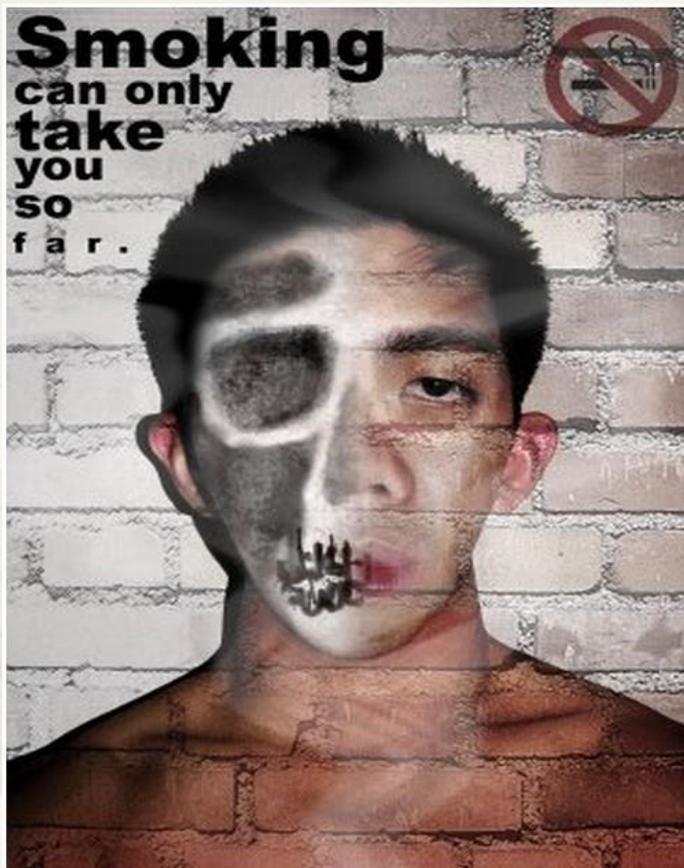


環境偵查員-拒絕菸害



Say "NO" to Smoking

產品介紹~will you try?

- 產品A非常受歡迎
- 用過一段時間後發現產品有副作用
- 含有1000種化學物質，其中250種證明

你敢用這種產品嗎？

- 名得病死亡
- 全球每天有一萬三千人死於疾病
- 台灣則是每天有五十人因而死亡
- 其中三分之一是癌症

Does your family smoke?

- * If yes, how do you feel?
- * Is it good or bad?



皮膚老化(skin aging)



吸煙可加速**皮膚老化**

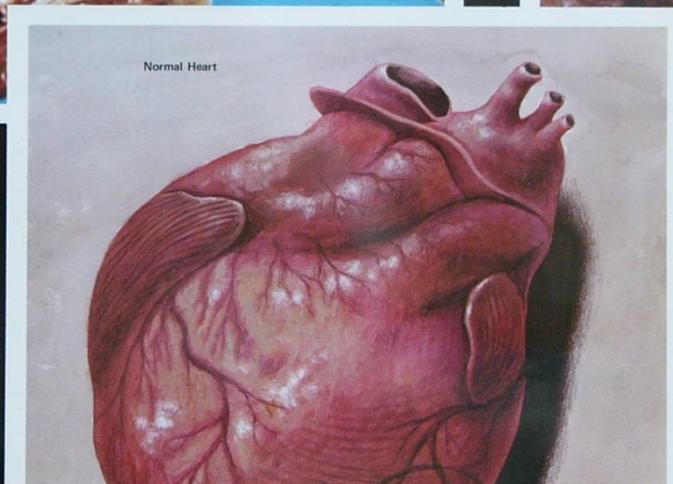
焦油 · 毫克

尼古丁 · 毫克

牙齦色素沉澱



冠狀動脈心臟病 (heart disease)



行政院衛生署提醒：戒菸專線 0800636363



吸菸會導致心臟血管疾病

佳油派

肺癌 (lung cancer)

行政院衛生署提醒：戒菸專線 0800636363

吸菸會導致 **肺癌**、**肺氣腫**



- 對孕婦、胎兒、新生而造成傷害：孕婦流產、胎兒畸形、新生兒體重過輕等。

煙霧繚繞，怎麼孕育出『新鮮人種』？

孕婦吸入二手菸
易導致胎兒早產及體重不足，增高流產機會。
拒吸二手菸，『新鮮人種』健康誕生

生署國民健康局

免付費戒菸專線 0800-63-63-63

珍愛生命

一根菸 燒掉兩人的健康

孕婦吸菸，流產增加為1.6倍，嬰兒猝死症增加為2.3倍

生署國民健康局

免付費戒菸專線 0800-63-63-63

行政院衛生署提醒：戒菸專線 0800636363

吸菸及二手菸會導致胎兒異常及早產



香菸的有害成分

1、尼古丁

2、一氧化碳

3、致癌物（如焦油等超過43種致癌物質）

4、刺激物質（會對眼睛、鼻子、咽喉產生刺激，造成常常咳嗽的症狀。）

What is second-hand or third-hand smoking?



