



國民健康署
戒菸專線服務中心



Bye Bye!

向菸說再見

戒菸心選擇



戒菸心選擇



無菸環境的趨勢

P1



菸害知多少

P2-P5



戒菸時，您會遇到的情形

P6



戒菸專線0800-636363如何幫您戒菸

P7-P8



戒菸方法

P9





無菸環境的趨勢

最近吸菸的地方越來越少了。除了醫院、公家機關、大眾運輸工具外，連辦公地點、餐廳、KTV、網咖也都禁菸了。在高中，老師與家長也不能抽菸。有些人連在家裡抽菸都得跑到陽台上去抽，抽菸真的越來越不方便了。

最近幾年菸價也一直在漲，菸品健康捐從5元，10元，漲到20元。每包菸的價錢也漲了20-30元。出國過的人都知道，臺灣的菸價是非常便宜的，各國的菸價都比台灣高得多，菸稅只怕還會再漲！

吸菸的人在幾個小時不吸菸後會很想吸菸，甚至會有疲倦、易怒、心情低落、不能專心等情形。對吸菸的人來說，不能吸菸真是很大的折磨。吸菸的朋友說：「吸菸的人似乎已經變成次等國民，人權被剝奪了!」、「吸菸老是被管，一家之主就像個孩子被太太與小孩唸」。

吸菸是人類提早死亡的主要殺手，吸菸的人目前平均比不吸菸的人少活13-14年，而且這年齡差距一直拉大。聯合國的世界衛生組織為了解決這個問題，於2004年訂定「菸草防制框架結構」公約。這公約已經在世界各國普遍開始執行，提高菸稅與菸價、公共場所、上班地點全面禁菸環境是其中重要的項目。

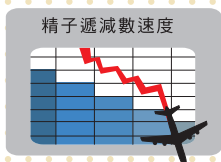
全世界的趨勢已經很清楚：禁菸區恐怕還會再擴大，菸價必然會一直上漲。對於這問題您準備好了嗎？





菸害知多少

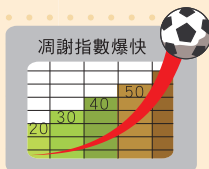
每支菸經過燃燒可產生4000餘種化合物，其中有300多種有毒物質，這些物質都會引發疾病。



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。



ONE WAY

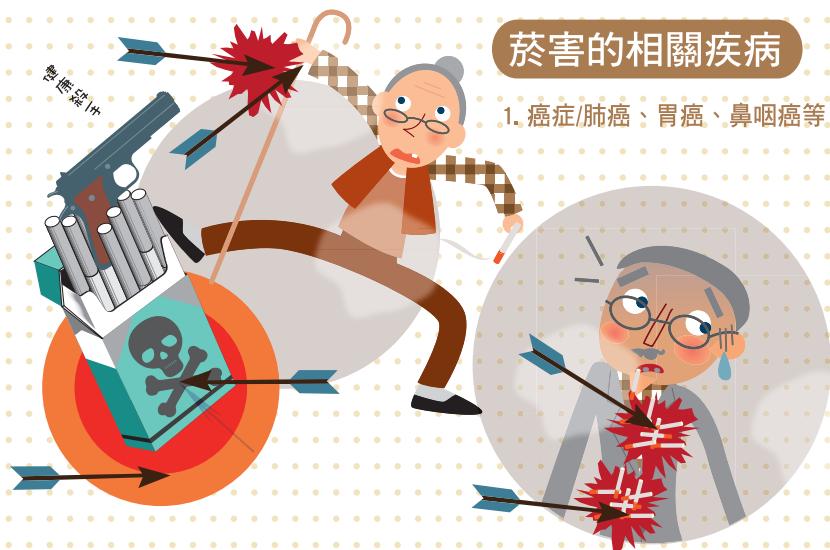
孩童或青少年抽菸的風險

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。



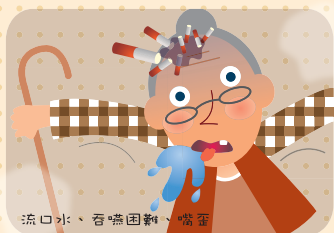
菸害的相關疾病

1. 癌症/肺癌、胃癌、鼻咽癌等

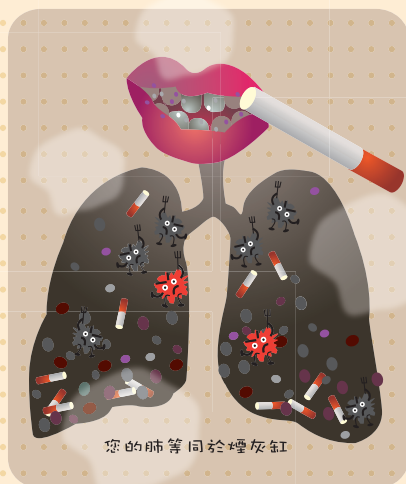




2. 心血管疾病/中風、心肌梗塞



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



淡菸的迷思

有證據指出，為了維持血液中的尼古丁濃度，許多抽淡菸的人會藉由加長、加深吸每一口菸與增加吸菸的頻率，但此吸菸行為卻會把更多、更毒的致癌物質帶入肺部深處。因此，無論您吸的是哪一種菸，對身體都會造成嚴重的危害。

