

防制菸害

*戒菸專線：0800-636363

*菸害防制專線：0800-571571

*菸害申訴專線：0800-531531

一、如何戒菸：

1. 剛開始戒菸的三星期，避免從事與平時吸菸一起作的事，如看電視、坐在最喜歡的搖椅上。
2. 使用替代品，如紅蘿蔔、蘋果、葡萄乾、小黃瓜、無糖口香糖。
3. 定下戒菸日(最好是一個特別的日子)。
4. 去除菸品、菸灰缸以及打火機。
5. 改變環境，使菸品遠離視線，使周遭清新變化，不容易想起吸菸，避免到會吸菸的場所。
6. 避免容易吸菸的情境，如夜間寫文章、睡前想事情。
7. 避免刺激性食物或飲料，如咖啡、辣椒、酒、茶。

二、想吸菸時，可採取措施：

1. 刷牙。
2. 深呼吸三下並喝一大杯開水。
3. 吃新鮮水果或蔬菜、果汁。
4. 從事自己喜歡的嗜好、運動。
5. 從事一些需要用手的事，如種花、魔術方塊、打毛線。
6. 穿乾淨沒有菸味的衣服。
7. 沖冷水澡。

三、利用戒菸輔助品，一步一步完成戒菸：

戒菸輔助品可分為以下四種：尼古丁貼片、尼古丁咀嚼錠、尼古丁口腔吸入劑、戒菸藥物。

四、戒菸的好處：

1. 短期(一個星期)

開始感受到空氣的清新及食物的美味。
體內殘存尼古丁幾乎排空。
身上不再有菸臭、牙齒變得較白。

2. 中期(一個月)

體力充沛、循環系統獲得改善。
呼吸系統疾病減少、較不易罹患感冒。
減低胃潰瘍發作機會。
菸咳減少、皮膚彈性改善。

3. 長期

三個月後肺功能逐漸恢復，不再迅速下降。
一年後，因吸菸導致的冠狀動脈疾病危險性降低一半，十五年後回復與不吸菸者同。
五年後，罹患口腔癌、食道癌、咽喉癌危險性降低一半。
五至十五年後，中風的危險性減到與不吸菸者相同。
十年後，肺癌危險性降低一半。
在懷孕之前或頭三個月戒菸，嬰兒出生體重不足危險性降低。
節省大筆菸錢及減少醫療支出。

防制檳榔

一、口腔癌自我檢查：

若發現有以下各種情形時即應提高警覺，並立即到醫院做進一步的口腔檢查，或必要時做病理切片檢查。

1. 口腔黏膜顏色或外表形狀改變：變白、紅、褐或黑，且無法抹去。

2. 潰瘍：超過兩週以上未癒合之口腔黏膜潰瘍。

3. 腫塊：口內或頸部任何部位不明原因之腫塊。

4. 舌之運動與知覺：舌頭的活動性受限制，導致咀嚼、吞嚥、說話困難或舌頭半側知覺喪失、麻木。

5. 顎骨與牙齒：顎骨局部腫大，導致臉部左右不對稱。

6. 口腔黏膜知覺與開口度：口腔黏膜乾澀、灼熱或有刺痛感，開口受限制，張嘴時口腔黏膜拉緊。

二、如何戒食檳榔：

1. 放鬆心情。
2. 規律生活。
3. 提昇形象。
4. 遠離誘惑。
5. 尋求替代。
6. 增加意願。