

親子教育戒菸、檳榔宣導資料

戒菸篇

摘自華文戒菸網

第一招：建立支持性環境

加入「戒菸網」會員，成為戒菸團體中的一份子。

參加醫療院所的戒菸班，藉由專業人員的輔導及小組成員間的相互鼓勵與支持，瞭解吸菸的害處及教導處理菸癮的方法。

想一想誰可以協助自己，建立支持網絡，請親友提醒「戒菸動機」使得戒菸更容易成功。（如：爸爸省下來的錢，要買一張新書桌喔！）

開始戒菸前幾週避免酒精或藥物。婉拒飲酒的邀約，改喝開水或果汁。

請親友不要在你面前吸菸；結交正在戒菸的朋友或與不吸菸的死黨出遊；委婉拒絕別人給你的菸，不要激怒對方。

感到一陣強烈的菸癮時，可以早點回家或改變當下的情境。

和朋友聊天、打電話

第二招：菸品的替代物或方法

腹式深呼吸十五次。

使用戒菸藥品，如：尼古丁咀嚼錠、尼古丁貼片或藥片。

咀嚼葡萄糖錠可以使葡萄糖釋放到腦部。

將吸管切成菸的長度後，用來吸清新的空氣。

咬筆管、吸管、牙籤。

喝熱開水或果汁。

咬胡蘿蔔條、芹菜條、小黃瓜。

嗑瓜子、剝橘子。

含薄荷糖。

刷牙並提醒自己戒菸後擁有好口氣。

第三招：分散注意

運動式：晨間散步、溜狗、游泳、瑜珈、肌肉收放運動、做規律運動、提早一站下車、改走樓梯。這些都可以提昇身體能量。（在辦公室，可以十指用力撐開，再用力握緊。）

愛家式：清理房子或床舖、學習做菜並品嚐美味的食物、DIY居家裝潢、去除牆壁及天花板的尼古丁菸煙。

沉思式：深呼吸數分鐘、冥想、閱讀書籍或雜誌、計畫戒菸後省下金錢的用途、思考戒菸後的好處（健康的身體、乾淨的頭髮和衣服、清新的空氣和節省金錢）。

雜技式：學魔術，把玩鑰匙、手機、橡皮球，寫信或寄電子郵件，讓雙手忙碌。

放鬆式： 點香精油、洗熱水澡、去不能吸菸的場所例如電影院等

第四招：自我提醒

寫戒菸日記。

每天醒來提醒自己一次，今天又是新的無菸日！認真地過每一天無菸的日子。「我的身體正在努力，我要善待自己！」

提醒自己吸菸對健康方面的危害，包括：肺癌、白血病、冠狀動脈瘤、中風、支氣管炎、氣腫、肺炎、胃潰瘍、局部性迴腸炎(Crohn's disease)、骨質疏鬆症、白內障、陽萎和糖尿病。

擬定自我獎勵的時機與方式：對抗菸癮的痛苦，只有自己知道。在每次戰勝菸癮時鼓勵自己，例如：看電影、買新的專輯或是外出用餐！

提醒自己戒菸是人生一大突破，隨時複習自己戒菸的理由和戒菸要做的事，可以製作成小單張隨時帶在身上。

第五招：身心恢復平衡

如何保持不再吸菸是戒菸過程中成功的關鍵。戒菸者經歷戒斷症狀的考驗後，想吸菸的次數越來越少。且意識到自己是「不吸菸族群」的一份子，如果這種自我意識減弱時，可能菸癮再犯。如何保持不吸菸狀態呢？

基礎式： 將前面五招的大小式挑幾項演練一遍，如：尋找支持、運動、改變生活習慣。

規劃式： 花一點時間思考，當你面臨突如其來困難的反應，是否有其他方法獲得幫助，避免再吸菸。

支持式： 如果旁人吸菸增加你戒菸的困難，向他們說明你的感受。多和那些樂於見到你這麼關心健康的人相處。參考部落格其他戒菸者的經驗分享也可以幫助戒菸成功。

飲食式： 尼古丁會抑制食慾和增加身體代謝，如果戒菸後沒有改變重口味的飲食習慣，體重會增加。以戒菸的女性為例，平均一年內增加3~5公斤，不過在一段長時間後，平均體重和非吸菸女性沒有差異。只要透過適當的運動與均衡飲食，很快就能恢復以前的體重。記得告訴自己「短暫的體重略增，比吸菸還健康。」

