

遠離菸毒害拒絕檳榔



主講人：李靜宜

護理師





成千上萬的香菸正侵蝕著青少年
身心



淡菸



台灣約有489萬吸菸人口



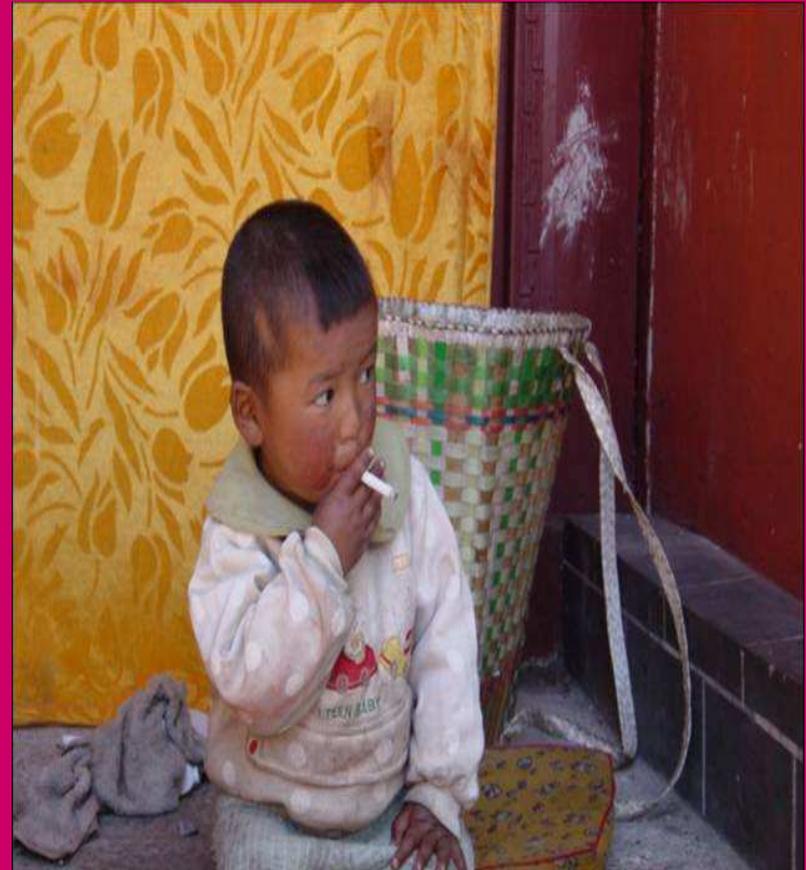
- 成年男：50.0%；女：5.8%
- 15至17歲男：17.0%；女：4.1%
- 成人戒菸者男：15.2%；女：3.2%
- 15至17歲戒菸者男：4.7%，女：2.4%
- 在家中會吸到二手菸的比率為47.6%





菸霧中的真相

十幾歲就吸菸的青少年約半數將因吸菸所造成的疾病而死亡；其中一半將於中年死亡。吸菸者比不吸菸者平均壽命約減少了20—25歲。





抽菸真的好嗎?!

抽菸...

爸爸說：

「飯後一根菸，快樂似神仙。抽菸讓我覺得精神舒暢！」



阿嬤說：

「吃菸瞞好喔！你阿公就是愛吃菸，才會七少年八少年就得肺癌，離開咱們！」

抽菸...

媽媽說：「你爸就是
愛抽菸，弄的家裡烏
煙瘴氣的，臭死人
了！」



大姐說：「我覺得
我男朋友抽菸時有
一股憂鬱的氣質，
好迷人喔！」

抽菸...

