

只要福虎生風，不要英雄氣短

依「98 年成人吸菸行為調查」顯示，成年人吸菸率由 97 年的 21.92%（男性 38.57%，女性 4.75%）下降至 98 年的 19.99%（男性 35.36%，女性 4.19%），約減少 30 萬吸菸人口。國民健康局呼籲吸菸者趕快戒菸，只要福虎生風，不要英雄氣短。

戒菸的好處多很多

- 一、更長壽、活得更健康。
- 二、嗅覺及味覺改善，可以品嚐到食物的美味。
- 三、身體及衣物上的菸味消失，沒有口臭讓形象更好。
- 四、不會製造二手菸，愛護同事朋友，也保護家人和孩子。
- 五、呼吸系統及血液循環都可以大幅改善。
- 六、罹患肺部疾病、心血管疾病及癌症等風險大大的降低。
- 七、皮膚變得細緻有彈性，不會提早產生皺紋。
- 八、讓尼古丁不再成為男性性功能障礙的殺手。
- 九、讓週遭環境空氣更清新。
- 十、節省金錢支出，提升自我生活品質。

吸菸的壞處數不完

1. 會因吸菸時間越久，呼吸道上的黏膜纖毛清除能力受阻，咳嗽及多痰的現象會越來越嚴重。
2. 吸菸容易造成肺氣腫、肺功能降低及肺部組織疾病，80-90%的慢性阻塞性肺疾病與死亡均與吸菸有關。
3. 吸菸會使得血管收縮、心跳加快。而一氧化碳還會影響血液的攜氧功能。甚而會使血液中的膽固醇及游離脂肪酸增加，使罹患心臟血管粥狀瘤的機率增加。
4. 孕婦吸菸或吸入二手菸易造成流產、早產、胎盤早期剝離、子宮感染性疾病、胎兒體重不足等現象。若母親懷孕時吸菸，尼古丁和一氧化碳也會經由胎盤傳給胎兒，使胎兒發育遲緩、畸形、易過敏、精神異常、甚至發生猝死症。
5. 吸菸罹患肺癌機率比不吸菸的人高 10 倍、口腔癌 3-10 倍、食道癌 2-9 倍、膀胱癌 7-10 倍、胰臟癌 2-5 倍。也會使肝癌、食道癌、腎臟癌、咽喉癌、舌癌的死亡率上升。
6. 吸菸對婦女造成受孕困難、月經疼痛、不正常的陰道出血、子宮內膜炎、更年期提前、子宮頸癌、乳癌等相關疾病。
7. 吸菸易引發胃潰瘍及十二指腸潰瘍。
8. 吸菸易使皮膚老化，產生皺紋、黑斑、皮膚變薄等。

成功戒菸五個步驟（美國衛生部資料）

- 一、做好準備：慎重設定一個戒菸日；徹底改變環境，讓身邊沒有菸和菸灰缸，不要讓人在你的面前吸菸；記取失敗教訓，採取有效措施；一旦戒菸，就一口也不再吸！
- 二、成立後援團：告訴家人、朋友、同事，你正在戒菸！請多多支持；尋求專業協助（如家庭醫師，門診戒菸服務、社區戒菸藥局，戒菸班、或戒菸諮詢專線 0800-636363；親友團越多、醫師護士鼓勵，專業諮商次數或時間越多，成功率越高！
- 三、安排新生活：安排活動，分散想吸菸的念頭；改變生活中會和吸菸連結的例行活動；做一些事減輕戒菸過程的焦慮，如泡熱水澡、做運動、看雜誌；每天做一些高興的事；多喝水和沒有刺激性的飲料、多吃水果。
- 四、正確使用藥物：藥物有助於減輕菸癮，可以提高戒菸成功率兩倍以上。
- 五、防範復發及困難狀況：大多數戒菸失敗發生在戒菸後的 3 個月內；如果又開始吸菸，再戒一次，國父革命也 10 次才成功的。

要避免下列狀況：

1. 喝酒會降低戒菸成功率，戒菸期間不要喝酒。
2. 遠離菸友，旁邊有人吸菸，會讓您想吸菸！
3. 體重增加是常有的狀況，但很少加超過 5 公斤。注意食量多喝水多運動，就可以克服或減輕體重增加的問題。
4. 心情不好或鬱卒：有很多方法可以改善心情；可以告訴醫師，使用可以同時克服心情不好的戒菸藥物。

成功戒菸的好幫手

為幫助吸菸者戒菸，目前各縣市已有 2100 多家醫療院所提供門診戒菸服務，吸菸者可接受醫師的諮詢及戒治菸癮的藥物（如貼片、嚼錠等），政府也補助每人每週 250 元的費用，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/>）。

在戒菸專線方面，週一至週六 09：00 - 21：00，使用市內電話、公用電話及手機撥打免付費專線 0800-63-63-63，由專業諮詢人員進行一對一電話訪談，協助來電者量身訂作個人戒菸計畫。也可以透過網際網路幫助自己或家人朋友戒菸，有用的網站包括「菸害防制資訊網」

（<http://tobacco.bhp.doh.gov.tw/>）、

「門診戒菸治療管理中心網站」

（<http://ttc.bhp.doh.gov.tw/quit/>）、

「戒菸專線網站」（<http://www.tsh.org.tw/>）、

「華文戒菸網」（<http://www.e-quit.org/>）。