Second-hand smoking

- Is it okay for us?
- Let's see!



Second-hand & third-hand smoking

- * **Second-hand smoking**就是不吸菸者在密閉的環境裡，被迫吸入吸菸者吸菸後所產生的菸煙，又可稱為被動吸菸或非自願性吸菸。
- * **Third-hand smoking**則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。這些毒物包含了重金屬、致癌物質，甚至還有放射性物質，幼童在這些房間中爬行或玩耍，很容易用手碰觸到並吃進肚子裡。

不要懷疑，這個產品到目前為止都還是合法的

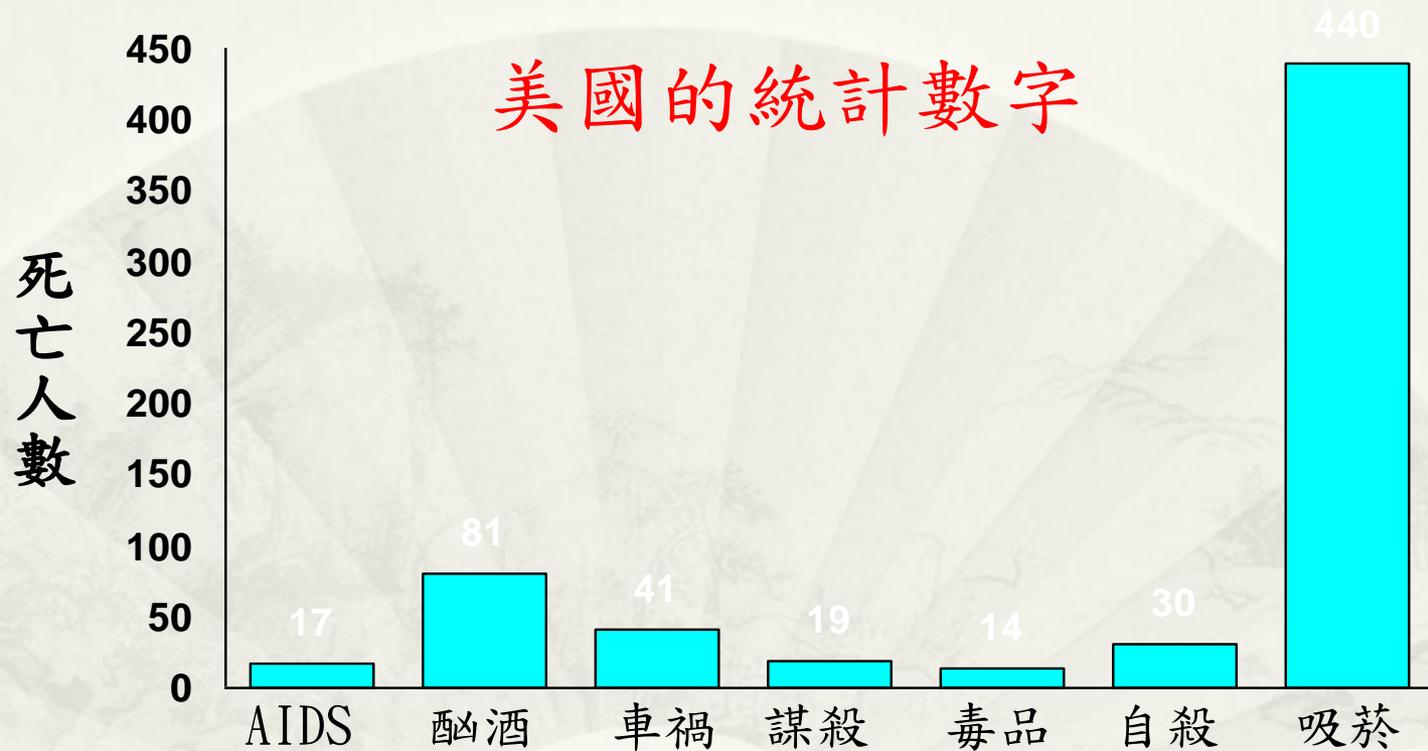
MEDICINAR



香菸比起其他像毒品等的非法藥物還要更糟糕

2007 Lancet

菸害的嚴重性



吸菸致死的人口遠遠超過愛滋病、酒精中毒、交通事故、社會殺人案、吸毒和自殺等死亡人數的總和

