病在床還會抽菸嗎？  
 A 是 (1分)  
 B 否 (0分)

3分以下 依賴度不高，下定決心，憑自我意志力戒菸必能成功。  
 4-6分 依賴度偏高，建議聽從醫師/藥師指示幫助戒菸。  
 7-10分 依賴度非長高，請趕快找醫師/藥師協助您戒菸。

資料來源：董氏基金會華文戒菸網

0800-63-63-63

### 全民愛健康 反毒篇1 拒絕毒品的的方法

圖文創作：健談 havemary.com  
 專家諮詢：三軍總醫院臨床藥學部 資深藥師 葉蔚樂藥師

1. 勇敢說不，語氣堅定、面帶微笑  
 不了，我對這個沒興趣！
2. 告訴提供者吸毒對健康的重大危害  
 骷髏=菸
3. 告訴提供者毒癮發作的痛苦  
 健談 havemary.com
4. 告訴提供者販毒或製毒是違法的行為，並有刑責  
 製毒者 & 販毒者
5. 建議做點別的事情  
 爬山健行 vs 聲色場所
6. 藉故離開現場  
 Bye~ 我媽打電話來叫我回家了！

更多資訊請上 健談 havemary.com

資料來源：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、健談網、防毒大本營、警政署。