

類別：健康護理類

篇名：

「菸」花易冷—菸之危害與防治—以高屏地區為研究範圍

作者：

鄭智文。私立屏榮高中。資料處理科。三年三班。

龔琬淳。私立屏榮高中。資料處理科。三年三班。

洪雅云。私立屏榮高中。資料處理科。三年三班。

指導老師：

卓斌勝 老師

壹、前言

「菸」在生活中對於某些人來說可能是不可或缺的朋友，但對一般人而言可能是損壞自身身體的壞東西，而對於一般家庭而言，其中一位有這種特殊習慣則可能同時傷害兩人的身體健康，若有小孩則可能產生身體上的發育不全等。究竟這種不良習慣，政府應該做出何種政策讓有菸癮的人產生戒菸的念頭，並且不讓二、三手菸傷害自己和自己所愛的人的身體健康，這就是本組將要探討的主題。

一、研究目的

- (一) 讓還未接觸菸的人知道菸對人體的危害。
- (二) 讓已接觸菸的人更了解吸菸對別人的危害。
- (三) 對政府有甚麼改善的建議。

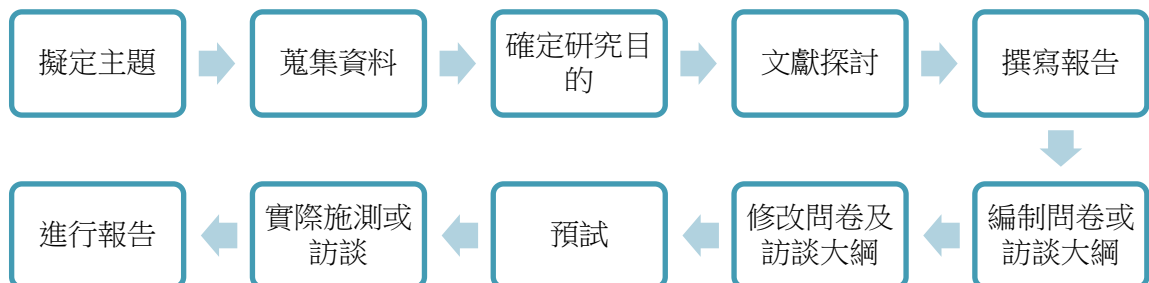
二、研究方法

根據以上的研究目的，先蒐集許多有關菸的相關資料，進行文獻的閱讀與整理，再採用「問卷調查法」進行研究。

三、研究範圍及限制

因為國內吸菸的人數眾多，加上本組人力、就學地點以及經費等等限制，因此只選擇高屏地區的吸菸人口做調查。

四、研究步驟



(圖一)

(圖一資料來源:由研究者自行繪製)

貳、正文

一、菸的意義和成分

(一) 菸的成分

1、尼古丁

是一種烈性的興奮劑，可以刺激中樞神經令血壓上升、心跳加速，同時會令人上癮。

2、焦油

是一種聚集在肺部有毒的化合物。

3、一氧化碳

一般正常人的血液中一氧化碳含量在 1%以下，而吸菸者卻可高達 15%。長遠而言，正常血液循環會因而受阻，思維和判斷力都受到影響。其他化學刺激成分(包含氰氫酸、丙烯醛、氨、甲醛、乙醛等等。)

(資料來源：西松國小 2006 年)

二、菸為何會讓人上癮和對社會大眾的危害

(一)菸為何會讓人上癮

1、尼古丁的誘惑

2、吸菸的心理

3、環境的影響力

(資料來源：.西松國小 2006 年)

(二)菸對社會大眾的危害

對社會大眾造成，吸入過多的二手菸及三手菸等等，產生對健康的危害，導致一些過敏族群吸入被一氧化碳污染的空氣，讓過敏的情形更加嚴重。

三、政府目前所適用的戒菸政策和菸所引起的症狀與對策

(一)目前所適用的政策

- 1、免費戒菸專線 --- (0800-63-63-63)
- 2、戒菸治療有補助
- 3、設立戒菸門診
- 4、二代戒菸服務

目前所適用的政策如表(一)所示

(二)戒菸所引起的不適症狀及對策

- 1、容易煩躁、易怒、情緒低落、注意力不集中、食慾大幅提升以及失眠等，最常出現的一種是渴求香菸。
- 2、若是出現頭暈及頭痛症狀時，躺個五分鐘，做一些放鬆脖子以及上半身的運動，或是可以打開窗戶吹吹風或是走出戶外做些運動等等；若是真的需要的話、可以請醫師開無咖啡因的藥物。
- 3、如果出現咳嗽，可以先洗個溫水澡，按摩刺痛部位，並用浴巾擦拭刺痛的部位，或到外面散散步。
- 4、若是出現便秘或是腹脹等症狀，多補充一些蔬果或是出外走走讓心情放鬆，真的必要時可以尋求醫生協助。