菸害的嚴重性



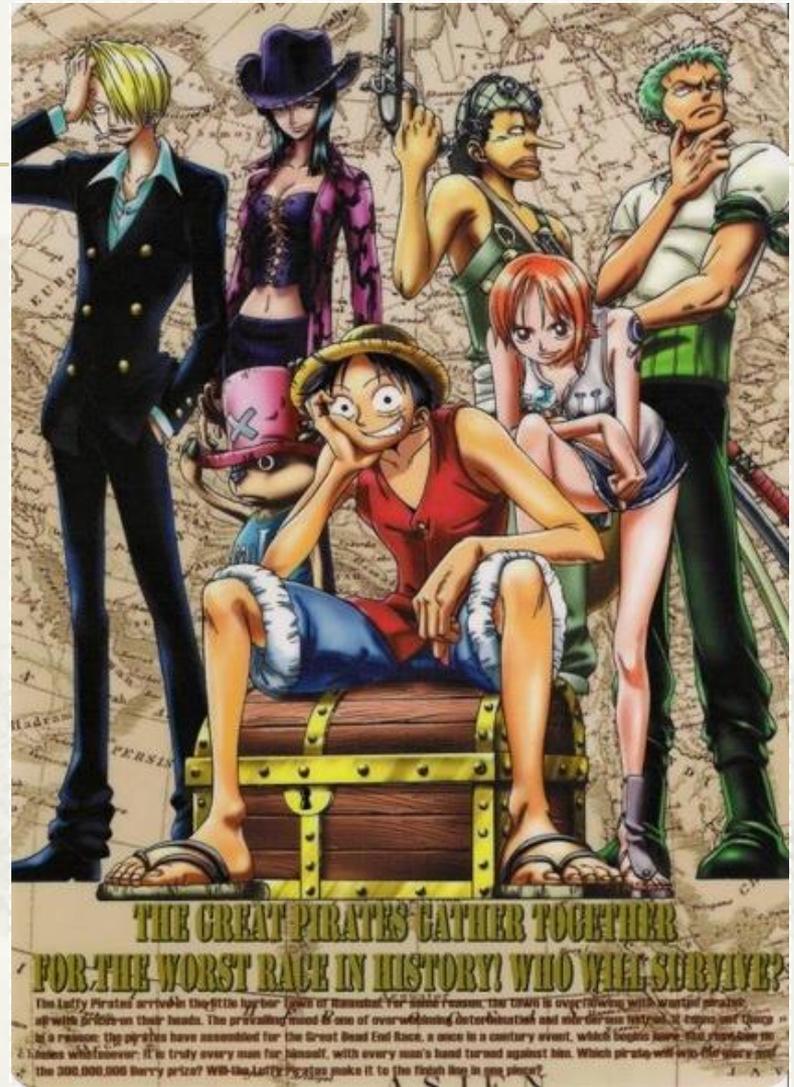
空難是最驚心動魄的意外之一

台灣每年死於菸害的人數，相當於每星期有一架搭載250名乘客的波音747墜機的慘劇!!

你現在每看到兩個吸菸者，其中的一個最終就會死於菸害！







香菸廣告：包著糖衣的毒藥

* 青少年若看過有吸菸畫面的電影，嘗試吸菸的機會

* 例如：

* 跨國菸草採用俊美吸菸連結

* 事實上...



廣告，
美貌與

香菸裏有什麼？

* 香菸讓身體暴露於超過**250**種有毒物質或致癌化學物之中

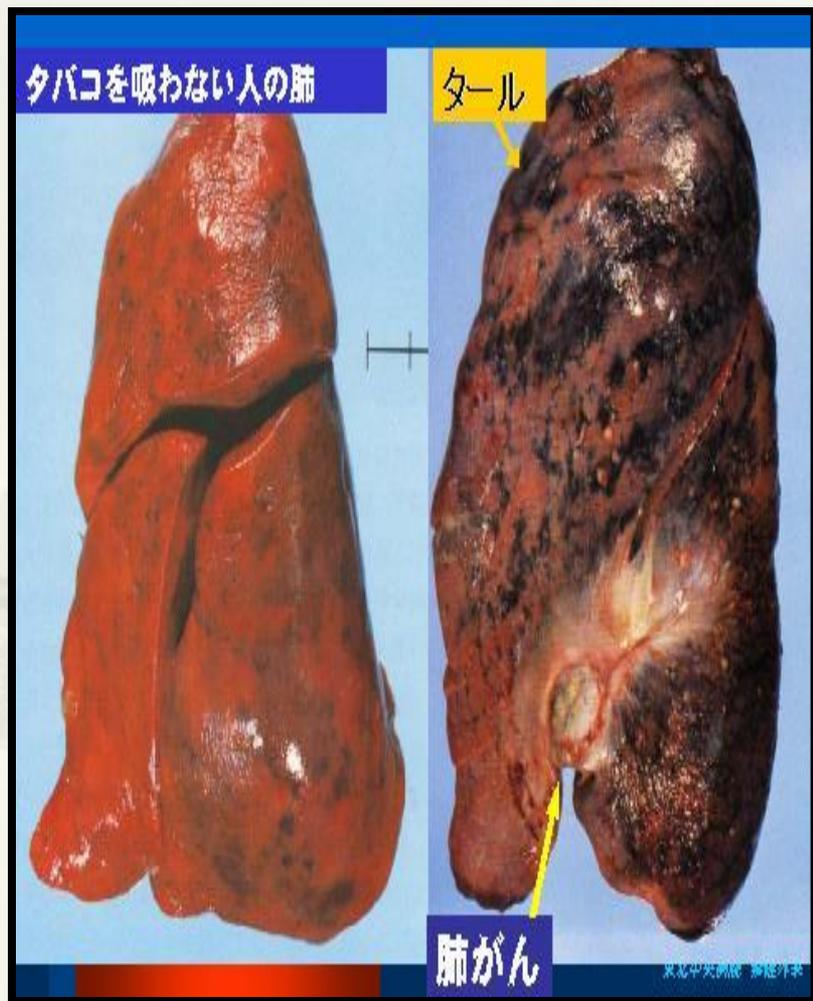
香菸裏的成分	同時也存在於...
Acetone 丙酮	油漆清除劑
Butane 丁烷	打火機液體瓦斯
Arsenic 砷(砒霜)	毒螞蟻藥
Cadmium 鎘	汽車電池
一氧化碳	汽車的廢氣
Toluene 甲苯	工業用溶劑



