



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

# 遠離菸檳

馬偕醫院 家庭醫學科 何冠勳



為什麼要抽菸？

- 朋友、家人吸菸就跟著吸
- 影片或路邊不都是吸菸的人嗎？
- 就是好奇或是好玩

提神？

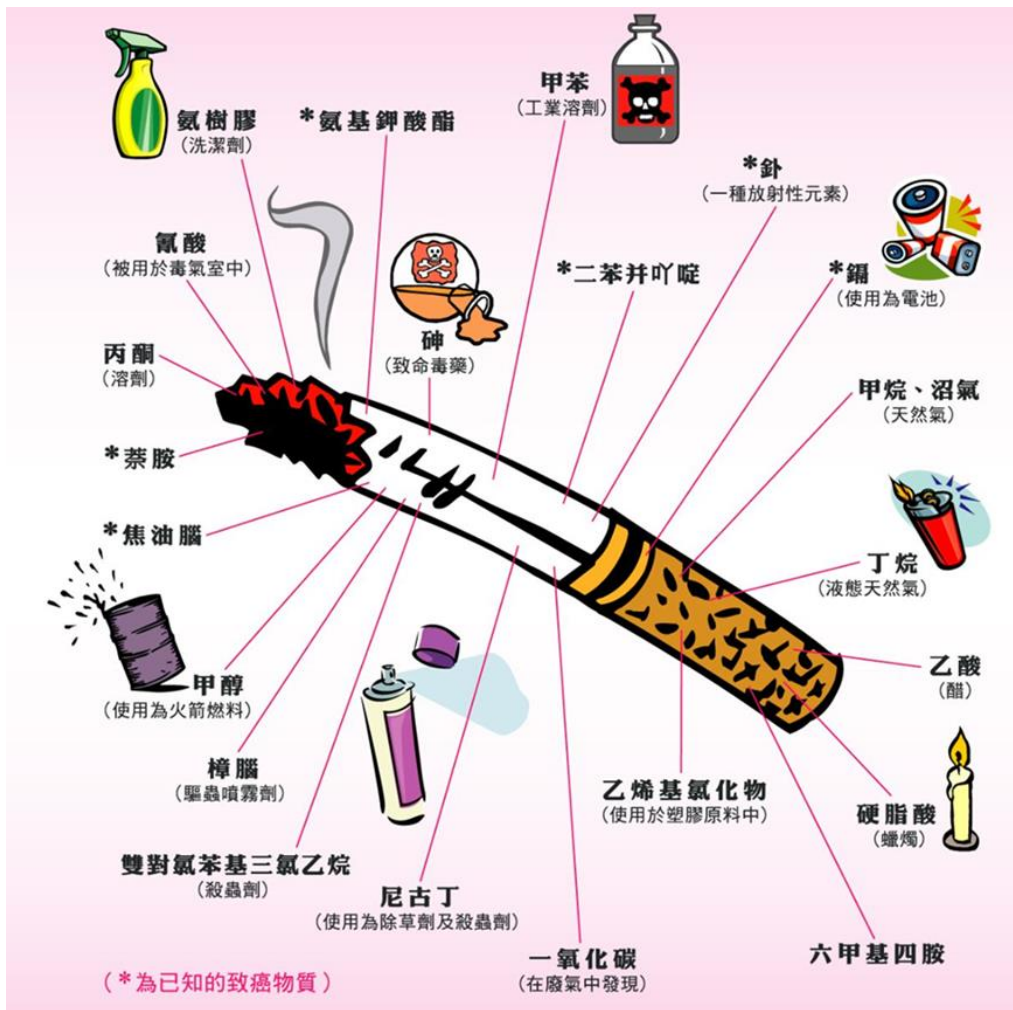
放鬆心情？



# 其實..

- 吸菸無法提神，長期下來反而會讓**精神更差、人更煩躁**
- 上癮後，沒有菸就無法集中精神
- 吸菸的人出**車禍**的機率比一般人高出**2倍!!!**





7,000 多種化學物質，其中93 種  
 致癌成分中有15 種被國際癌症  
 研究署列為「第一級**致癌物**」!!!