(資料來源：台灣公共衛生促進協會 2018 年)

表〈一〉目前所適用的政策

戒菸治療服務費、戒菸衛教費	國民健康數以菸品健康福利捐補助
掛號費	民眾自付
藥費	1.合理用藥，按公告額度補助(每次領藥週數以 2 週為原則)。
	2.戒菸服務利用者比照現行健保藥品每次處方需繳 20% 以下，最高 200 元之部分負擔。
	3.低收入戶、原住民、山地暨離島地區則可免繳部分負擔。
	4.醫療資源缺乏地區減免 20%藥品部分負擔。
	備註:
	1.每次以週為單位，每療程以 8 週為限。須於同一醫事機構、90 天內完成。
	2.一年補助 2 次療程。
<p>全國超過 3000 家合約醫事機構</p> <p>查詢電話:(02)2351-0120</p> <p>查詢網址:http://ttc.hpa.gov.tw/quit</p> <p>免費戒菸專線:0800-63-63-63</p>	

..(資料來源：衛生福利部健康國民署戒菸教戰手冊 2016 年)

四、各國戒菸政策及民間推動

(一)日本

- 1、菸商推行自備熄菸袋，成功將最不環保的吸菸行為轉化為「環保形象」→由菸商主導菸害防治政策的結果→獲 WHO 頒「爛煙灰缸獎」。

(資料來源：董事基金會華文戒菸網 2016 年)

- 2、日本位於東京的 **Piala** 行銷公司，在 2017 年 9 月推出不吸菸即可享有六天的有薪假，來鼓勵員工戒菸同時不吸菸的員工也能享有這樣的待遇，該公司 CEO 飛鳥貴雄：「我希望透過獎勵鼓勵員工戒菸，

而不是懲罰或強制手段。」，而這樣的政策也帶來良好的成效。

(資料來源：風傳媒 2017 年)

(二)法國

法國政府為了國民健康，在 2016 年 11 月推出「無菸月」鼓勵民眾戒菸，由衛生部與公共機構、協會、媒體和大型企業等五十多個合作夥伴，聯合推出這次的活動。菸民可到藥房索取免費的「戒菸藥盒」，裡面含一本戒菸預備手冊、一本附有日常建議的日記本、和一個計算盤，計算戒菸期間能節省多少費用。

(資料來源：家健康雜誌 2017 年)

(三)澳洲

澳洲政府執行菸品容器包裝印製大幅警示圖文政策(如圖一)，同時政府也執行室內公共場所禁菸、禁止菸品廣告、促銷及贊助，同時也不准菸草產業進行贊助，加上禁止菸品零售的陳列展示，更持續大幅提高菸稅以價制量，使澳洲成為全球吸菸率最低的國家，目前一包菸價值 40 澳元(約 867 元台幣)。

(資料來源：家健康雜誌 2017 年、bomb01 雜誌 2016 年)



一面90% 及 一面75%

(圖二)澳洲菸品包裝

(圖二資料來源：董事基金會華文戒菸網 2016 年)

五、吸菸對人體的危害

(一) 對男性的影響：

吸菸會對精子造成不良影響，導致流產及先天性缺陷，同時也會造成勃起困難或早洩，並造成精子量減少。

癌症：

男性吸菸者與非吸菸者相比有 22 倍的機率更可能得到肺癌，鼻部癌症(2 倍以上的機會)，口腔癌(包括：舌、口、唾腺；27 倍)、喉癌(12 倍)、陰莖癌(2~3 倍)，肛門癌(8~9 倍)。



(圖三)巴西 2009 年第三版菸品容器健康警示圖文

(圖三資料來源：董事基金會華文戒菸網 2017 年)

(二) 對嬰兒及青少年的危害：

嬰兒在出生的時候體重會偏低，也可能提早出生變成早產兒，也有可能造成新生兒猝死等等；會出現基因突變、唇顎裂等情形。也可能造成活力不足及注意力不集中。肺功能不齊全容易導致早期氣喘、咳嗽、咳痰、感冒、呼吸急促、胸悶、呼吸器官疾病。可能會造成青少年發生生長遲緩及糖尿病等。