二姐說：「我最不喜歡人家抽菸了！抽菸的人嘴巴都好臭！」



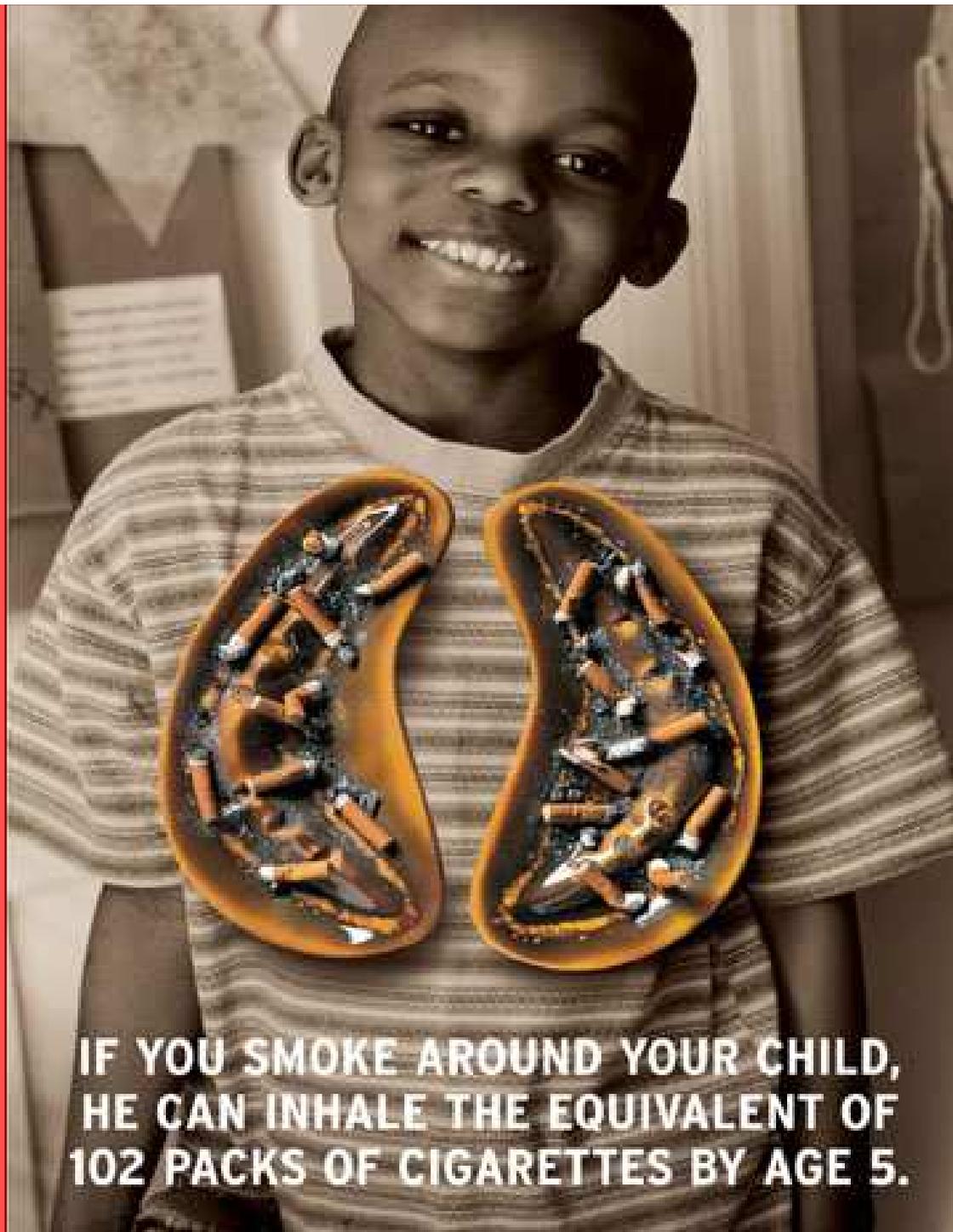
哥哥說：「我們班上一堆人都在抽菸，嘴裡叨著一根菸，簡直是帥斃了！」

青少年吸菸的原因

- 不知道吸菸對健康的危害
- 受到朋友的影響
- 好奇
- 受到家庭因素的影響
- 認為吸菸代表成熟
- 帥氣



**Please don't
teach your children
how to smoke.**

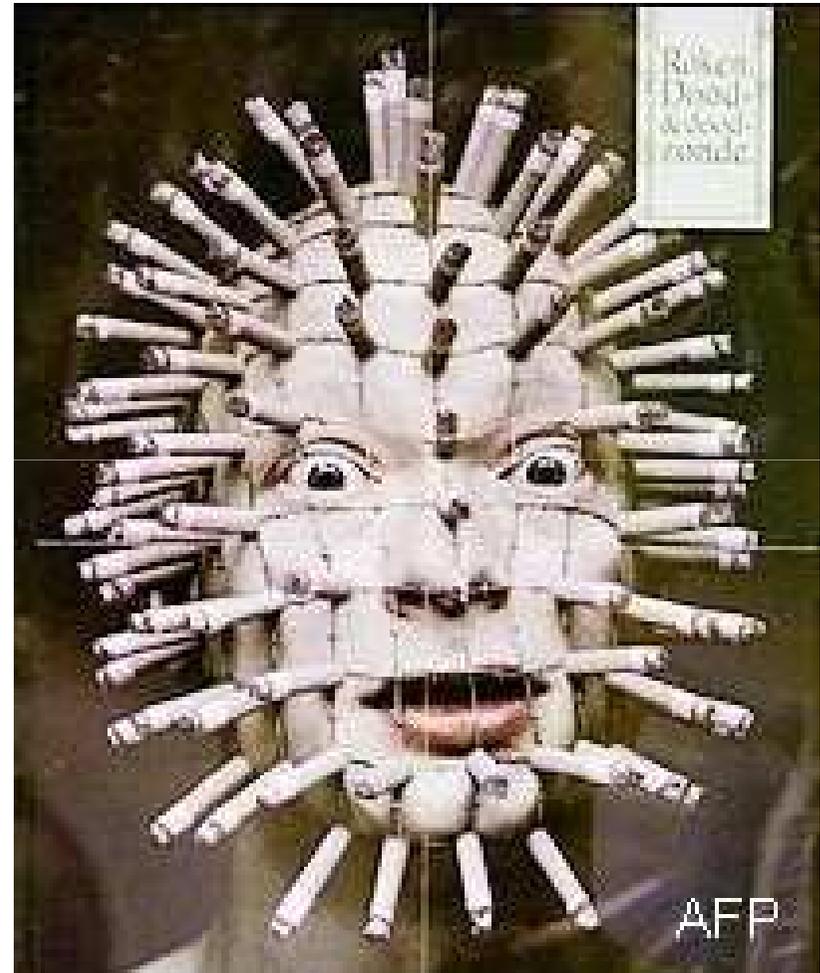


**IF YOU SMOKE AROUND YOUR CHILD,
HE CAN INHALE THE EQUIVALENT OF
102 PACKS OF CIGARETTES BY AGE 5.**

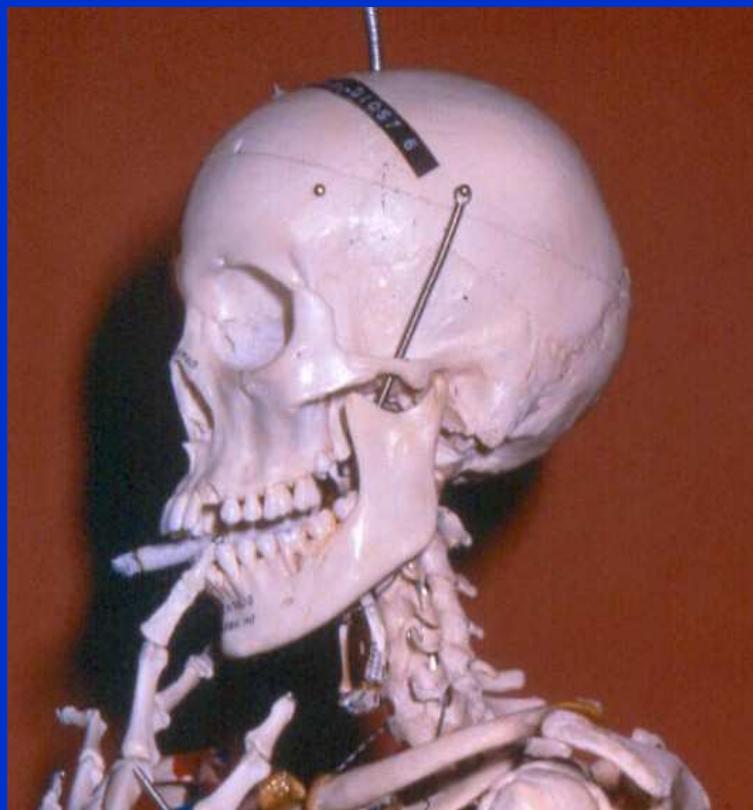


WARNING:

SMOKING CAUSES MOUTH DISEASES
QUIT: 1800-438-2000



吸菸所引起的死亡



從青少年階段開始吸菸，
且有固定的吸菸行為者：

- 約有四分之一將在中年時死亡
- 另外約有四分之一將在老年時提早死亡。

浪費錢！抽菸

- 吸菸除了影響身體及健康外，還會浪費你的金錢。

每日吸菸(枝)	每日消費	每週消費	每月消費	每年消費	五年後消費
10	20元	140元	560元	6,720元	33,600元
20	40元	280元	1,120元	13,440元	67,200元
30	60元	420元	1,680元	20,160元	100,800元

浪費錢！

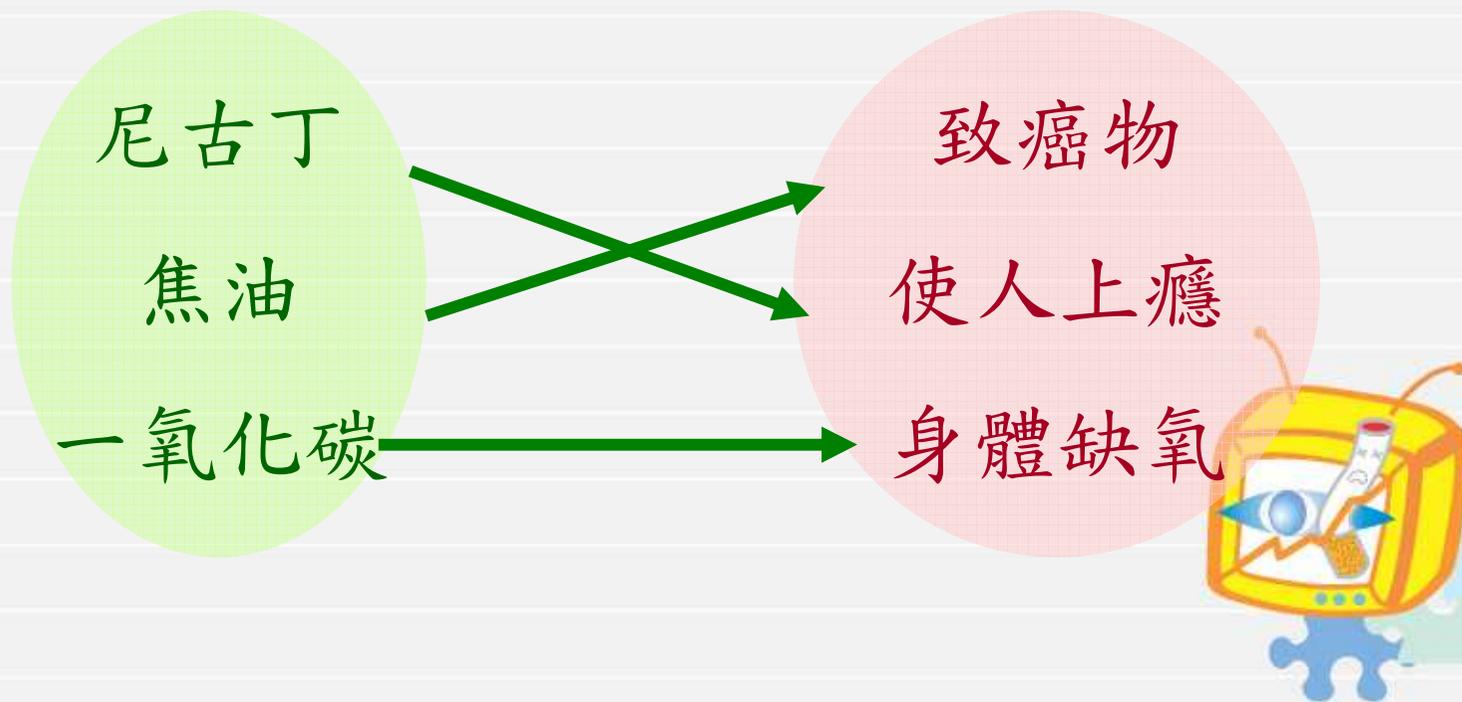
以二十枝裝一包香菸，每包四十元計算

抽菸對人體究竟
有沒有影響呢??



煙霧中的真相

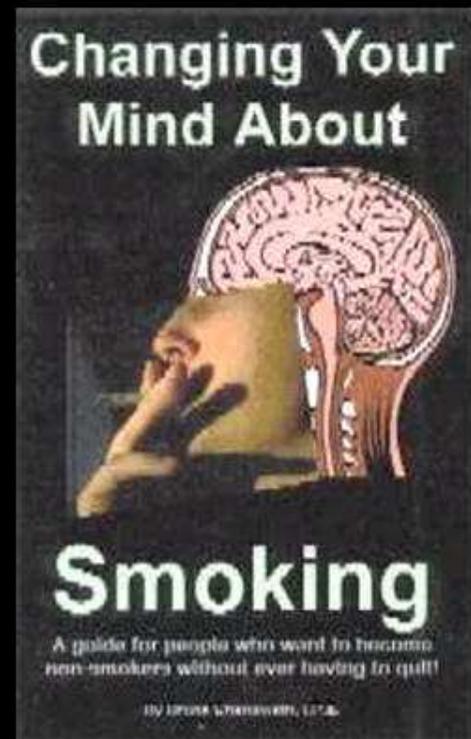
- 菸裡含有4000種化學物質，其中約有200種有害物質、43種致癌物質。
- 代表性物質：尼古丁、焦油、一氧化碳



尼古丁七秒上腦

■ 吸菸不只是一個壞習慣，菸草中的尼古丁具有高度的成癮性，吸了一根菸後，身體與大腦便想要獲得更多尼古丁，讓人不舒服的程度越來越明顯，必須等到吸下一支菸才減輕。

■ 吸菸就像吸食海洛英、古柯鹼等毒品一樣會讓人上癮。吸菸時，尼古丁可迅速地穿過肺泡進入血液，並隨循環運行至腦部。而腦細胞中迅速竄升的尼古丁，會讓人產生類似安非他命、古柯鹼或鴉片帶來的欣快感覺，反覆吸菸帶來的快感常讓吸菸者逐漸成癮而不自知。