尼古丁-一時的快樂，終身的遺憾

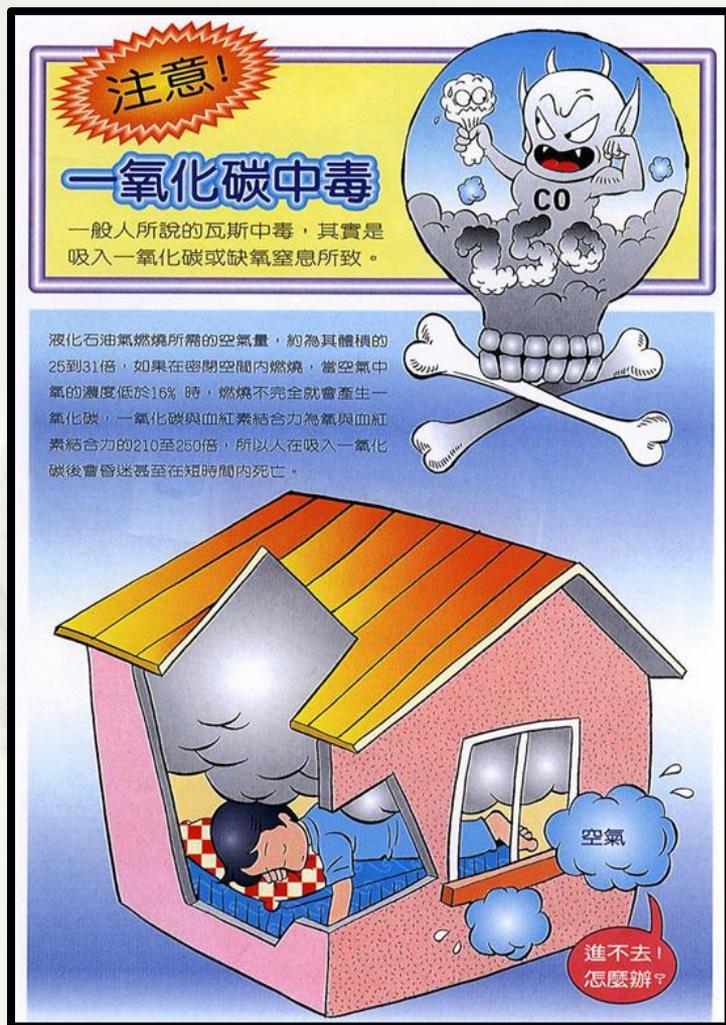
- 具有快速進入血液及腦中的能力，只要吸一口菸，約15秒之後，便可在腦組織中發現尼古丁
- 是一種生物鹼-成癮性物質，成癮強度相當於海洛因 (heroin) 與古柯鹼 (cocaine)
- 讓人有愉快、放鬆的感覺，尤其在經過一段戒菸期後更為明顯
- 尼古丁有促進血管收縮的作用，減少組織血流量，造成動脈血管阻塞，增加心血管疾病的發生率
- 削弱人體的免疫防禦系統
- 習慣吸菸的人禁戒尼古丁，會出現壓力、緊張、憤怒、易怒與警戒度降低的現象

焦油-顛阿嘎黏丟咖!



- 焦油及菸品中的刺激物是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺病及各種癌症的元凶

一氧化碳、吸菸 = 慢性自殺



- 菸草的煙霧中約有4%為一氧化碳
- 一氧化碳和血液中血紅素的親和力大約是氧氣的兩百倍以上
- 易於形成一氧化碳血紅素
- 影響紅血球對氧氣的運輸，造成體內缺氧狀態

你能承受多少吸菸的風險？

- 男性每天吸2包菸者心臟病發作的危險性為不吸菸者 **6**倍
- 口腔癌 **4.4**倍
- 喉癌 **5.4**倍
- 食道癌 **3.4**倍
- 肺癌 **8-12**倍
- 胰腺癌 **5-6**倍
- 子宮頸癌 **5**倍
- 丈夫吸菸的婦女比丈夫不吸菸的婦女患肺癌的死亡率高 **1.4-2**倍