(圖四)烏拉圭(上)(圖五)香港(下)

菸品容器健康警示圖文

(圖四、五資料來源：董事基金會華文戒菸網 2017年)

(三) 對一般女性及懷孕女性的影響：

吸菸會減少黃體素的數量，加速更年期 2~3 年、生理期不規則與生理痛加劇。

對胎兒的影響：

懷孕的女性吸菸會導致胎位不正、流產、死胎，生出早產兒及嬰兒夭折，更會降低泌乳量，吸菸會造成懷孕成功機率低至 25%。

皮膚：

吸菸者皮膚會提早老化、乾燥、硬韌，研究指出四十多歲吸菸者與六十多歲非吸菸者的皺紋差不多。

癌症：

吸菸會增加罹患子宮頸癌、子宮癌的機率。

(資料來源：董事基金會華文戒菸網 2017年)



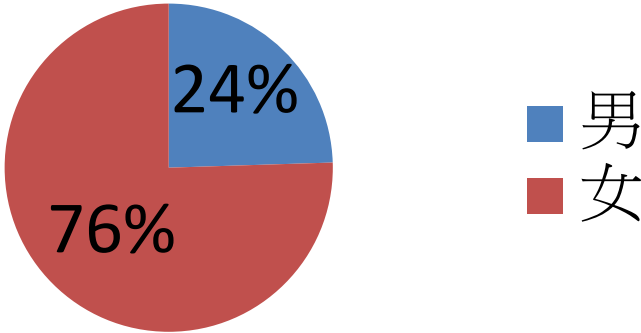
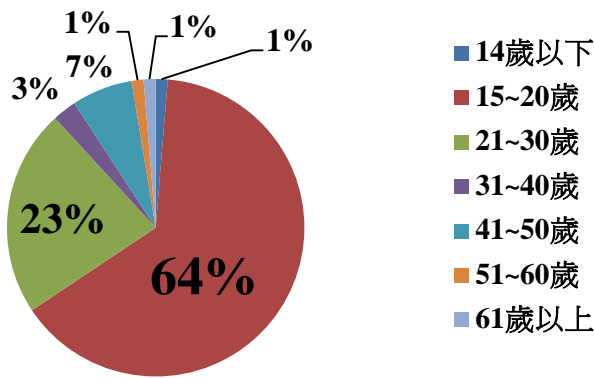
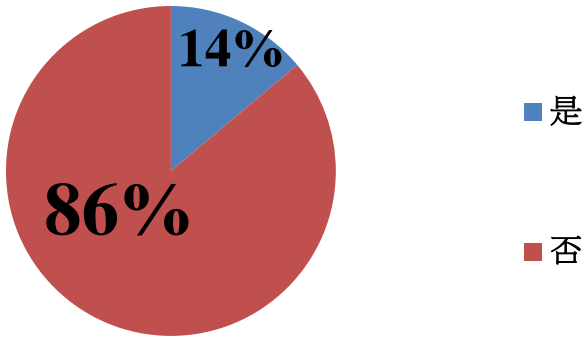
(圖六)紐西蘭(上)(圖七)比利時(下)

