

生命美好 戒菸及早

研究證實每2位吸菸者中，將有1位死於吸菸相關疾病。吸菸主要引起慢性肺病、惡性腫瘤、心臟與腦血管疾病，二手菸暴露也會增加肺癌和心血管疾病的風險。現全球面臨新冠病毒肆虐，吸菸者罹患新冠肺炎引發重症的風險是不吸菸者的兩倍。及早戒菸，遠離疾病威脅，是利人利己的最佳選擇！

菸品成癮

菸品中的尼古丁具有高度的成癮性，戒菸時身體會出現一些不適的症狀，稱為「戒斷症候群」。這些症狀可能持續二到四週，且可能產生一種或數種的戒斷症狀，雖然短期間需要調整適應，但對健康百利而無害，可從此遠離菸害威脅！

二手菸、二手菸-日常生活的A級致癌物質

菸品燃燒後會釋放7千多種化學物質，其中有93種已確認為致癌物質！菸品燃燒後，殘留在環境中的二手菸可長期附著於衣服、毛髮、地板、家具等物體表面，毒素便經由接觸等途徑進入人體，同樣會帶來健康危害與致癌風險！並導致孩童學習能力明顯下降！！

戒菸的迷思

吸菸只是一種壞習慣？

錯！吸菸會導致尼古丁依賴，一旦停止吸菸，身體便會感覺不舒服，最終使吸菸成為一種「不得不」的行為。在醫學上，吸菸已被認定是一種慢性癮。

減量吸菸也是戒菸的方式？

錯！減量還是在吸菸！如果只是減少吸菸支數，只會把每支菸吸得更深、更久、更頻繁，罹病與死亡的風險不但沒有減低，且會延後戒菸時機。

新興菸品減害？可以幫助戒菸？

加熱菸、電子煙等「非傳統燃燒式」的新興菸品對人體都有害。歐盟的檢測報告，發現電子煙至少含有41種的有害化學物質！而全球最大菸商也公布自家的加熱菸至少含有58種有害化學物質！新興菸品與傳統紙菸同樣含有尼古丁，甚至許多電子煙油中添加了化學合成的「尼古丁鹽」，可大幅提高煙霧中的尼古丁成癮度，縮短上癮時間，加速吸食者依賴，上癮之後更難戒除。新興菸品不僅傷害人體，還潛藏爆炸危機。WHO不斷強調：「沒有科學證據證明電子煙可幫助戒菸」。國際研究亦證實使用新興菸品無法取代傳統紙菸，不但會降低戒菸意願，還成為雙重或多重的尼古丁產品使用者。

戒菸只要拿出決心毅力就夠？

戒菸除了決心和毅力外，也需要方法與協助！請尋求醫事機構戒菸服務協助，撥打**免費戒菸專線0800-636363**，並立即搜尋

國民健康署

華文戒菸網

戒菸就贏APP

Line@戒菸就贏

戒菸的好處

- ◆ 不再受菸癮控制、感受空氣清新、食物美味。
- ◆ 循環系統、呼吸系統疾病減少，皮膚顯得光澤有彈性。
- ◆ 中風及癌症風險大為降低，減緩老化、精神煥發，生活更自在。
- ◆ 力行環保、節省金錢、改善人際關係、免除吸菸的其他風險，保全自己與家庭！

戒菸方法

選定日子、下定決心

清除所有會引起吸菸慾望的物品。尋求不吸菸親友支持，2人一組，立即報名「戒菸就贏比賽」！

安排新生活、一口菸也不碰！

「我只吸一口，不要緊吧？」的念頭，正是讓人戒菸失敗的第一步。當您心情煩躁或焦慮不安時，務必要轉移注意力，泡澡、淋浴、運動、閱讀、看比賽、找人聊天等都可以，經常應用「戒菸四招」，不讓「只再吸一口」、「只再吸一次」成為「死灰復燃」的導火線！

對抗菸癮 四招搞定

1. 深呼吸15次 - 穩定情緒，兼具提神！
2. 喝大杯開水 - 神清氣爽，滋潤喉嚨！
3. 肢體大伸展 - 擴胸伸展，活絡筋骨！
4. 刷牙或洗臉 - 轉移焦點，提振精神！

克服心理的依賴

吸菸者因長期吸菸而養成的口慾及手慾，可以尋找暫時的替代品來轉移注意力，例如：以手持筆桿、咀嚼紅蘿蔔條、小黃瓜條或無糖口香糖來替代。

戒菸會發胖？

菸的尼古丁成分會使人精神亢奮，代謝率升高，戒菸使身體少了尼古丁的刺激，基礎代謝率降低，會堆積較多熱量，再加上吸菸使人的味覺下降，戒菸後味覺會變敏感，食慾增加，所以一部分人會增胖。其實戒菸後體重增加是短期的現象，戒菸者可以增加運動、飲食調整來節制體重，不要因為擔心增胖而停止戒菸，戒菸後的好處，遠遠超過短期增重所帶來對健康的危害。

戒菸，
增加抵抗力
抗疫，
報名戒菸就贏

李耀



【顧問醫師】臺北榮民總醫院 賴志冠醫師、高雄榮民總醫院 薛光傑醫師、臺大醫院 郭斐然醫師、臺大醫院 江建勳醫師、臺安醫院 吳憲林醫師、成大醫院 陳全裕醫師、中國醫藥大學附設醫院 林志學醫師、馬偕醫院 黃偉新醫師

【法律顧問】林信和律師事務所 林信和律師、均衡法律事務所 李鳳翹律師、游開雄律師事務所 游開雄律師