你「如」想要跟它「一樣嗎？」

1998年USA提出



1. 掉頭髮
2. 白內障
3. 臭菸臉
4. 聽力障礙
5. 皮膚癌
6. 牙齒脫落
7. 肺氣腫
8. 骨質疏鬆
9. 心臟血管疾病
10. 消化性潰瘍
11. 手指頭、指甲變黃
12. 子宮頸癌、流產
13. 精蟲變少、活動力降低、陽痿
14. 乾癬
15. 伯格式症（末梢血管、栓塞病變、截肢）
16. 各種癌症

其他疾病

- * 胃及十二指腸潰瘍
- * 食道胃酸逆流
- * 白內障、失明
- * 牙周疾病
- * 皮膚長皺紋，老化
- * 睡眠呼吸中止症候群



吸菸對兒童及少年的影響

- * 生長遲緩
- * 糖尿病
- * 活力不足、注意力不集中

菸草的前世今生

- ▶ 中南美洲宗教儀式中的燃燒的聖草
- ▶ 哥倫布發現新大陸，帶回歐洲
- ▶ 傳入中國、日本、中南半島、印度
- ▶ 曾經是歐洲的仙丹妙藥



菸草的前世今生

- ▶ 十七、十八世紀，菸草的使用方式以咀嚼和放入菸斗使用為主。
- ▶ 十九世紀西班牙人見土著將菸草塞入蘆葦管中點燃吸食，而設計改以紙管裝菸草使用，亦即紙菸。
- ▶ 1870年開始有人用機器製造香菸。
- ▶ 第一次世界大戰到第二次世界大戰，是香菸的黃金時期，產量大增。



How to say NO to SMOKING

* 注意口氣

* 態度和緩

* 方式多元



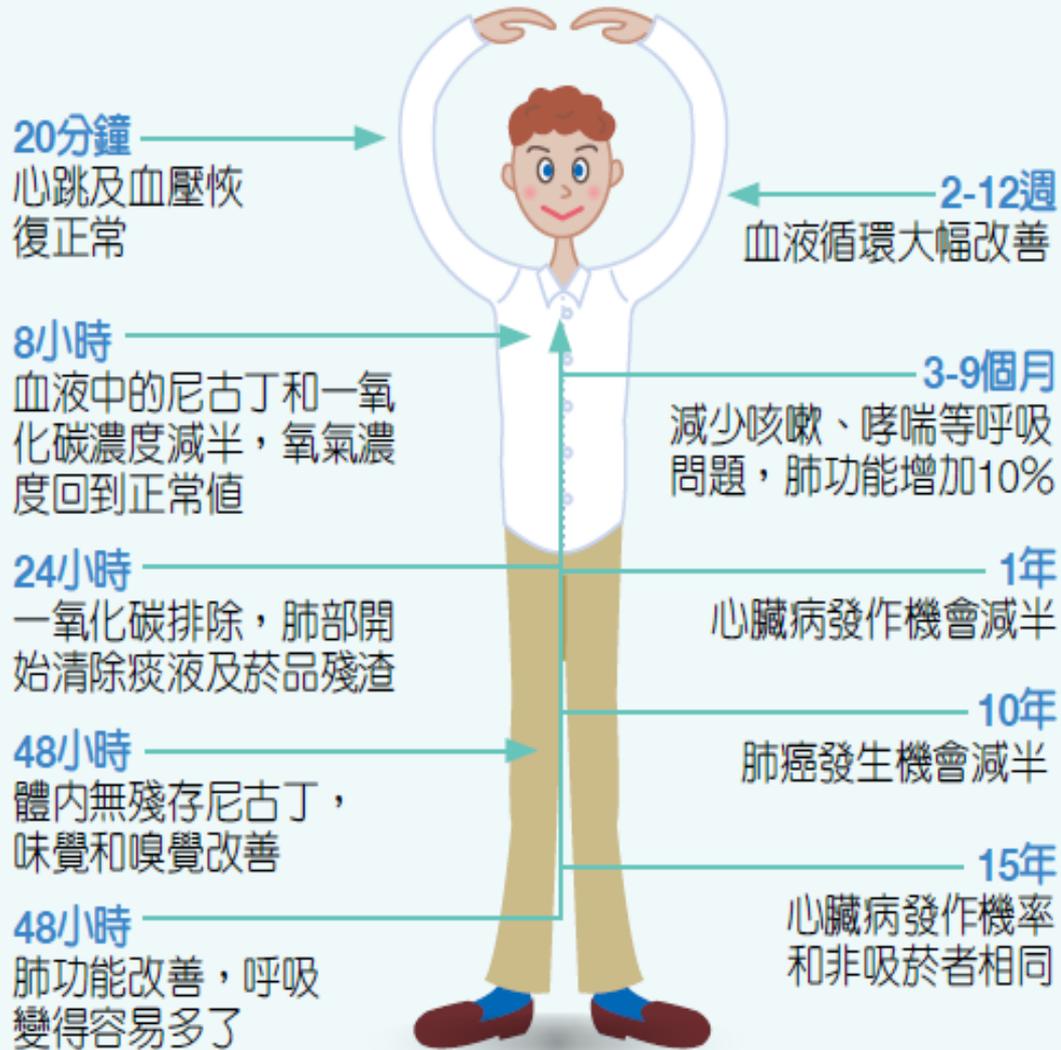
Let's practice!!