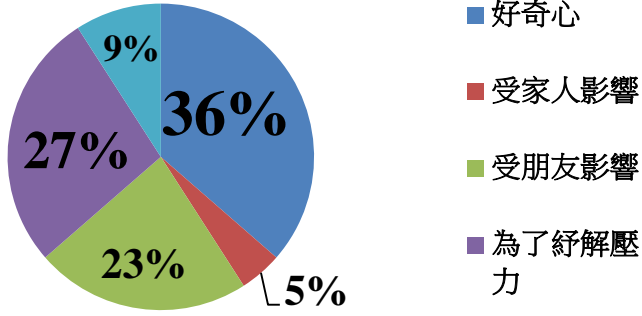
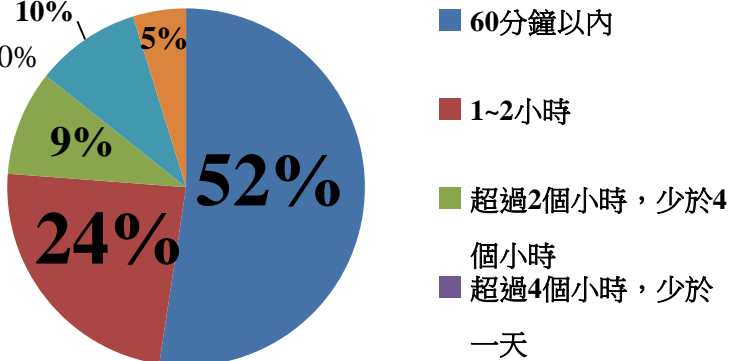
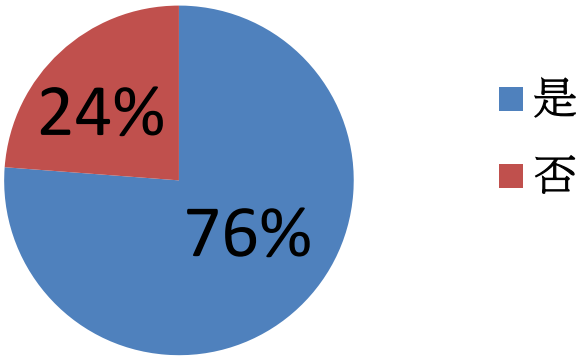
菸品容器健康警示圖文

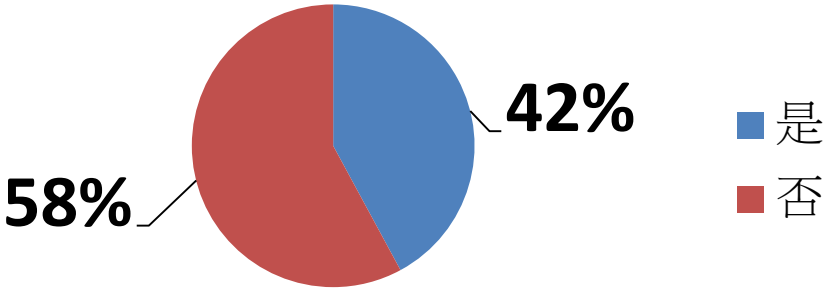
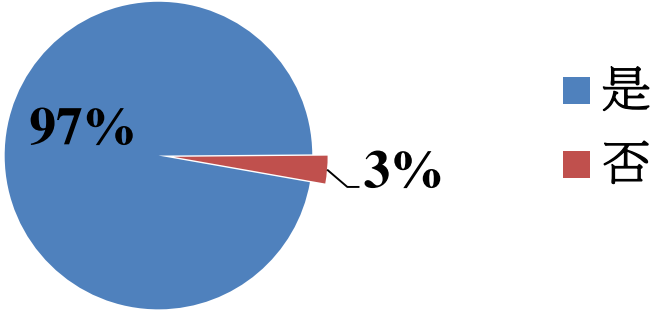
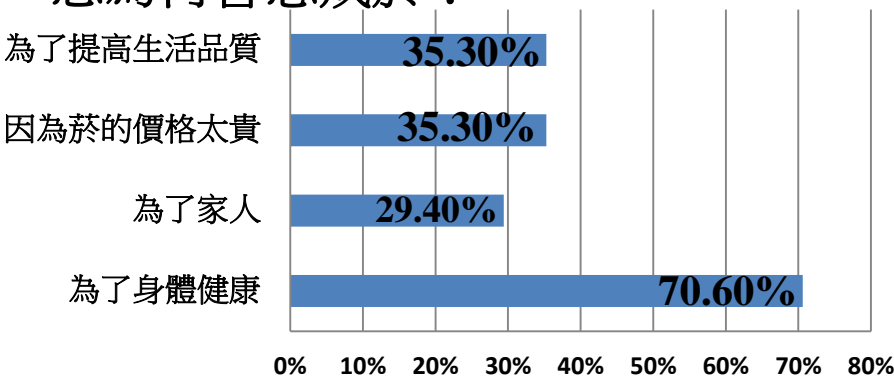
(圖六、七資料來源：董事基金會華文戒菸網 2017年)

