

# 寶貝孩子們的健康，請不要吸菸、嚼檳榔

新埔國中 關心您

戒菸的理由是戒菸的動力來源。或許為了父母的健康、或者想省錢給孩子一個未來、或者為了提昇自己生活的品質。無論哪一個原因，都深深影響著週遭的人與我們自己的價值觀...而父母吸菸與家庭二手菸暴露是青少年吸菸的危險因素，調查顯示，父母吸菸的國中學生吸菸率是父母不吸菸學生的 2.5 倍；有家庭二手菸暴露國中學生的吸菸率是沒有家庭二手菸暴露學生的 3 倍。

## 菸害知多少

每支菸經過燃燒可產生4000餘種化合物，其中有300多種有毒物質，這些物質都會引發疾病。

精子減滅數速度



### 男性性功能的危害

菸對於男性生殖器官的影響，主要是精子(精蟲)的退化和陽萎，長期吸菸的男性是造成性功能障礙的主要原因。



### 女性美容的大敵

吸菸會增加體內的氧化壓力，又容易消耗體內的抗氧化物如維他命C，造成皮膚粗糙、快速老化和骨質疏鬆。而聲音也會因為吸菸而受到影響。

### 孕婦抽菸的風險

造成早產、流產或胎死腹中、嬰兒出生體重偏低、嬰兒在出生後第一個月死亡機率變高、嬰兒出生後在一歲內得支氣管炎機會增加、嬰兒在生理及心智上有發育緩慢的趨勢及兒童罹患斜視的比率增高。



### 孩童或青少年抽菸的風險

吸菸的孩童易有注意力不集中與生長遲緩的情形。青春期的年輕人吸菸會造成肺部的損害，易導致氣喘或呼吸短促，肺活量變差；且菸中的有害物質也會危害骨骼，產生骨質疏鬆或骨折的問題，以致於影響運動表現。



### 菸害的相關疾病

1. 癌症/肺癌、胃癌、鼻咽癌等



### 2. 心血管疾病/中風、心肌梗塞



### 3. 肺病/肺結核、氣喘、慢性呼吸困難



### 4. 口腔疾病/牙周病、口腔癌



即時戒菸，永不嫌晚

## 正視檳榔所引起的口腔病變

「10 個口腔癌，9 個嚼檳榔」，口腔癌的好發年齡層為 25-44 之青壯年，如此將造成家庭經濟支柱的嚴重影響，在此宣告，嚼檳榔的民眾有福了！過去很多欲戒檳之民眾苦無直接諮詢管道，規劃 9595 戒檳服務專線正式上路，讓嚼檳榔但想戒檳的民眾擺脫過去「紅唇族、口臭」的印象，戒掉檳榔除了還你好口氣，還可以遠離口腔癌的威脅！

### 如何拒絕檳榔（防榔六訣）

**哀兵致勝法：**以自己頗為在意的人的不悅為藉口拒絕

**自我解嘲法：**順著友伴的嘲笑，也拿自己開玩笑

**走為上策法：**找藉口離開

**投桃報李法：**身邊恰好有食物時，以之回報

**安身立命法：**以身體不適為理由拒絕

**虛與委蛇法：**用拖延戰術，先躲過以後再想辦法。

### 如何戒食檳榔

#### 1. 認識檳榔：

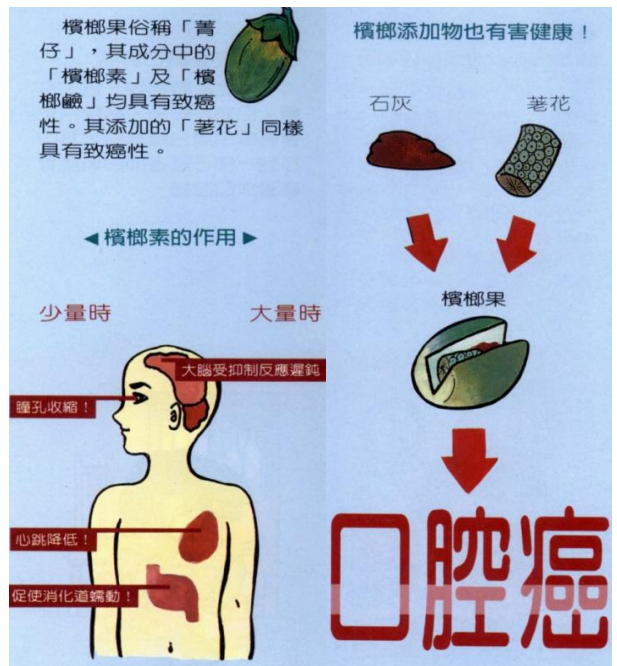
據研究指出，一般人嚼食檳榔大都因為好奇嘗試而開始，因此，應於學校課程中報導認識檳榔以及瞭解檳榔的作用，過渡使用會造成口腔黏膜疾病等。以期達到「因瞭解而分手，正確地認識檳榔」，大方地拒絕別人遞上的檳榔。

#### 2. 減量嚼食檳榔：

如果你已是檳榔嚼食者一時無法戒除，可以每天減少嚼食檳榔的數量及時間。一天督促自己少一顆，漸漸達到不嚼食檳榔的習慣。

#### 3. 尋求檳榔替代品：

由於嚼食檳榔者有很多是因為想藉由檳榔達到「提神」的作用。事實上提神的事實上提神的方法很多，可以尋找其他較無害健康的方式，例如嚼口香糖、咖啡等來取代檳榔。



～戒菸專線～

板橋區提供戒菸服務的醫療院所：

需要的民眾可上網查詢提供服務的醫療院所就近多加利用

（網址：<http://ttc.bhp.doh.gov.tw/quit/>）戒菸專線六大優點

- 便利性：全國任何地點，一通電話就可以開始戒菸。
- 免負擔：戒菸專線 0800-636363 免付費電話，不必花任何一毛錢。
- 成功率：透過戒菸專線協助，戒菸成功率超過兩成。
- 個別化：由專業諮詢人員進行一對一電話訪談，協助來電者量身打造個人戒菸計畫。
- 整合性：整合醫療院所及其他相關戒菸機構，提供複合性戒菸服務。
- 保密性：建置資訊化服務系統，強調資訊安全工作，以確保來電民眾資料保密性。

戒檳專線：02-2809-9595 以室內、公用電話與手機皆可

星期一至星期五 9：00～18：00

服務對象：對檳榔戒治有需求的民眾

∴資料來源:衛生署∴