1 童山濯濯

吸菸會造成皮膚的清癯，毛髮也會跟著掉落。

2 視而不見

蓄積的有害物質隨著血管流動，到了眼睛就會造成白內障。

3 美人遲暮

吸菸讓蛋白質、維他命A都流失了，沒有彈性的皮膚就像沙皮狗一樣。

4 無齒之徒

吸菸促使牙齒斑增加了，滿口都是蛀牙，什麼也咬不動了，也有口臭了。

5 英雄氣短

吸菸造成肺氣腫，嚴重的必須切開氣管才能呼吸。

10 煙消命散 菸-癮

菸提高了肺癌、胃癌、腎癌、肝癌、乳癌、胰臟癌以及呼吸系統癌症的罹患率。

7 體無完膚

吸菸者易得到牛皮癬，皮膚會瘙癢、刺激、長紅斑。

6 同歸於盡

女性懷孕，吸菸造成胎兒的氧氣量不夠，導致胎兒過輕、流產。

9 麻木不仁

吸菸阻礙血液流量，造成末梢神經遲鈍、發癢，最後常截肢。

8 望床興嘆

吸菸減少了精蟲數量，降低血液流量，造成性功能障礙。

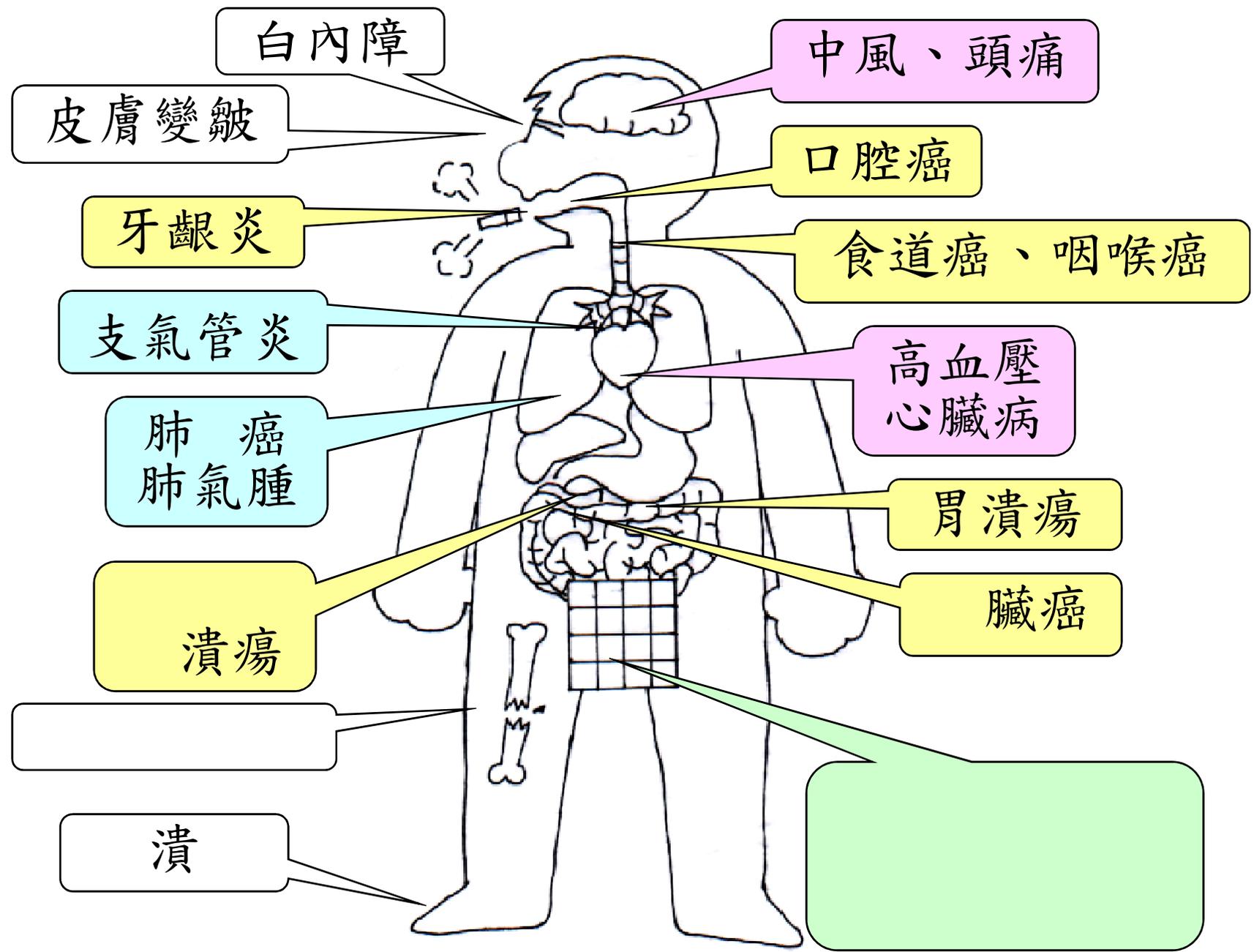
花蓮縣衛生局

關心您

戒菸服務專線
菸害防治專線

0800-636363
03-8230791

菸的危害是全身性的



吸菸男性不「性」福

- 動物實驗發現，菸中的**菸鹼**與**可體寧**會影響睪丸功能。
- 尼古丁會影響海綿體平滑肌放鬆而造成**勃起障礙**。
- 吸菸會抑制陰莖動脈血流量，引發**暫時性陽萎**。
- 美國某研究顯示，吸菸者陽萎的機率是非吸菸者的**30倍**。





