## 【第 34 期】

## 校園深呼吸~無菸好空氣

***注意：112 年 3 月 22 日起校園全面禁菸。***

依據 112 年 2 月 15 日總統公布修正「菸害防制法」，**大專校院亦列為禁菸場所**，並全面禁止類菸品（電子煙）、加強管制指定菸品（加熱式菸品）等。

**本校原設置吸菸區已撤除，請大家切勿在校園內抽菸(包含研究室、陽台等空間)，以免受罰。**

### 百害無一利~抽菸傷身又傷錢

| | |
|---|---|
| **癌症** | 肺癌、口腔癌、咽頭癌、喉頭癌、膀胱癌、食道癌等，**癌症死亡人口中 30 %和吸菸有關。** |
| **呼吸系統疾病** | 支氣管炎及肺炎，**新冠重症比例增加。**<br>**(抽菸為慢性阻塞性肺病死亡主因**，世衛組織預估於 2030 年，「慢性阻塞性肺病」將成為全球第四大致死疾病) |
| **心臟血管疾病** | 心臟病(冠心症)、高血壓、血管栓塞及中風等。 |
| **其他傷害** | 免疫系統減弱、早發性皺紋、消化性潰瘍、不孕、早發性流產或畸型兒等、男性易精子數量減少或陽萎等。 |
| **傷荷包** | 台灣一包菸的價格約 100～120 元，一天抽一包菸，一年花費大約是 3～4 萬元。 |

◆ **抽菸產生的二手煙(煙草煙霧)、三手菸(菸熄後環境中殘留的污染物)對人體一樣會造成傷害，不只傷自身，也會影響周遭親友健康。**

## 任何菸品都不健康(含加熱式菸品、電子菸)

電子煙混合丙二醇、甘油、化學等調味香料及尼古丁等成分的煙油，轉化成煙霧讓使用者吸入，產生吸菸效果。加熱菸(如菸草等)，菸草除了尼古丁外，亦添加了調味料，於加熱過程中產生有害物質，如亞硝酸、甲醛等，皆對身體有害。

**所有菸品都含有有害物質，不僅無法降低菸癮，還會上癮跟傷身。**

## 戒菸好方法：

1. **諮詢醫院戒菸門診或戒菸專線(董氏基金會的戒菸專線：0800-636363)。**
2. **戒菸門診開立藥物**，如抗焦慮劑藥物，緩和戒斷症狀。
3. 社區戒菸諮詢站之社區藥局戒菸諮詢。
4. **規律生活：**養成規律作息、飲食、**運動習慣**。運動時腦部釋放多巴胺使心情愉悅。
5. **尋找支持系統：**家人、朋友、戒菸團體或做有興趣的事轉移注意力等。
6. **其他：**多喝水、果汁，幫助尼古丁排出體外，多吃水果、含維生素 B 群的食品，幫助安定神經。**想抽菸時，改吃口香糖/喉糖、蔬菜條或糖度低水果(芭樂)替代等。**

## 忍過海闊天空：

吸菸傷身，**戒菸好處多多**(戒菸後免疫力提升，慢性病風險下降，運動時比較不喘，精神變好及改善肺部功能等)。吸菸時，尼古丁使腦袋釋放多巴胺，而產生愉悅的感覺；戒菸時，多巴胺的分泌下降，使心情變差、暴躁焦慮，情緒浮動、疲憊及注意力下降等，戒斷症狀會在 2～3 天後開始出現，約持續 2 周～3 個月左右，會隨時間減緩症狀不適。建議菸癮來時，**可以運動或服用醫師開的緩解藥物等來減緩不適**。忍過一時不適，迎向健康人生。

參考資料：

臺大醫院新竹分院、衛生福利部國民健康署--戒菸治療基本教材、董氏基金會--華文健康網、臺安醫院


衛生保健組　關心您

2023.05