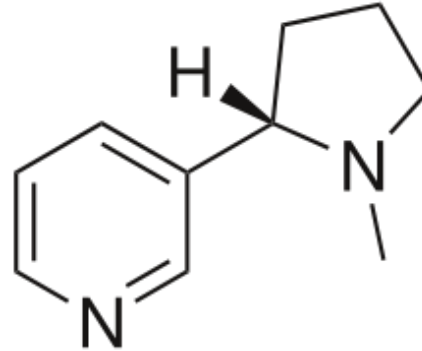
**尼古丁** - 高成癮性物質

**焦油** (主要**致癌物**) - 沉積於肺葉、  
 破壞肺泡、導致肺纖維化

**一氧化碳** - 與紅血球結合率  
 為氧氣的200倍

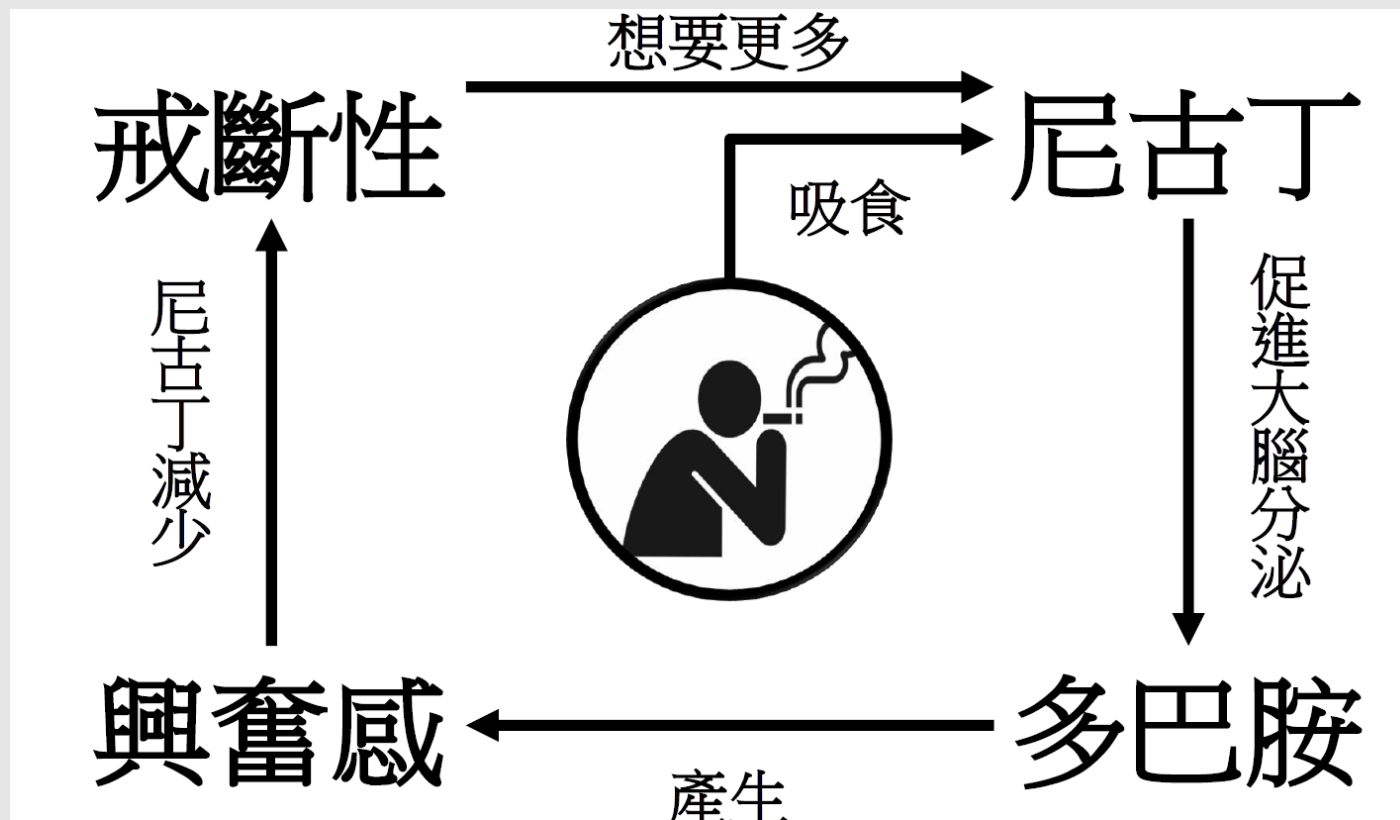
# 尼古丁

- 刺激中樞神經
  - 血壓上升，心跳加快
- 具有**成癮性**
- **殺蟲劑**成份





# 成癮性



# 焦油

- **致癌**成份
- 促使身體發炎
- 阻塞及刺激**氣管與肺部**



# 一氧化碳

一家三口露營暖爐取暖 一氧化碳中毒送醫急救恢復意識

---



一家4口租屋老宅 常頭暈四肢無力，原來一氧化碳中毒！醫籲天冷也要注意通風

許寶仁 報導 | 2022/11/01 15:08



吸入過多  
一氧化碳後...