女性吸菸

- 肺癌
- 子宮頸癌
- 骨質疏鬆
- 較早停經
- 皺紋
- 牙齒及手指變黃，
且容易口臭



增加皺紋、加速老化

事實！！



US Twin Study, 2001

不抽菸者的肺部



抽菸者的肺部



- 抽菸造成 80-90% 的 COPD”
- 一半的抽菸者終將罹患慢性支氣管炎
- 15-20% 的抽菸者會出現氣塞之肺功能障礙

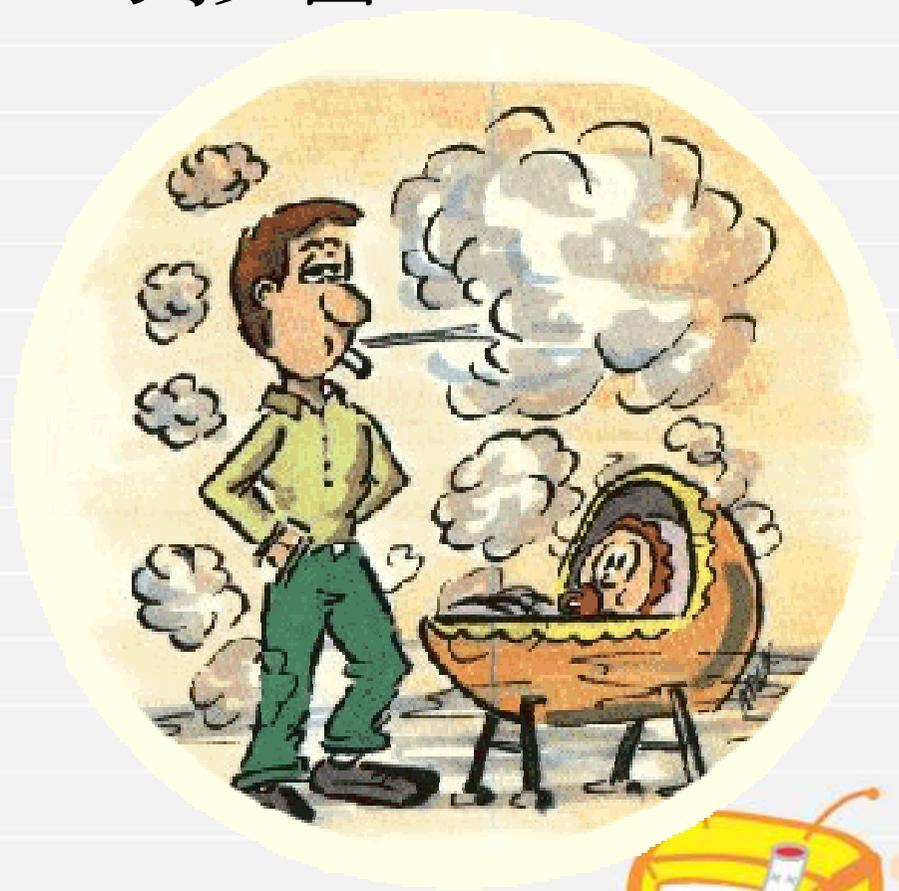
肺氣腫



二手菸的影響



SECOND HAND
SMOKE



kidslink.bo.cnr.it/besta/fum6/fumpas.html





二手菸害

- 二手煙含有好幾種致癌化學物質，其數目比吸菸者吸進的要高出三十倍，非吸菸者暴露在吸菸環境中，一天後吸入的尼古丁量相當於 5 ~ 6 根香菸。



- 孕婦——易產下體重不足的嬰兒或分娩出血時間延長，流產、早產、死產等發生機率提高。



- 兒童——寶寶出生一年內發生耳疾，呼吸器官感染、肺病、氣喘，甚至突然死亡的情形較多。

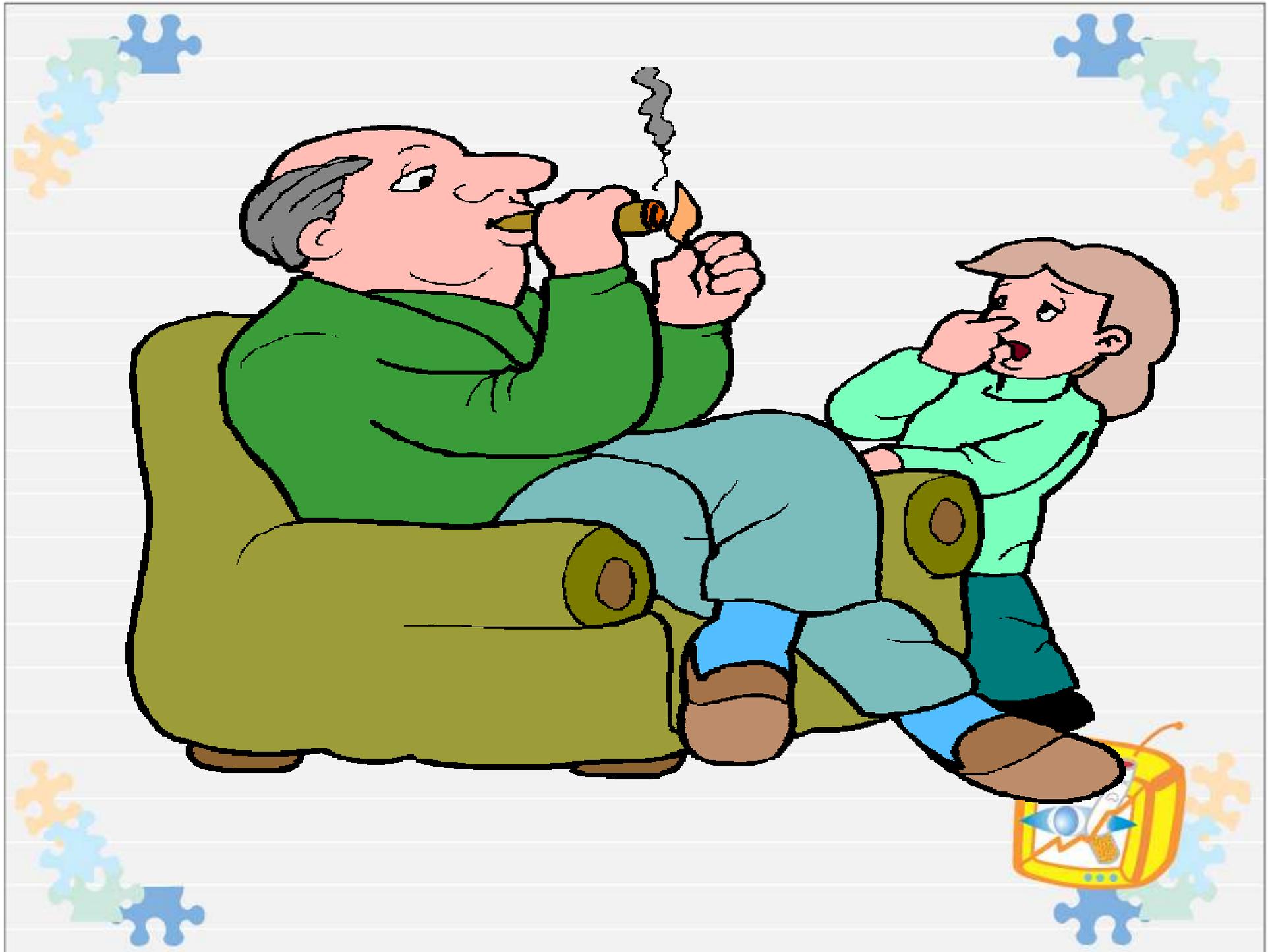