ONE WAY



戒菸時，您會遇到的情形…



圈圈看，
您是否有同樣的心情和理由呢？

- 想戒菸，可是又做不到！
- 要怎麼開始戒菸呢？
- 有一天一定會戒吧！雖然現在不是時候。
- 看到別人吸菸時，就忍不住想抽一根。
- 如果菸價上漲就會戒了！
- 戒菸藥物很貴，我覺得有些負擔！
- 戒菸藥物對我都沒有效…
- 像我這樣意志力比較不堅定，戒菸好難。
- 朋友請菸，不好意思拒絕耶！
- 最近工作壓力很大很想抽菸。
- 不抽菸時頭腦會變鈍。
- 無聊時，不抽菸要怎麼辦？
- 心情不好就會想抽菸。
- 已經習慣了，很難戒掉啦！
- 戒菸會害我失眠，影響我白天的工作！
- 戒菸會變胖，體重增加好多！
- 不抽菸排便會有困難！

吸菸有危險，戒菸有困難，該怎麼辦？





戒菸專線 0800-636363如何幫您戒菸

多數吸菸者都想過要戒菸，但往往困難重重，使人半途而廢。常聽到吸菸者談到他們如何的離不開菸：無論是不如意時、壓力大時、無聊時或需要思考的時候…，菸似乎成為生活的一部份，要讓它遠離，的確需要一些方式，而由國民健康署設立的「戒菸專線服務中心」所提供的心理諮詢即是您遠離吸菸生活的新選擇！

戒菸專線服務中心提供的心理諮詢服務，有別於其他的戒菸協助方式，主要是處理吸菸的心理依賴。讓戒菸者對於自己的吸菸習慣有新的認識，進而一步步地擺脫菸癮的控制，逐漸習慣不吸菸的生活。

且根據專線的研究調查顯示，如果民眾能同時使用政府補助之戒菸藥物及免費的戒菸專線諮詢服務，則戒菸成功率將會提高2.5倍。


戒菸諮詢服務時間

電話戒菸諮詢服務時間為每週一至週六早上9點到晚上9點。

(除過年期間與週日外，國定假日照常服務)



服務方式

1. 全國各地以室內電話、公用電話與手機皆可直免付費專線0800-63-63-63
2. 依來電者需求，提供國語、台語、英語及客語等語言服務。
3. 專線網站：www.tsh.org.tw
4.  FB粉絲專頁：63抱抱
5. 「戒菸小幫手」APP



戒菸中心網址



戒菸小幫手APP

服務內容

1. 提供戒菸衛教資訊及免費戒菸資料
2. 電話戒菸諮詢服務
3. 網路戒菸的便捷服務
 - (1) 網路電話戒菸諮詢 Skype：0800-63-63-63
 - (2) 電子郵件戒菸諮詢 tsh_service@tsh.org.tw
4. 結合戒菸門診醫療資源的全人服務
5. 持續關心的追蹤服務

還有哪些戒菸資源可以幫助我？



國民健康署健康九九衛生教育網
health99.hpa.gov.tw

全國各地醫療院所門診戒菸及戒菸藥物查詢
ttc.hpa.gov.tw/quit/

各縣市衛生局
health99.hpa.gov.tw/RelLink/OtherDetail.aspx

國民健康署菸害防制資訊網
tobacco.hpa.gov.tw/

華文戒菸網 www.e-quit.org

菸害申訴服務中心 0800-531-531





戒菸方法

在您停止吸菸前，試著找出新的方法來度過那些習慣抽菸的情境喔！

不隨身攜帶菸及打火機

讓您的手和嘴忙碌：嚼口香糖

想抽菸時找事做，轉移注意力：慢跑、散步、洗把臉

告訴自己：「我要做一個不吸菸的人。」





國民健康署
戒菸專線服務中心

免付費戒菸專線0800-636363

專線地址：111台北市士林區中山北路四段16號

行政電話：(02)2886-6363 傳真電話：(02)2886-7373

專線網址：www.tsh.org.tw

【本項經費由菸品健康福利捐支應】

廣告