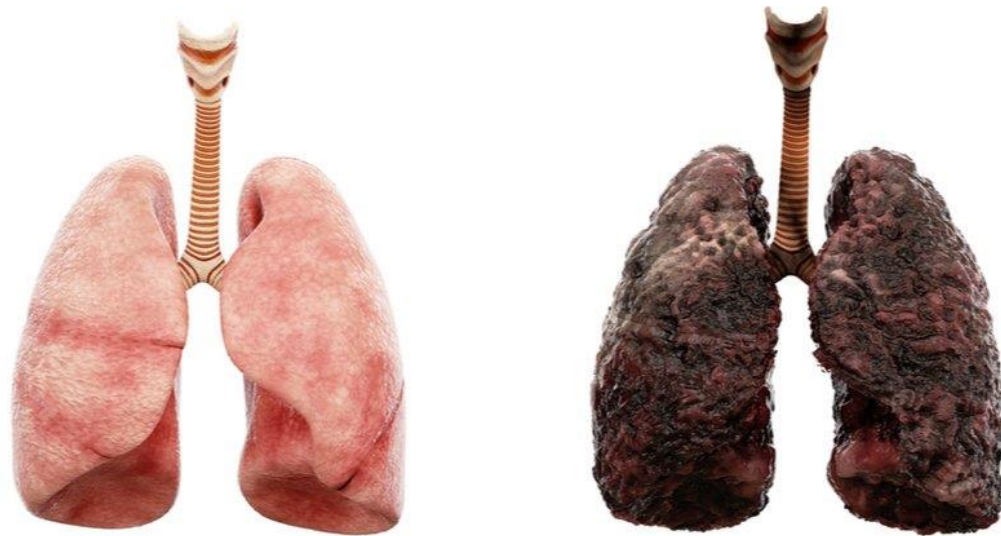
體內血紅素原本  
會和氧氣結合



血紅素改與一氧化碳結合，  
造成組織缺氧，一氧化碳中毒！

**小心中毒!!**

- 菸草一旦點燃，將釋放**7000**多種化學物質，其中200種化學物質對人體健康有害，更有將近**100**種的**致癌**物質
- 以上這些，都會進到你的肺...