- 成人——罹患肺癌、心臟病的機率增高，亦可能感染氣喘病。

如何拒吸二手菸

- 告訴別人和你的朋友，你不喜歡吸煙。
- 不要接受別人遞上的香煙，要養成拒絕的習慣。
- 不論身在何地，堅持選擇「禁止吸煙區」。











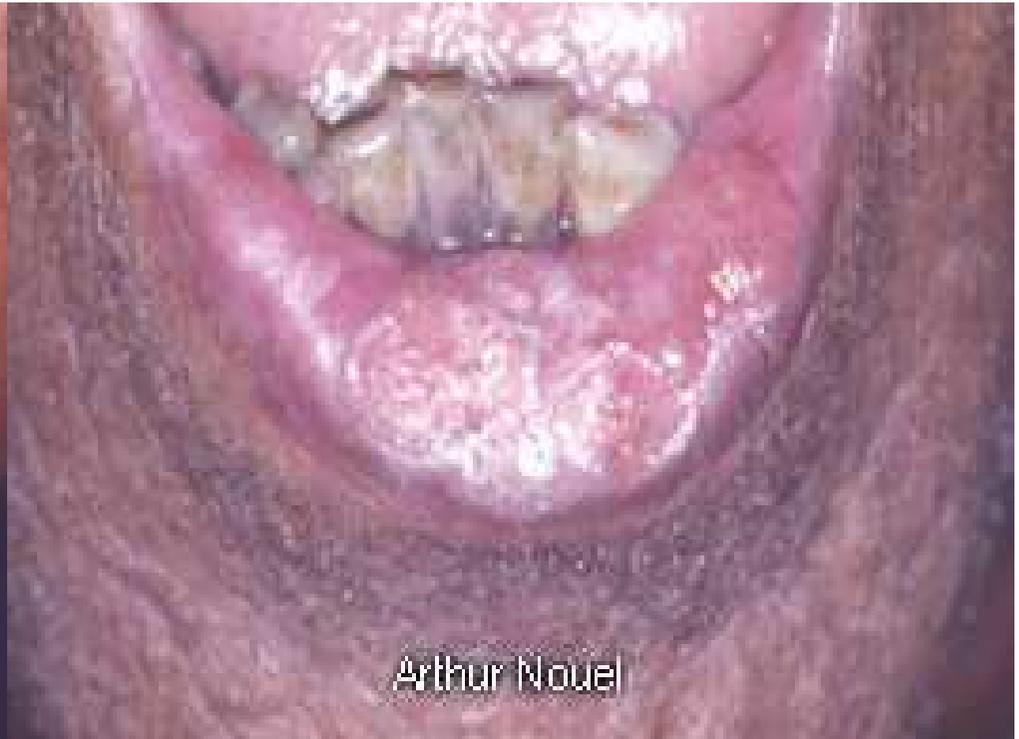




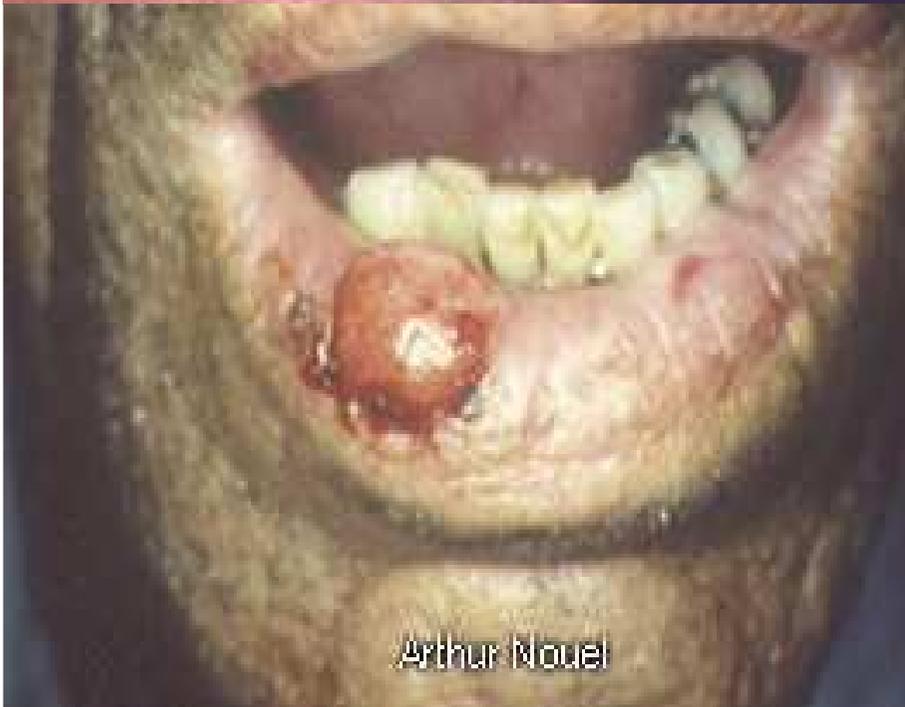




Arthur Nouel



Arthur Nouel



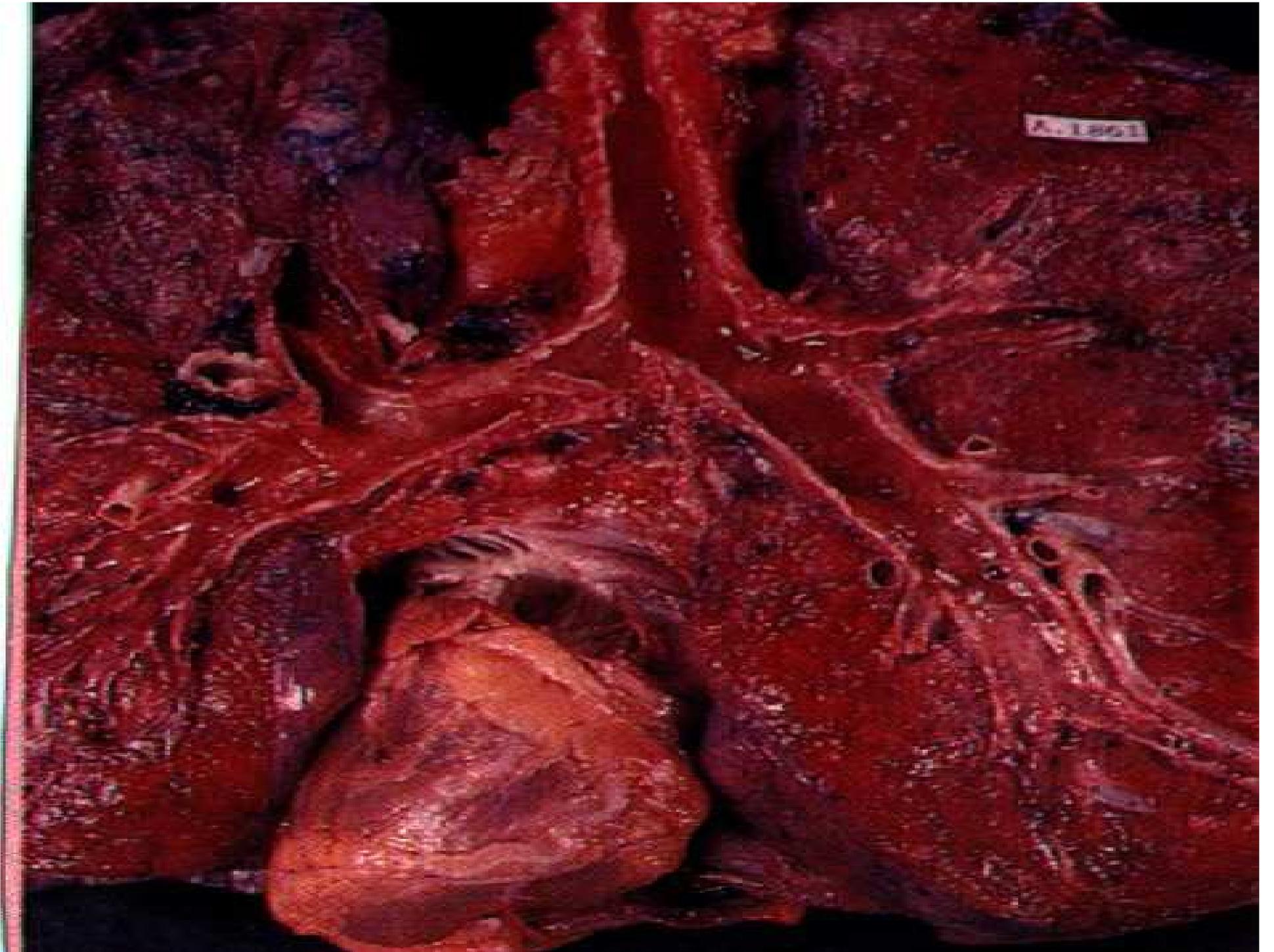
Arthur Nouel

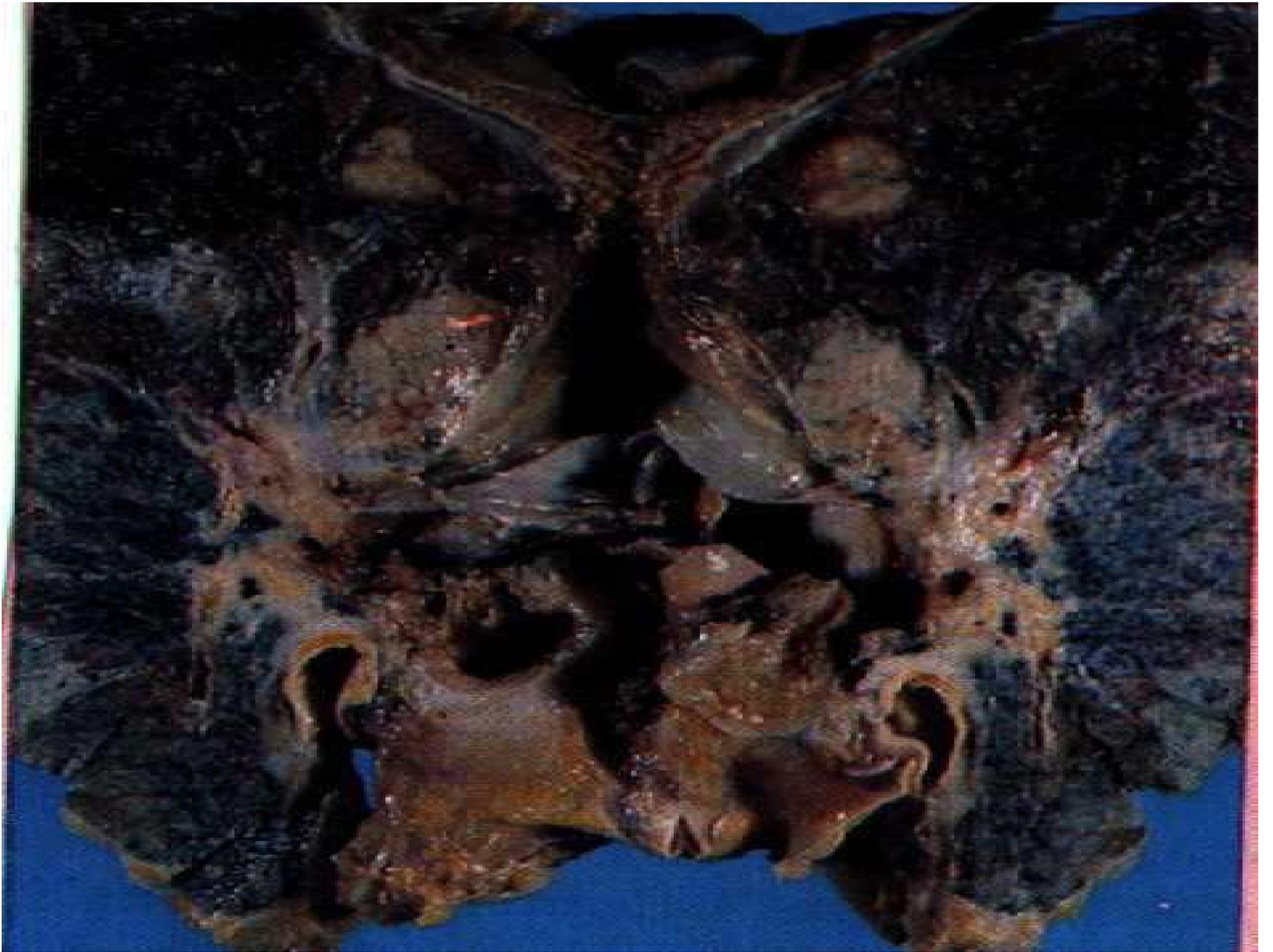


Arthur Nouel



A-1861





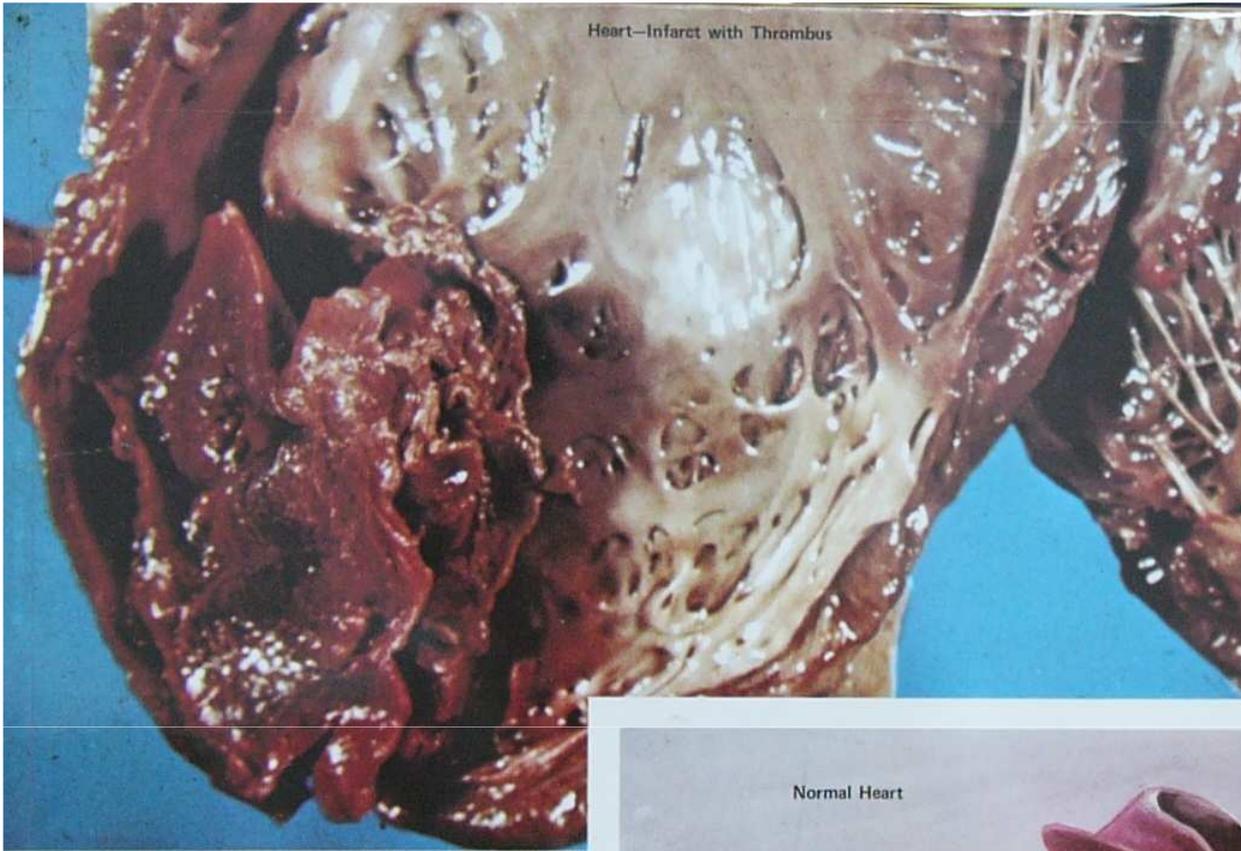


吸菸與肺癌

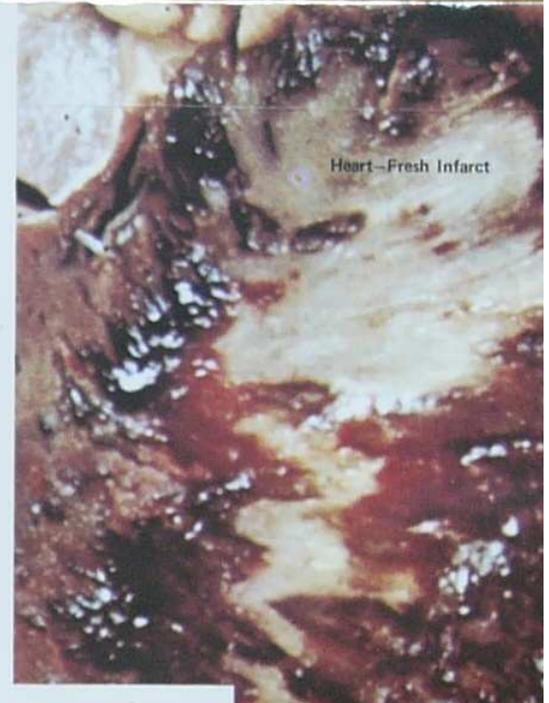
正常的肺



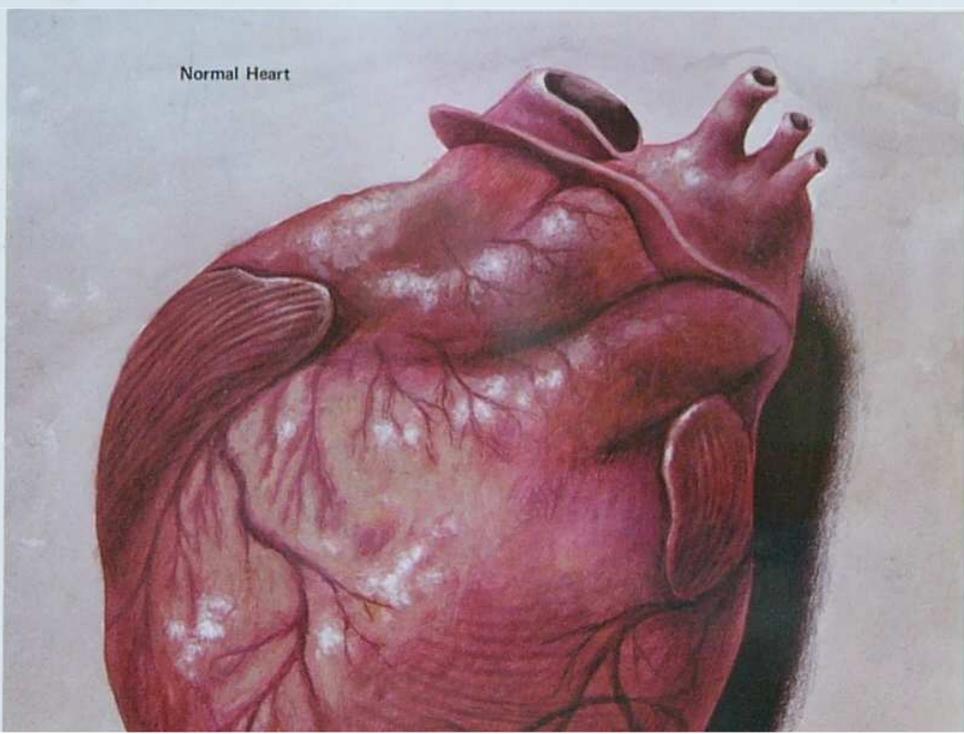