* 狀況劇/role play

- 角色設定
- 自訂情境



戒菸的好處



戒菸的長期健康利益

戒菸15年後發生心血管疾病的危險性與從未吸菸者相當

戒菸10年後發生肺癌的機率較吸菸者低30-50%

戒菸5-15年後發生中風的機率和從未吸菸者相當

戒菸一年後發生心血管疾病的額外危險性降低50%

戒菸三個月後即可看到肺
功能的改善

Cessation

3 months

1 year

5 years

10 years

15 years

1. CDC. Surgeon General Report 2004: http://www.cdc.gov/tobacco/sgr/sgr_2004/sgranimation/flash/index.html. American Cancer Society. Guide to Quitting Smoking. Available at: <http://www.cancer.org>. Accessed June 2006.
2. American Cancer Society. Guide to Quitting Smoking. Available at: <http://www.cancer.org>. Accessed June 2006.
3. US Department of Health & Human Services. The Health Benefits of Smoking Cessation: A Report of the Surgeon General. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Office on Smoking and Health. 1990. Available at: <http://profiles.nlm.nih.gov/NN/B/B/C/T/>. Accessed July 2006.

戒菸的短期健康利益

停止吸菸後	增進健康的改變
20分鐘	血壓與心跳恢復正常
8小時	血液內尼古丁與一氧化碳濃度減半 氧氣濃度回復正常
24小時	一氧化碳從體內完全排除 肺部開始清除痰液與其他菸品殘渣
48小時	體內以無殘存的尼古丁 味覺與嗅覺獲得明顯改善
72小時	呼吸會變的容易許多 呼吸道變得舒暢，體能獲得改善
2-12週	血液循環功能大幅改善