**對男人來說**

# 抽煙可能導致**禿頭**



對女人來說



# 抽菸臉

抽菸女性易出現「抽菸臉」，眼角、嘴角**皺紋**數量高五倍，膚色偏橘，**老化程度快**



# 吸菸與生育功能

- 男性勃起失常(陽萎!!!)
- 男性精蟲減少，品質較差



- 女性早發性停經，不孕症
- 較多染色體分裂異常，容易有**不正常胚胎**



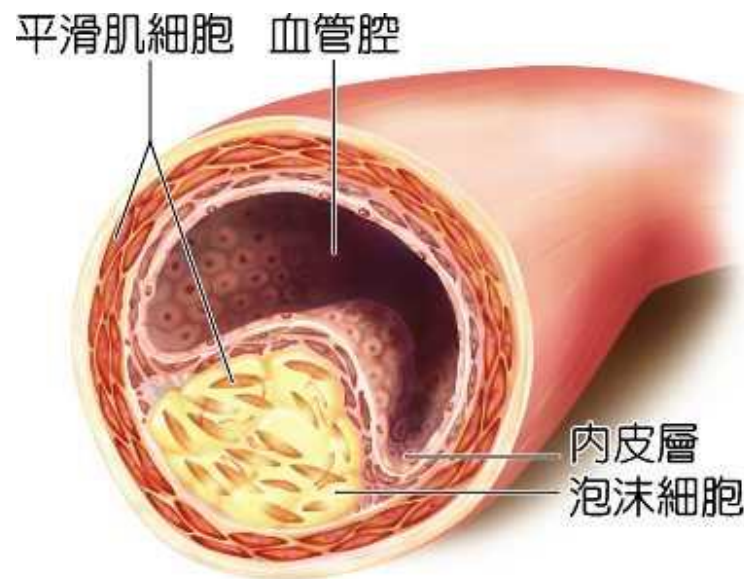
## 尼古丁

- 心跳加快血壓上升
- 冠狀動脈收縮
- 增加壞膽固醇

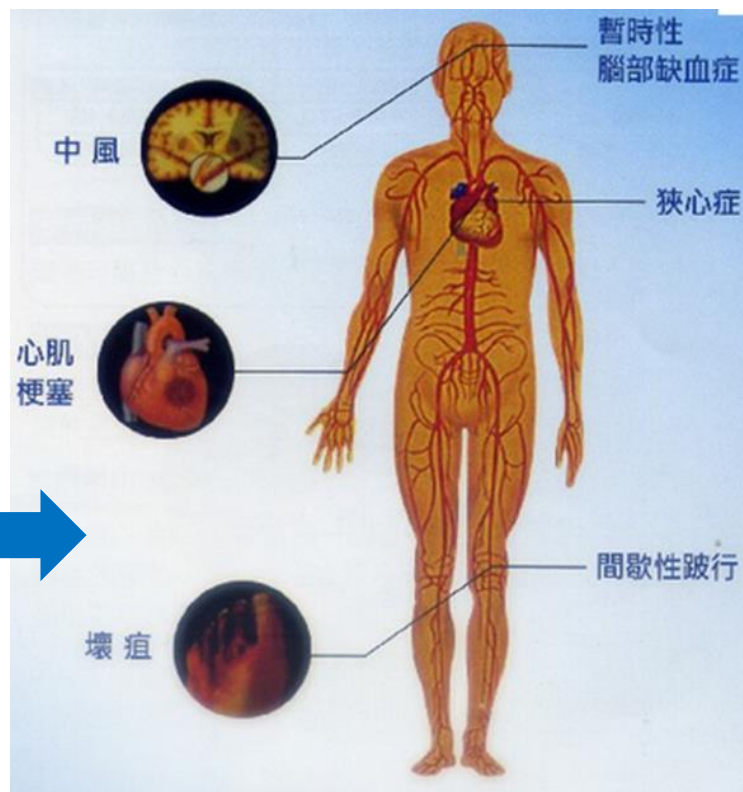
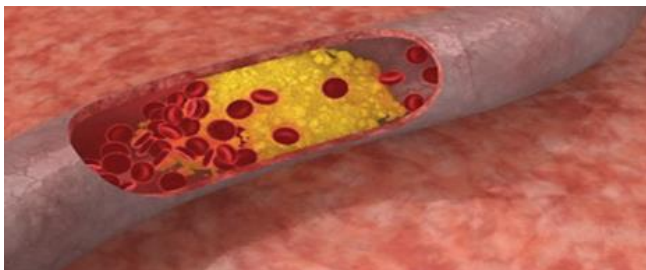
## 一氧化碳

- 血液攜氧量下降
- 血小板活性上升

粥狀  
血管硬化



血管阻塞在心臟是**心肌梗塞**，在腦就是**中風**



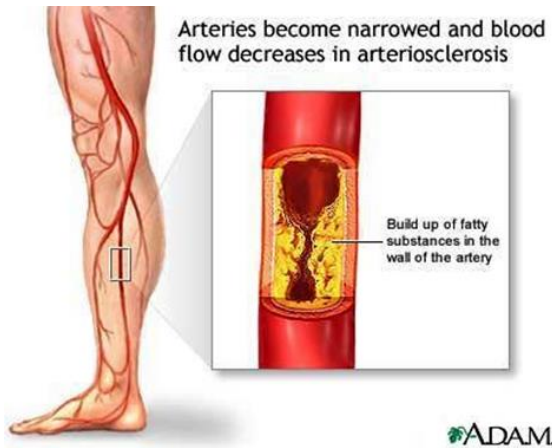
# 抽菸增加心肌梗塞跟中風的風險



- 吸菸增加**3倍**心肌梗塞死亡的機率
- 增加**4倍**中風等腦血管疾病的機率



# 吸菸造成周邊動脈阻塞



## 腳中風

吸菸者得到周邊動脈阻塞疾病的危險**超過七倍**

# 吸菸與癌症

- 癌症死亡的個案中，**30%**和吸菸有關
- 台灣每年有3萬2千人死於癌症  
其中**一萬人與抽菸有關**
- **肺癌**是最早被發現與吸菸有關的癌症





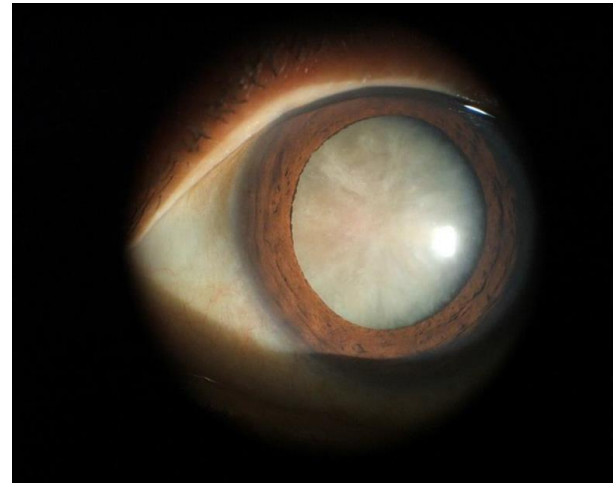
**只有肺癌嗎？**

- 吸菸者罹患**肺癌**的機率高出**10倍**
- 其他癌症的罹患率如口腔癌、喉癌、食道癌、胰臟癌、腎臟癌、膀胱癌等也高出**數倍**



# 還有很多...

- **白內障**的機率  
為不吸菸者高出二倍
- 牙周疾病，**口臭**
- **胃潰瘍**、十二指腸潰瘍
- 自發性氣胸
- **糖尿病**



**我不抽菸就沒事了嗎？**

# 二手煙

## 環境菸煙

燃燒不完全，釋放出

**7000 種**以上化學物質

**250 種**以上對人體有害

**93 種**致癌物！



# 你知道嗎？

- 在未禁菸的辦公室工作8小時，所吸收的二手菸相當於吸了**6**根菸
- 在未禁菸的酒吧待上8小時，則相當於抽**16**根菸!!