Heart—Infarct with Thrombus



Heart—Fresh Infarct



Normal Heart



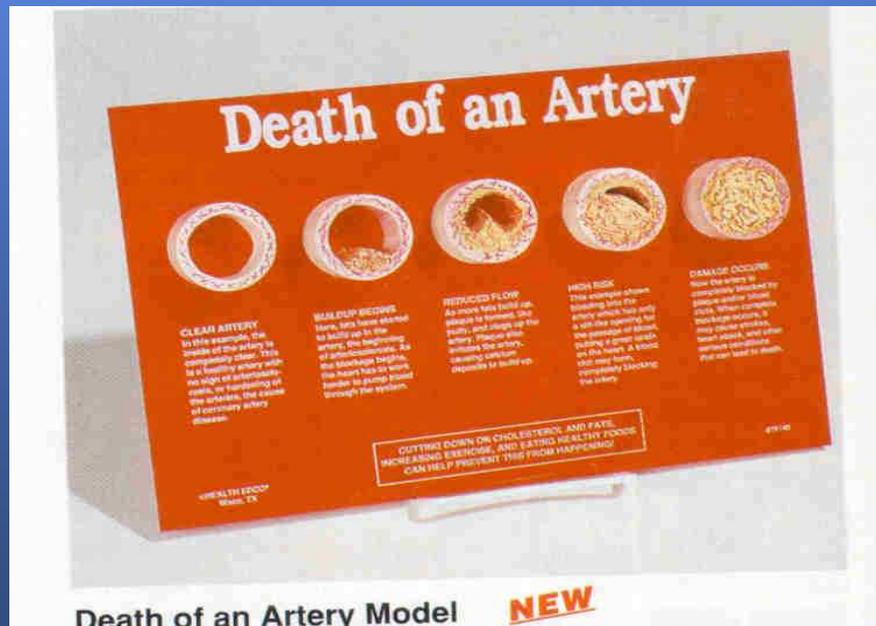
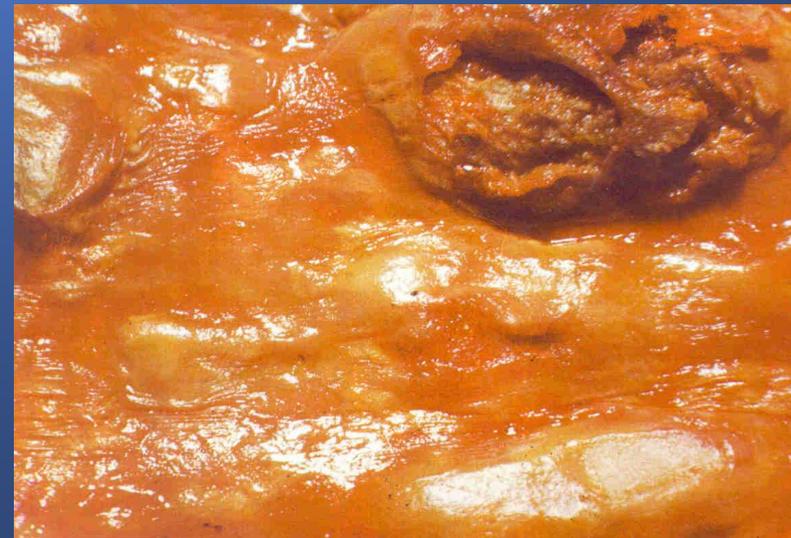
Photos, School of Health, Loma Linda University © Narayana Education, Inc.

佳油沃

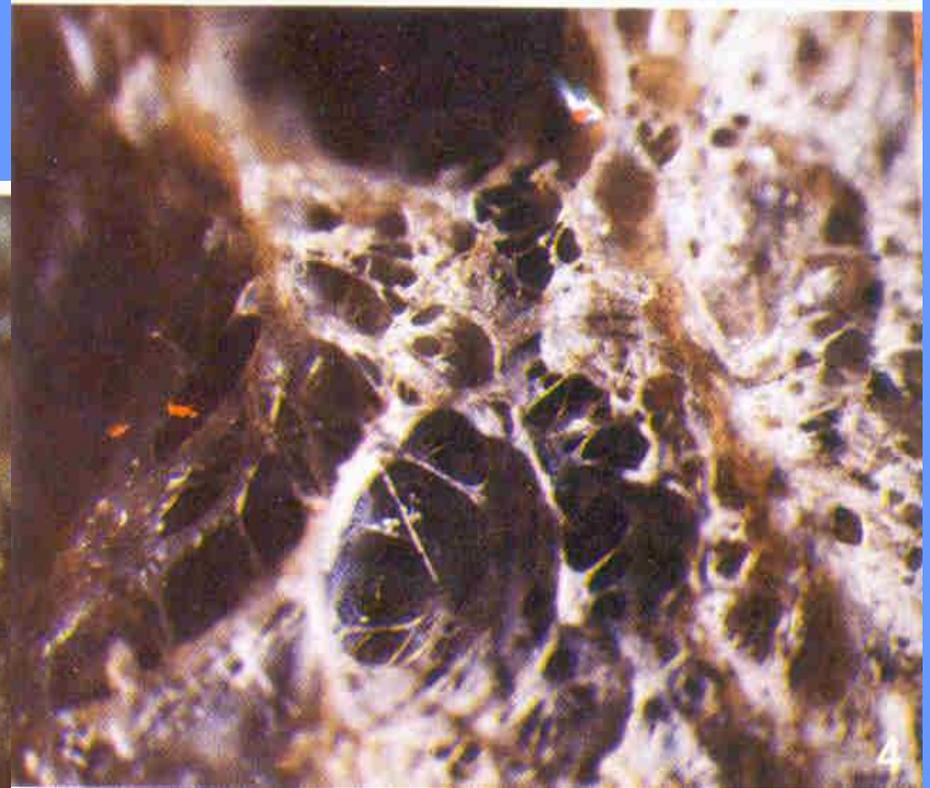
吸菸與動脈硬化



右上：正常血管
右下：動脈硬化



Death of an Artery Model **NEW**



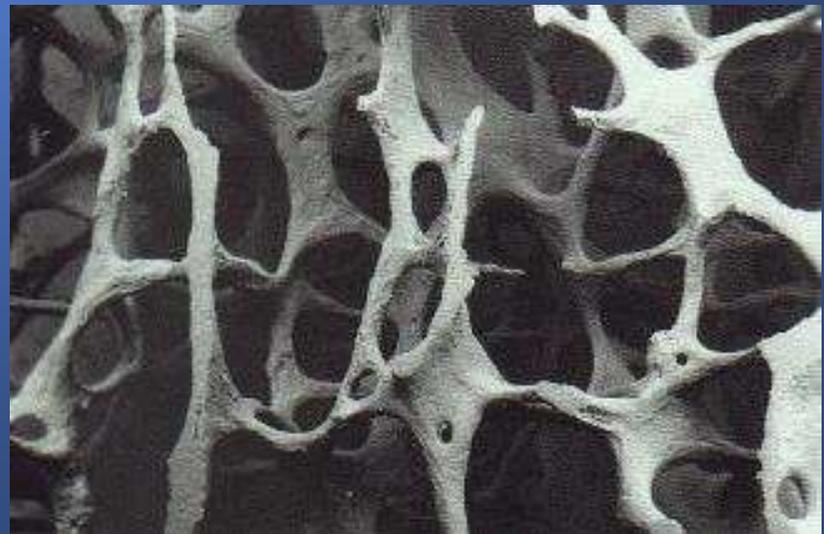
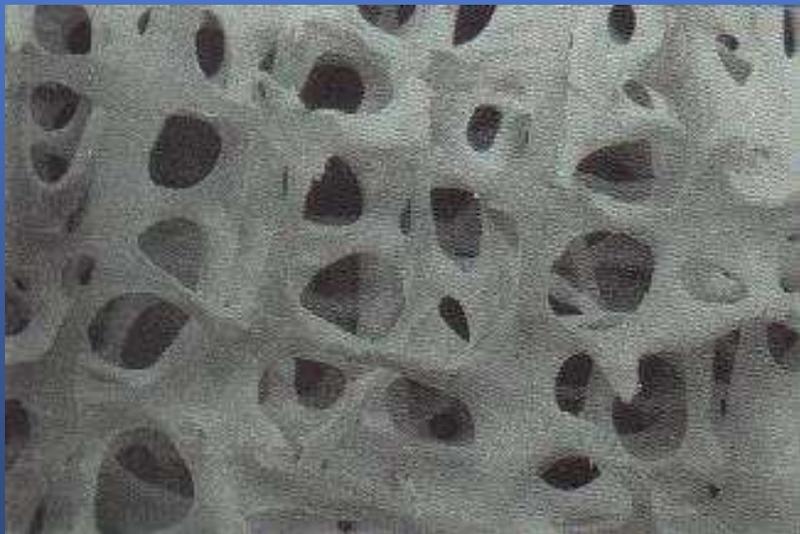
蛀牙、牙周病、口臭

This 40 years old man smoked 80 cigarettes a day. He now wears full dentures!!