戒菸還有什麼好處？

也就是說

一個一天抽兩包國產菸的
癮君子，戒菸25年就可以
賺到一台國產的 **Toyota
Camry**。

如果他抽的是進口菸，戒
菸後可以省下的是一台進
口的 **Lexus !!**



這還不包含25年省下的龐大醫藥費！

是你在吸菸，還是菸控制了 you ？

- ▶ 不管是「成癮」還是「習慣」，菸在不知不覺中都會影響吸菸者的情緒、吸菸者的思考，進而「控制」了吸菸者的生活。



覺得戒菸是剝奪了生活的樂趣？

* 請思考什麼是快樂？

* 爬山旅行，看風景很快樂

* 吃大餐、吃美食很快樂

* 聽音樂、看電影很快樂

* 吸菸的快樂是化學的，是尼古丁造成的

* 吸菸和吸毒一樣，產生的快樂是腦部的化學反應

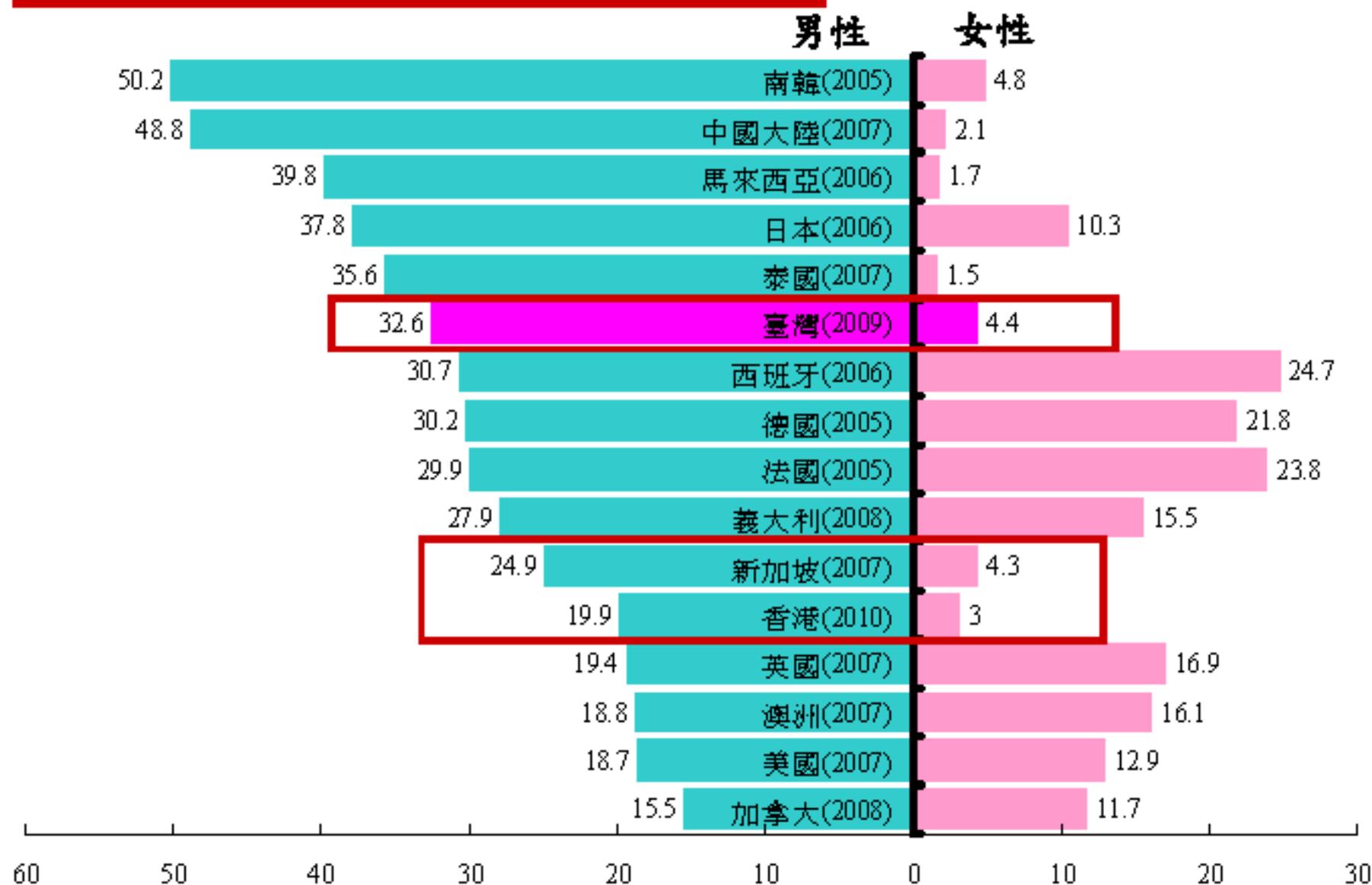
* 菸癮和毒癮一樣，是有害健康的

* 人應該追求真正的快樂，不是尼古丁

* 趕快戒菸，才能脫離菸癮的痛苦



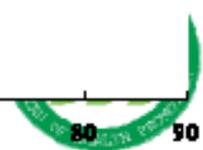
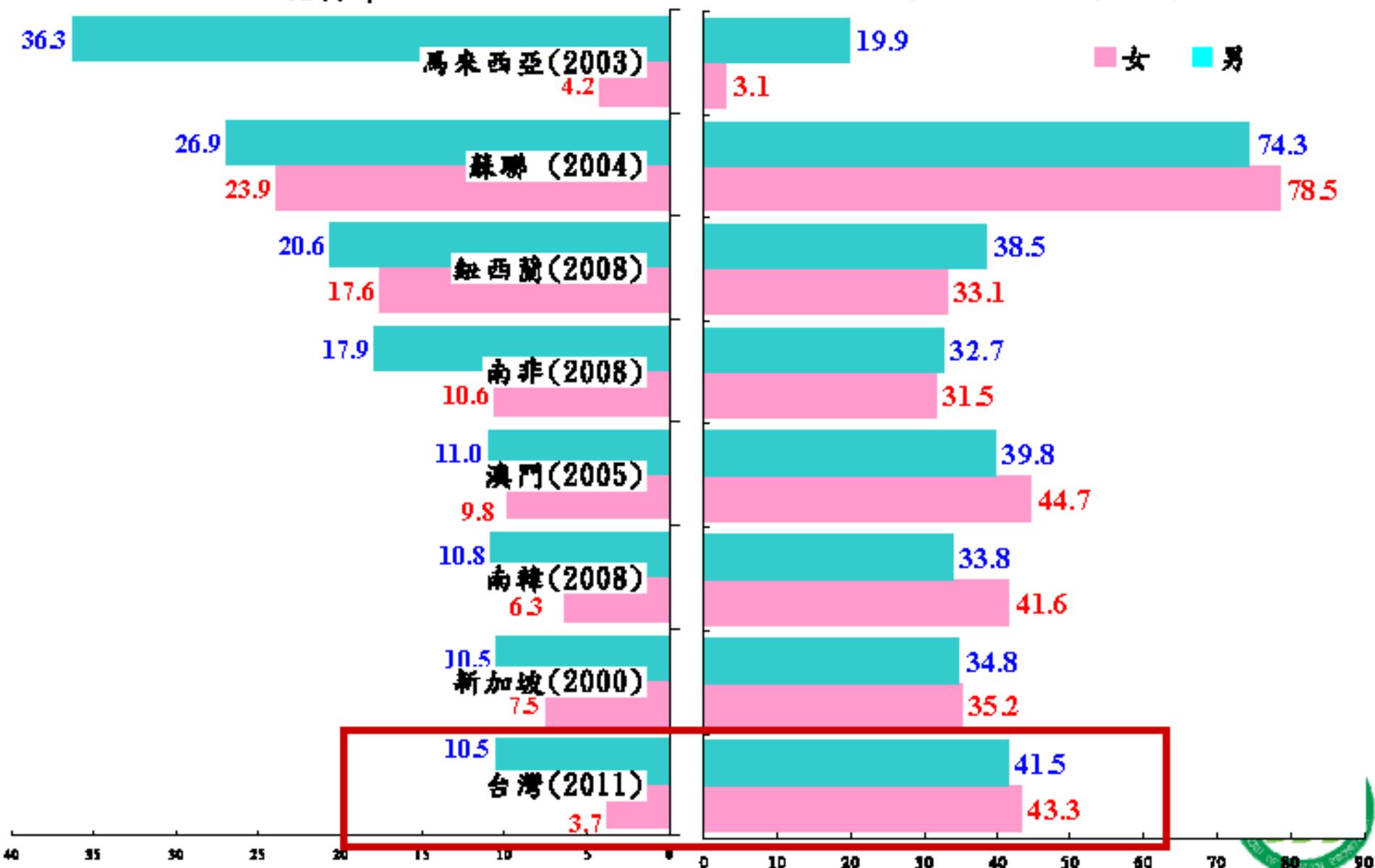
我國15歲以上成人吸菸率，與國際比較