**附近沒人抽菸就沒事了嗎？**

# 二手煙

菸品熄滅後在環境中殘留的污染物

可滯留室內空間長達 **3 個月**以上

吸入/皮膚接觸進入人體，帶來**致癌風險!**





一手菸害己  
二手菸害人  
三手菸遺毒人間

**千萬別在家吸菸**  
跟**二、三手煙**說ByeBye





- **二手菸** 增加**致癌**、**冠狀動脈心臟病**之風險
- **三手菸** 將**致癌物**黏在衣服、家具、窗簾和地毯上

**呼籲癮君子尊重不吸菸者拒吸二手菸的權利!!**

除了健康，還有...

# 要花多少錢？

- 菸價：萬寶路 / 七星 = 約 100 元/包  
100元/包 x 365(天) x 1(年) = **36500元!!!**



抽好幾年....




# 只有買菸的錢嗎？

- 臉上多出很多皺紋需要整形 = 數萬
  - 心血管疾病/心肌梗塞住院費用 = 十幾萬
  - 癌症治療費用 = 數十萬
  - 因疾病導致工作失能失業 = 數十到數百萬
- 勃起不能 = 無價！**

- 總計: 吸三十年的菸，你的總損失可能包含  
大於200萬 + 你或所愛家人的**生命**  
+ 你的**愛情 & 性福**





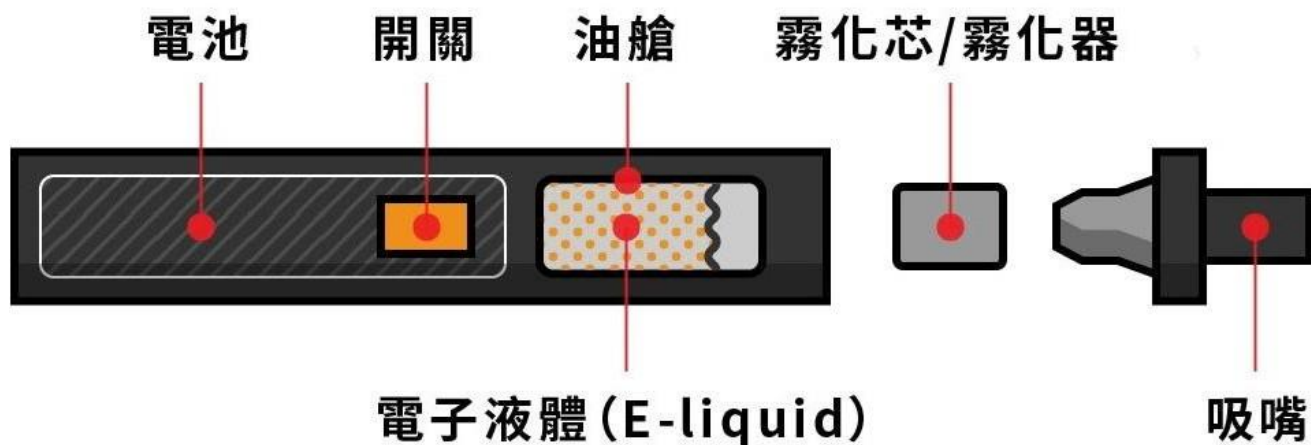
聽說  
有一種新的菸  
叫「**電子煙**」

國中、高中學生電子煙使用率自  
103年的2.0%、2.1%，上升至  
108年的2.5%與5.6%，其中

**高中學生增加超過1倍**

# 電子煙構造

透過線圈通電產生熱能，  
加熱煙油，使液體產生煙霧



俗稱煙油，內含丙二醇(PG)、  
植物甘油(VG)，調味香料或尼古丁



尼古丁

成癮性

★ 甲醛

★ 乙醛

一級致癌物

丁二銅

「爆米花肺」  
「奶油香氣」

PG

丙二醇

香精的載體  
↑ 煙油的口感

VG

丙三醇

產生霧氣

甘油

參差不齊

香精





# 成分未明

看看電子煙裡可能有哪些壞東西?