戒檳榔篇

摘自國民健康署

台灣每年有2,300人死於口腔癌，102年為癌症十大死亡原因第五位，口腔癌9成患者都有嚼檳榔習慣，喝酒、抽菸加上嚼檳榔，罹患口腔癌的風險是一般人的123倍。為了提醒民眾檳榔危害，自民國86年起，台灣將12月3日特定為「檳榔防制日」，國民健康署邱淑媿署長特別提醒：拒當紅唇族；健康找回來！

國民健康署調查發現，民眾對檳榔子〈菁仔〉就是致癌物的認知率47.8%，為了幫助更多民眾建立檳榔子〈菁仔〉就是致癌物的正確認知率及戒掉檳榔，國民健

康署對於口腔癌死亡率最高的運輸業、建築業與漁業等 3 大產業特別輔導，鼓勵他們一起加入「戒檳行列」，並結合衛生單位及社區團體，共投入上百人次提供衛教服務，短短 6 個月有近 2000 名三大產業員工接受戒檳衛教。為配合「123 檳榔防制日」，國民健康署於 11 月 25 日在台北火車站南 2 門廣場，舉辦「戒檳榔 蓋健康」記者會，邀請參與檳榔防制三大產業代表現身說法，會中呼籲大家一起拒檳，並拋磚引玉希望有更多職場加入拒檳行動！有意願的職場可洽詢國民健康署癌症防治組或各地衛生局。

運輸業、建築業與漁業，三大產業領頭宣導檳榔危害

國民健康署今年輔導成效，在運輸業方面，由於習慣嚼檳榔的運將多數都是為了提神，國民健康署與高公局合作打造「無檳休息站」，在國道 1 號湖口、泰安及西螺休息站推動「運將專寵服務」，運將只要接受由健康署委託之陽光社會福利基金會的檳榔防制宣導，就可獲贈 1 杯咖啡與口香糖一包。今年共宣導拒檳衛教 1,200 人次，提供 55 人次篩檢，發現 17 人篩檢異常，並立即進行轉介。余姓大卡車司機去年在休息站受志工鼓舞戒檳成功，特別來電致謝，「原來我也做得到！」

針對建築業，國民健康署辦理「無檳工地」，在工地主任相關訓練中加入檳榔危害宣導概念，培養工地主任成為戒檳先鋒，在工地上工時向嚼檳榔者傳輸檳榔危害，目前已有近 250 人參訓。崔姓主任表示在參加受訓前菸酒檳榔不離口，也會為了拉進與工人的關係，自己買菸買檳榔提供給同事享用，直到參加工地主任在職教育時，接受口腔黏膜檢查，第一次知道自己嘴巴不舒服，原來是口腔黏膜受損，再不戒菸戒檳戒酒，就要得口腔癌了，從此之後加入志工行列，向工地的同事們，苦口婆心地勸大家「戒檳榔，蓋健康！」

在漁業部分，國民健康署與梓官漁會合作，在高雄市梓官區建立「無檳漁港」，除了懸掛宣導品及「無檳漁港」標示外，也定期邀請高雄義大醫院提供漁民口腔癌篩檢與戒檳宣導，共計有 400 人參加。漁會吳理事很開心地告訴大家，他從十八歲開始吃檳榔，當時覺得這樣很成熟，再加上從事捕漁工作，每天吃一包檳榔，逐漸上癮後變成一天吃近一百顆，光是檳榔的開銷一天就要五百元；直到加入義大醫院的戒檳班後，一開始雖然覺得痛苦，但經過定時參與團體諮商輔導，和其他戒檳者一同分享經驗，開始慢慢減量，以嚼食口香糖代替檳榔，堅持近半年的时间，迄今仍在努力戒檳中。

早期發現早期治療，0-1 期口腔癌五年存活率高達 8 成以上

透過口腔黏膜檢查，每年發現近 5000 名癌前病變及癌症個案，早期癌症經由治療，五年存活率高達 77% 以上。但研究顯示，每天 10 顆檳榔、持續 10 年以上者，就算戒掉檳榔，但罹患口腔癌的高風險仍會持續 10 年以上。因此，國民健康署邱淑媿署長呼籲，戒除檳榔、定期篩檢是預防口腔癌最重要的步驟，民眾戒掉檳榔後，也應該每兩年接受 1 次口腔黏膜檢查，才能早期發現、早期治療，確保健康。