各國 13-15歲青少年吸菸率與家庭二手菸暴露

吸菸率

家庭二手菸暴露率



98年菸害防制法新規定重點

■ 菸害防制法新規定於96.7.11修正公布，修正條文自98.1.11起施行，授權訂定8個辦法

■ 修正及擴大相關規定：

□ **擴大禁菸**

□ 菸品容器標示健康警示圖（六則）

□ 販售場所菸品陳列展示之規範

□ 擴大禁止菸品廣告、促銷與贊助

□ 禁用淡菸、低焦油等誤導文字

□ 禁止孕婦吸菸

□ 申報菸品成分、排放物及毒性資料

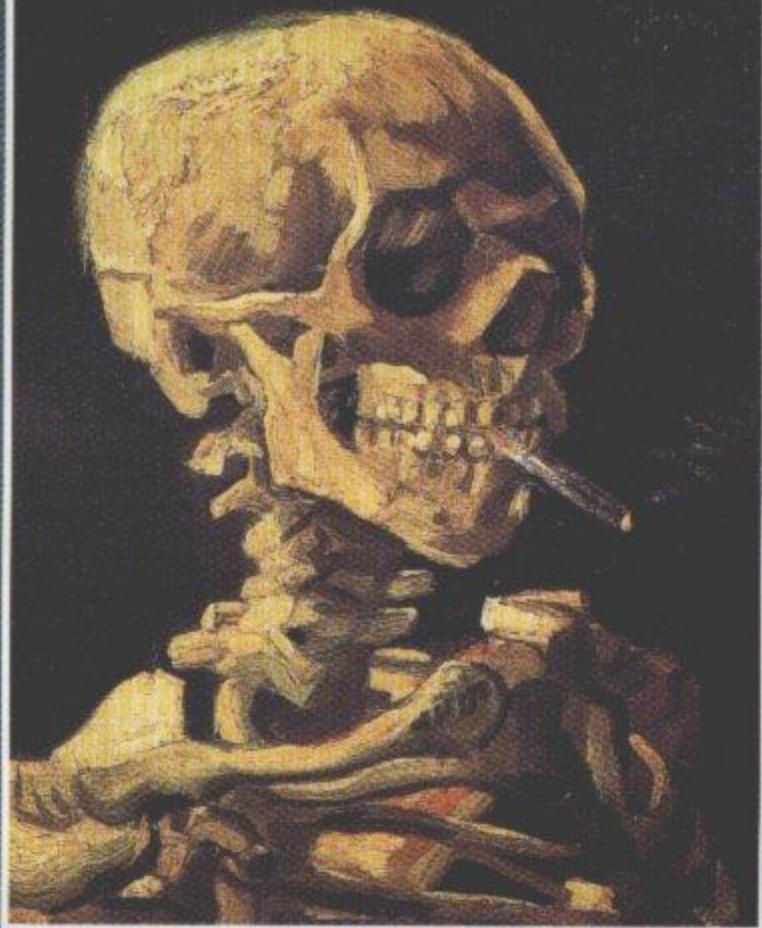
□ 提高菸品健康福利捐（每包菸10元調至20元）



如果有人叫你買菸或給你菸抽...

- * 未滿十八歲者不得買菸和吸菸。
- * (觸犯菸害防制法)
- * 老闆不應販售菸品予未滿十八歲者。
- * (觸犯菸害防制法、兒童及少年福利法)
- * 未滿十八歲，不應吸菸。
- * (觸犯菸害防制法、兒童及少年福利法)
- * 高中以下學校全面禁菸，不得在校園吸菸。
- * (觸犯菸害防制法、學校衛生法)

* 千萬別吸菸!



梵谷 (Vincent van Gogh) , 刁著
香煙的骷髏 , 1885-86 。