不肖商人可能添加**毒品**讓你**上癮**

含有**有害物質**，增加**致癌**機率

各種**香精**對**人體危害**目前機轉不明

其他幫助霧化的**不明化學物質**

# 電子菸

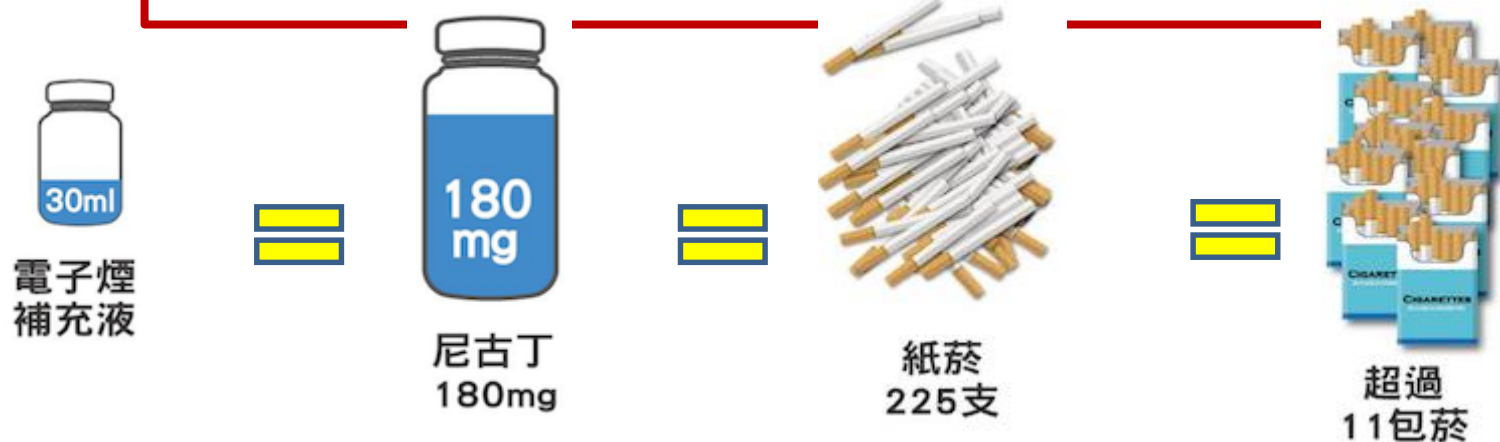
- 與紙菸一樣會**上癮**
- 所含化學物質及重金屬對身體會**造成傷害**

**不要輕易相信!**

- **年輕人染上菸癮**
- 有研究發現，使用電子煙的青少年日後抽紙菸的比率大幅提高 **6 倍**



衛福部2016年抽樣調查發現，  
八成的電子煙都含有尼古丁



尼古丁的量比紙菸多很多

# 吸食電子煙會造成尼古丁過量嗎？

電子煙含尼古丁之濃度約2-18毫克/毫升(一般約6毫克/毫升)，

一瓶**30毫升**補充液即含**180毫克**尼古丁，相當於

**225**支紙菸 (超過**11**包菸)。

若以每支煙匣可注入**2-6**毫升計算，

尼古丁量約相當於**12-36**根紙菸。

**電子菸一樣有害!!!**

**而且...**

蝦毀?吸電子煙  
就像嘴裡含炸彈!



在美國，有人吸食電子煙在  
嘴裡爆炸，造成嚴重傷害。

電子煙周圍的溫濕度、充電的環境、不當  
使用、載具之安全性，都有可能具有淺在  
灼傷、爆炸、失明等危險。

衛服部: 菸害防制 修法懶人包 管理電子菸已是民意共識  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1313>

# 燒傷、牙齒脫落



美國9個月 15宗電子煙爆炸



01  
新聞

涉事同牌子電子煙



死神來了

# 電子煙 爆炸 美漢燒死

碎片插入頭

男死者







紙菸

電子煙

更接近死亡

# 菸害防制法修法3/22上路 禁電子煙、吸菸年齡 提高至20歲

2023/3/21 19:14 ( 3/21 19:44 更新 )

全面禁止電子煙，包括製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用。

# 菸害防制法修正 四大重點

- 1 全面禁止電子煙，納管加熱菸。
- 2 加熱菸載具也納管，經健康風險評估審查通過才能販售並禁廣告及供應未滿20歲者。
- 3 禁菸年齡從18歲調高到20歲。
- 4 擴大室內外禁菸場所、增加菸品容器警示圖文面積。



為了生命

拒絕  
電子煙

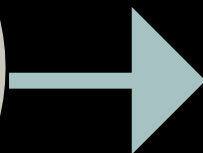
A close-up photograph of two hands, one on the left and one on the right, each holding a broken cigarette. The cigarettes are white with a brown, charred tip. The background is a plain, light-colored surface.