A 40 years-old man's oral situation. His oral have just partial denture on the right molar. The gums are still discolored black.





菸害防制新知



禁止少年與兒童吸菸

- 未滿十八歲者，不得吸菸。父母或監護人應禁止青少年的吸菸行為。



- 販賣菸品之負責人或從業人員不得供應菸品給未滿十八歲者。

菸害防制法規定

自98年1月11日起

高中職以下學校、政府機關、三人以上共用
之室內辦公室



全面禁菸 餐廳、旅館、商場等等

在禁菸場所吸菸者最高可處**一萬元**罰款

禁菸場所未設置標示或供應與吸菸有關器物

最高可處**五萬元**罰款

申訴專線0800-531-531

臨終見證

菸，害死我

你，別學我

20年的老菸槍柯提斯，3日早上因肺癌在佛羅里達州聖彼德堡的家中死亡，臨終之際他的妻子抱著兩歲的兒子陪在病榻邊，他手中還抓著一個多月前和兒子的合照，場面令人鼻酸。柯提斯希望菸槍在看到他因肺癌而形銷骨立的模樣後，能引以為戒，遠離香菸。

(美聯社)

陳曉 88年



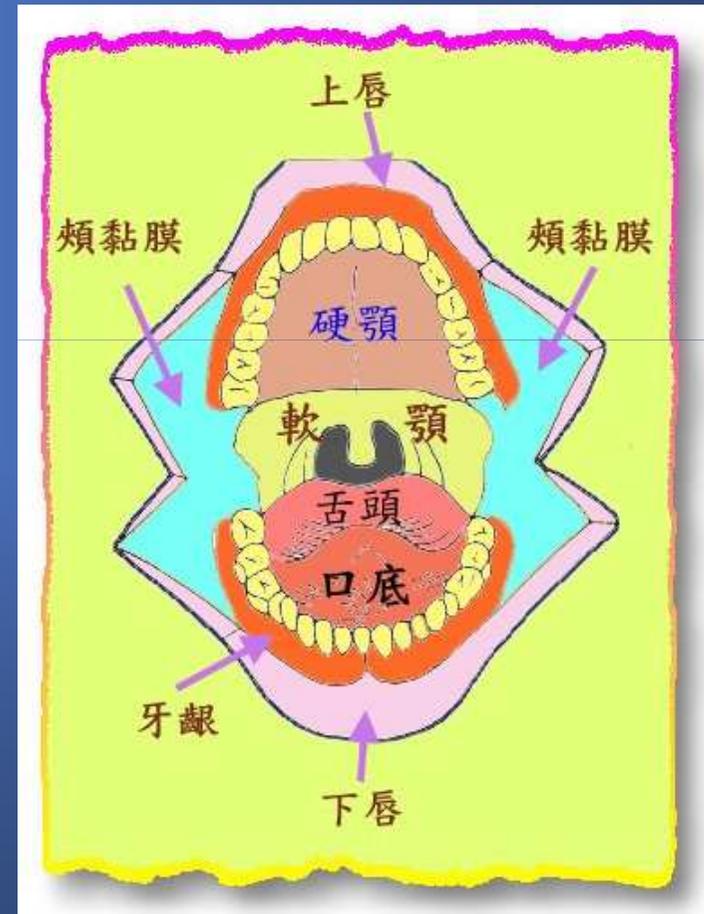


A close-up photograph showing a person's hand holding a large, vibrant green betel nut leaf. The leaf is oval-shaped with prominent veins. Next to it is a small, dark, round betel nut. The background is a blurred, light-colored surface.

*台灣嚼檳榔人口約230-280萬人。
*口腔癌患者90%有嚼檳榔的習慣。

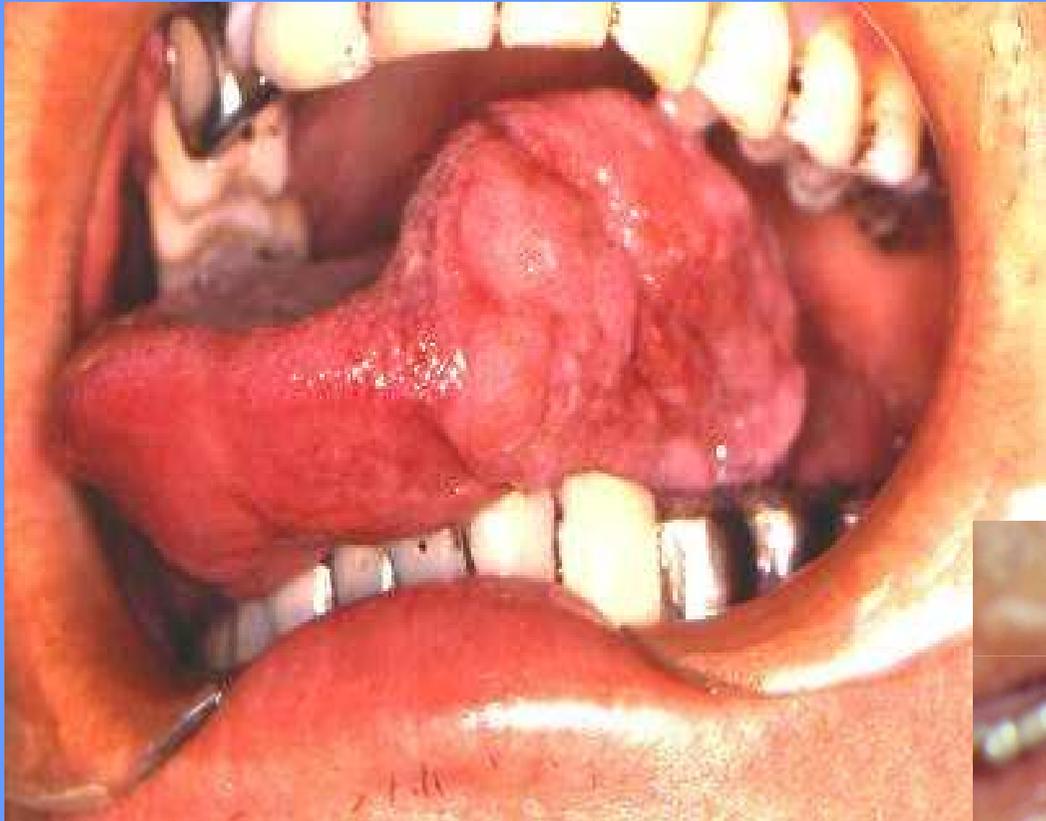
什麼是口腔癌？

口腔癌為發生在口腔的一些惡性腫瘤的總稱，可出現在口腔任何部位，包括唇、舌、口底、齒齦、齶部、上顎竇、頰黏膜及顎骨。



爲什麼會得口腔癌？

研究顯示慢性刺激是口腔癌發生的主要成因，其中以嚼食檳榔爲最主要，其它像吸菸、喝酒、過度陽光照射（唇癌）、不良口腔衛生、尖銳的蛀牙、殘根及製作不當或破損的補綴物（如假牙、套子等）都是口腔癌發生的可能原因。





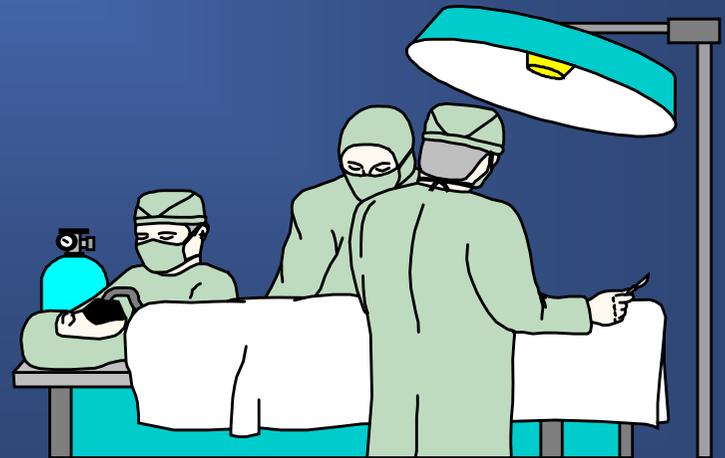


不良嗜好導致口腔癌之危險率

不良嗜好	致癌倍率
無不良嗜好	1 倍
嚼檳榔(B)	28 倍
酗酒(A) + 嚼檳榔(B)	54 倍
吸煙(C) + 嚼檳榔(B)	89 倍
A + B + C	123 倍