**戒菸**

**從這一刻起吧!**

# 好處就從 **熄菸** 開始！

20 分鐘



心跳、血壓、手腳溫度  
回到正常

# 好處就從 熄菸 開始！

8 小時



血中一氧化碳濃度  
回到正常

24 小時

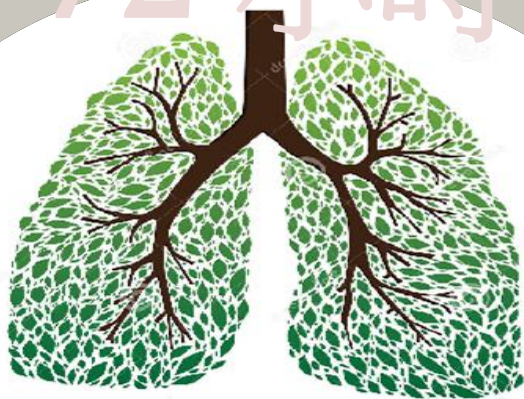


心血管疾病  
發作機率下降

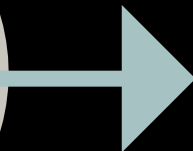


# 好處就從 熄菸 開始！

72小時



肺功能漸漸改善



2週



全身循環漸漸改善



知己知彼  
百戰不殆

# 尼古丁戒斷

心情低落

注意力無法集中

易怒、焦慮、坐立不安

睡眠障礙

食慾大增

頭暈，頭痛

# 尼古丁戒斷

戒菸數小時內出現

**第3-5天**達高峰



不易控制

對身體無害

2-4 週後明顯改善

# 戒菸妙招

## 轉移注意力方法

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| * 深呼吸、腹式呼吸      | * 吃低熱量健康的點心       |
| * 喝白開水或果汁       | * 散步              |
| * 運動            | * 和別人聊天           |
| * 嚼口香糖          | * 閱讀書報雜誌          |
| * 咬筆管、吸管        | * 看電影             |
| * 咬胡蘿蔔條、芹菜條、小黃瓜 | * 打電話             |
| * 任意塗鴉、畫畫       | * 唱歌              |
| * 刷牙洗臉          | * 寫日記、短信、詩詞       |
| * 睡覺            | * 告訴自己：菸癮很快就過去了   |
| * 洗熱水澡          | * 提醒自己吸菸的壞處、戒菸的好處 |
| * 十指用力撐開，再用力握緊  | * 嗑瓜子、剝橘子         |
| * 含薄荷糖          | * 穴道指壓            |

## 遠離菸癮

- |               |                                       |
|---------------|---------------------------------------|
| * 避免到讓你想吸菸的地方 | * 避免喝酒、咖啡                             |
| * 到禁菸場所       | * 找出不吸菸的情緒和壓力處理方法（如唱歌、卡拉OK）           |
| * 不隨身攜帶菸品、打火機 | * 尋找支持你戒菸的人                           |
| * 不拿別人的菸      | * 告訴自己：我是個非吸菸者                        |
| * 別讓手和嘴閒著     | * 調整個人習慣（在不同地點用餐、改變通勤路線、改變例行事務的順序...） |
| * 讓自己忙一點      | * 改變周遭環境（改變家具擺設的位設置、置禁菸區...）          |
| * 多認識一些不吸菸的朋友 |                                       |
| * 想像成功戒菸的景象   |                                       |
| * 離開有菸味的地方    |                                       |
| * 培養自己的興趣     |                                       |

## 戒菸四招



**1 深呼吸15次**  
連續將氣深深吸入再慢慢吐出



**2 喝一杯冷水**  
滋潤喉嚨又可抑制吸菸慾望



**3 用力伸懶腰**  
做擴胸握拳或原地跳躍也可以



**4 刷牙或洗臉**  
讓自己神清氣爽，精神馬上來！

# 戒菸會變胖??

- 吸菸的人味覺恢復所以**食慾增加**，另外基礎代謝率也恢復正常
- 戒菸者是初期有可能會變胖2~4公斤，只要透過**健康飲食及增加運動**，就可以達到健康又不胖喔！

**我已經很努力了  
還是戒不掉怎麼辦？**

# 別擔心，我們來幫你!

- 用意志力戒菸的成功比例  
**不到5%!**
- 吸菸是一種慢性成癮性疾病
- 戒菸者必須藉助專業醫療的協助

**95%**的成功戒菸人士都有得到來自**醫療專業人員**的協助！



# 馬偕醫院 戒菸門診

歡迎來諮詢!