口腔癌之治療方法

- 外科手術
- 放射線治療
- 化學藥物治療



早期患者

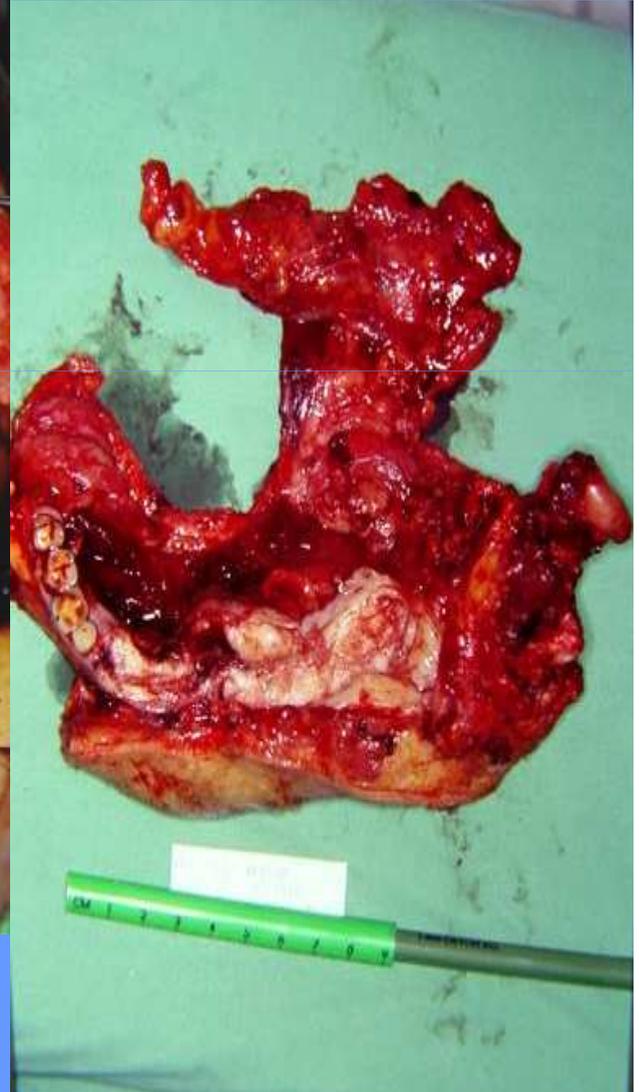
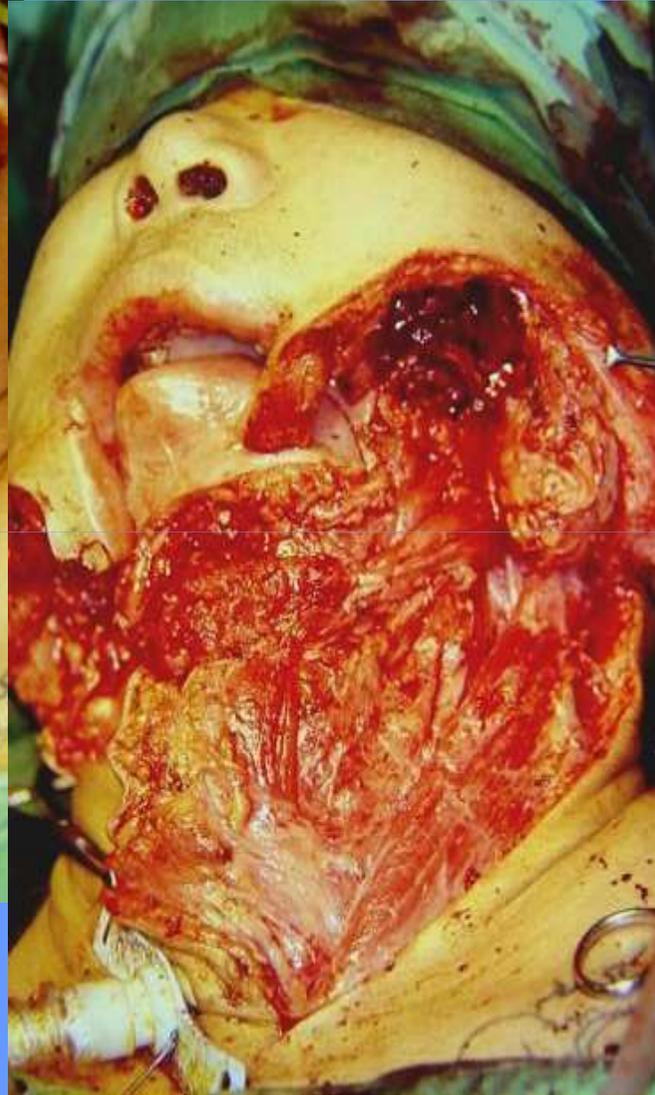
- 局部廣泛性切除
- 單一組織缺損
- 以補皮或局部皮瓣修補



補皮



Ca of Gingiva



Ca of Gingiva



如何預防口腔癌

必需遠離各種危險因子如檳榔、菸、酒、口腔衛生不良和不好的補綴物（如假牙等），並定期請專科醫師做口腔檢查，相信必能使您脫離口腔癌的威脅，永保良好的口腔衛生和健康。

防毒、禁毒

向毒品說不



毒品

鴉片

古柯鹼

速賜康

PCP天使塵

海洛因

強力膠

蝴蝶片

一粒眠、紅豆

嗎啡

搖腳丸

小白板

神奇磨菇

安非他命

K他命

大麻

安定、凡寧

紅中

FM2

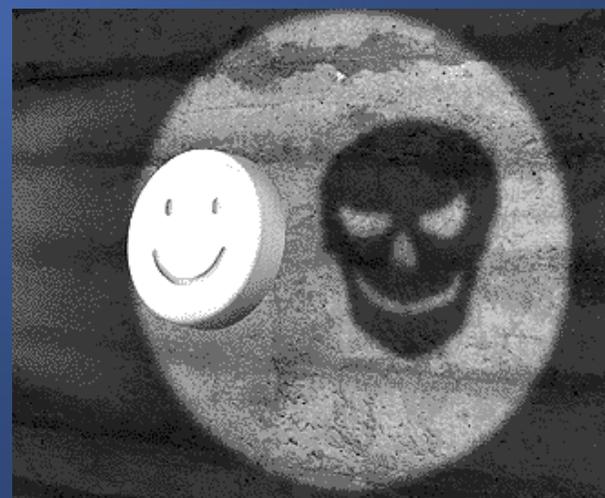
笑氣

青發

搖頭丸

白板

GHB



特性

- 1. 成癮性

 - 耐受性 → 增加使用量

 - 欣快感 → 使用後會讓人產生短暫、
虛幻的快樂感（心理依賴性）

 - 戒斷症狀 → 無吸食時，身上會出現
不舒服症狀（生理依賴性）

- 2. 濫用性

常見的毒品分為四級 — 毒品危害防治條例

第一級	鴉片、嗎啡、海洛因、古柯鹼及其相類製品
第二級	安非他命、大麻、搖頭丸、罌粟、搖腳丸、GHB、速賜康、天使塵
第三級	FM2、K他命、小白板、丁基原啡因、紅中、青發、白板
第四級	蝴蝶片、煩寧、一粒眠

吸毒的後果(一)



- 吸食安非他命二年後，他常常懷疑在蚊子叮過的膿泡裡長了「安蟲」，他好害怕不停的挖著傷口、不停的挖……

吸毒的後果(二)



- 吸食安非他命一年後，他開始有了幻聽…有人告訴他：手臂裡藏有不乾淨的東西。他拿刀不停地往自己的手臂割下去，一心想挖出不乾淨的東西。

吸毒的後果(三)



- 他拖打海洛因六個多月，使用了不乾淨的針頭，全身長滿了紅紅的斑點，包括他的腦部。而紅斑下的皮膚是已經潰爛的膿泡，所以在住院四天後就死亡……

吸毒的後果(四)



- 吸毒造成的心理依賴是吸毒者一生的夢魘，他在出獄後的第二天就去施打毒品，但因劑量過多造成急性中毒後，呈植物人狀態。

針頭共享會中獎



愛滋病

吸毒的後果(五)

吸毒摧殘人性

吸毒導致自傷自殘自殺

自傷左臂



用煙燙傷雙手



拒絕毒品的方法(一)

1. 拒絕不良嗜好
2. 勿善用好奇心，不要以身試毒
3. 尊重自我、堅決拒毒
4. 建立正當的情緒抒解方法
……運動、到郊外踏青
5. 認識正確用藥觀念



拒絕毒品的方法(二)

6. 遠離是非場所

……電玩店、PUB、網咖

7. 提高警覺，不隨便接受陌生人之飲料、香煙

8. 培養健康正當休閒活動

9. 建立自信及自尊心



拒絕菸毒的技巧

1. 直接拒絕法



拒絕菸毒的技巧

2. 速離現場法



拒絕菸毒的技巧

4. 自我解嘲法



唉~~

我是卒辣~~

拒絕菸毒的技巧

5. 友誼勸服法



拒絕菸毒的技巧

6. 家教嚴厲法

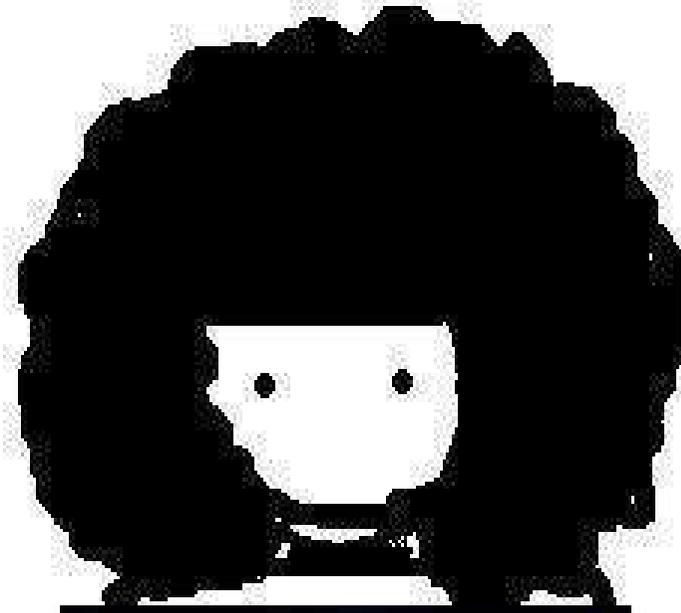


如何避免誤喝滲有FM2的飲料?

- 1. 避免和不熟悉的人去任何場所
- 2. 不接受任何人給妳的飲料
- 3. 要自己打開飲料
- 4. 特別小心朋友的朋友
- 5. 對熟朋友或女孩子也不能掉以輕心
- 6. 不要叫朋友幫你看飲料
- 7. 儘可能喝有蓋且密封的飲料

人生沒有早知道
世界上最令人懊惱的，
並不是老天爺給了你選擇的機會，但你選錯了；
而是在事後，
祂清楚明白的讓你知道：你錯了。
這才是最大的痛。

後悔，是人類給予自己最大的懲罰。
如果做了一項錯誤的選擇而不自知，還沉溺其中，
會不會過了不久，就有悔不當初的遺憾呢？
我們不求此生是從不後悔的，
但求，不再讓自己有抱憾終身的機會。



通緝

Sleep
08.01.07

今天把菸戒，明天肺更好！



明天肺更好