# 戒菸專線

0800-636363

你知道嗎？

若以每天一包菸 100 元來計算，平均一年可省下 36,500 元，還不包含未來潛在的超高醫療費用！

0800-  
636363

## 戒菸專線

提供給尋求戒菸者及其親友。

利用電話的便利性、隱密性，結合電話諮詢的服務型態提供相關衛教知識，最終達到戒菸的目標。

費用 免費 時間 週一至週六 | 9:00-21:00

# 檳榔





檳榔子: 含檳榔鹼, 致癌物

紅灰, 白灰:  
鹼性物質, 加促致癌

荖花: 含過量黃樟素  
, 致癌(肝癌、口腔癌)

# 檳榔離口

## 健康Go長久



**檳榔子(菁仔)本身就是致癌物**

即使不加紅灰、白灰、荖花、荖葉等，  
嚼它就會致癌，請儘速與檳榔說掰掰。

# 對口腔黏膜的危害

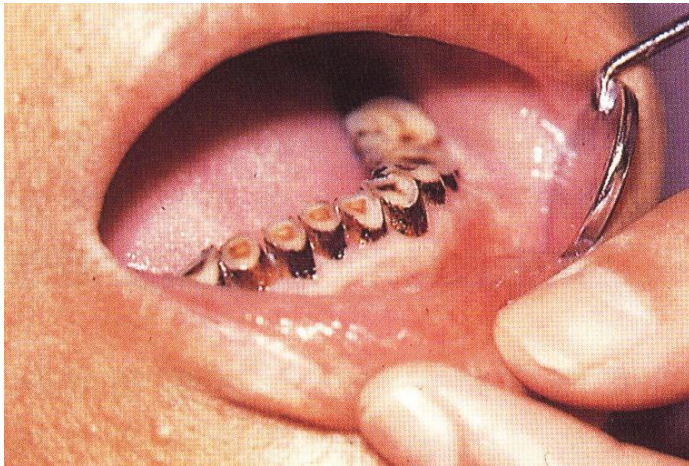
口腔潰瘍、疼痛、麻木、纖維化、  
白斑病變





# 對牙齒的危害

磨耗、斷裂、牙髓發炎、牙髓壞死



# 口腔癌



# 口腔癌危險因子

- 只嚼檳榔，罹患口腔癌的機率是一般人的**28**倍
- 嚼檳榔+喝酒，罹患口腔癌的機率是一般人的**54**倍
- 嚼檳榔+吸菸，罹患口腔癌的機率是一般人的**89**倍
- **嚼檳榔+吸菸+喝酒**，罹患口腔癌機率更是一般人的**123**倍



12月3日 世界檳榔防制日

拒嚼檳榔，有效防治口腔癌！



# 向檳榔說不!!!!

- 拒嚼檳榔，注重日常的口腔保健
- 定期接受口腔診察
- 發現癌前病變的症狀，立即就醫不耽誤



# 自我檢測



## 口腔出現 5 異狀 速就醫

**硬**

感覺緊，逐漸變硬  
嘴巴張不開，舌頭活動困難

**斑**

出現不明  
紅斑、白斑

**突**

口腔黏膜不規則突起  
(乳突狀或疣狀突起)

**破**

嘴破不會好  
(超過兩週不癒合)

**腫**

臉或頸部出現腫塊  
或兩側不對稱



# 免費癌症篩檢

## ● 口腔黏膜檢查：

1. 30歲以上嚼檳榔（含已戒檳榔）或吸菸民眾
2. 18至未滿30歲嚼檳榔（含已戒檳榔）原住民

- 每**2**年**1**次口腔黏膜檢查



謝謝聆聽  
Q&A



Q&A

**香菸裡面讓人成癮的物質是什麼？**



Q&A

**電子菸可以幫助戒菸?**



# 不行!!

「**沒有證據**證明電子煙是安全且有效可以幫助戒菸」

Q&A

**可以在家抽電子煙嗎？**

# 不行!!

依照新法規定，電子煙等類菸品**不得**製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及**使用**，國健署表示今年已加強查緝，呼籲民眾不使用、不購買。

# Q&A

**嚼檳榔+吸菸+喝酒**

**罹患口腔癌機率更是一般人的\_\_\_倍?**

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

廣告

# 1 2 3 「檳榔防制日」

拒絕檳榔 定期做口腔癌篩檢



# Q&A

戒菸專線是？

- (A) 165
- (B) 1922
- (C) 0800-636363
- (D) 0800-092000
- (E) (02) 2543-3535

# Q&A

戒菸專線是?

- (A) 165
- (B) 1922
- (C) 0800-636363**
- (D) 0800-092000
- (E) (02) 2543-3535



# 馬偕醫院 關心您的健康!