六、問卷調查

而人們對吸菸者及二、三手菸的想法又是如何呢？我們特此做了 151 分的網路問卷來了解人們對吸菸者及二、三手菸的看法。

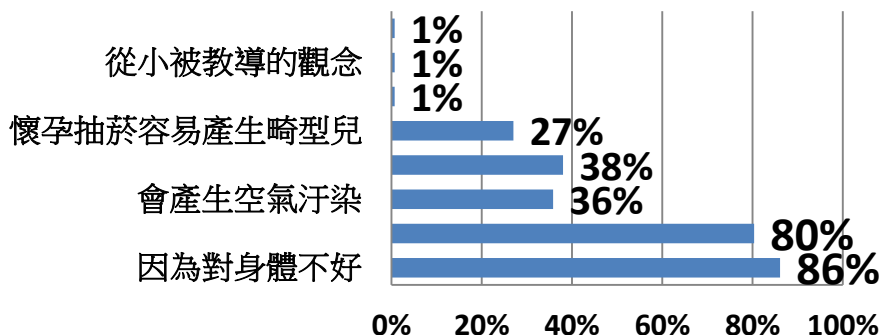
<p>1.性別</p>  <p>(圖八)</p>	<p>由圖八可以知道填寫問卷男女比例為：75.5%為女性、24.5%為男性。 (圖八資料來源: 研究者繪製)</p>
<p>2.年齡</p>  <p>(圖九)</p>	<p>由圖九可以知道填寫問卷的年齡落在 15~20 歲約 64%，其次為 21~30 歲約 23%。 (圖九資料來源: 研究者繪製)</p>
<p>3.您是否有抽菸(曾經抽過也算)</p>  <p>(圖十)</p>	<p>由圖十可以知道抽菸人數為：21 人約 14% 不抽菸人數為：130 人，約 86% (圖十資料來源: 研究者繪製)</p>

<p>4.您接觸菸的動機</p>  <p>(圖十一)</p>	<p>由圖十一可以知道吸菸者接觸菸的動機為好奇心居多約 36.4%，其次為為了紓解壓力約 27%。 (圖十一資料來源:研究者繪製)</p>
<p>5.您吸菸後大約多久，會有想再吸菸的感覺，且這種感覺很難被忽視？</p>  <p>(圖十二)</p>	<p>由圖十二可以知道吸菸者忍受不了無吸菸的時間為 60 分鐘以內居多約 52%，其次為 1-2 小時約 24%。 (圖十二資料來源:研究者繪製)</p>
<p>6.您是否曾想過戒菸</p>  <p>(圖十三)</p>	<p>由圖十三可以知道吸菸者內曾想過戒菸者 16 人，約 76%。 (圖十三資料來源:研究者繪製)</p>

<p>7. 您是否有成功</p>  <p>(圖十四)</p>	<p>由圖十四可以知道吸菸者內，曾想過戒菸的人有:11 人，約 58%都尚未曾成功。 (圖十四資料來源:研究者繪製)</p>
<p>8. 您認為長期抽菸是否會對自己的身體健康產生影響</p>  <p>(圖十五)</p>	<p>圖十五中，約 97%都認為長期抽菸會對身體健康產生影響。 (圖十五資料來源:研究者繪製)</p>
<p>9. 您為何會想戒菸？</p>  <p>(圖十六)</p>	<p>由圖十六可以知道主要是為了身體的健康占 70.60%，其次為菸的價格太高、為了提升生活品質占 35.30%。 (圖十六資料來源:研究者繪製)</p>

問卷裡，也問了有關沒有吸菸的人問題，為 10~11 題。

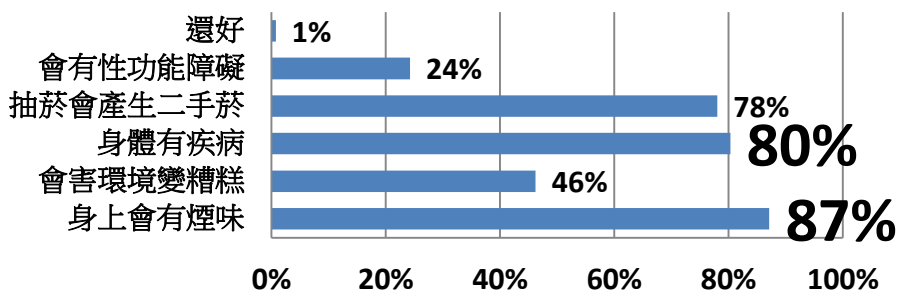
10. 您為何不想嘗試抽菸



(圖十七)

由圖十七可以知道無吸菸者不想嘗試抽菸的理由裡影響身體健康占 86% 為主因，其次為不喜歡菸的味道占 80%。(圖十七資料來源:研究者繪製)

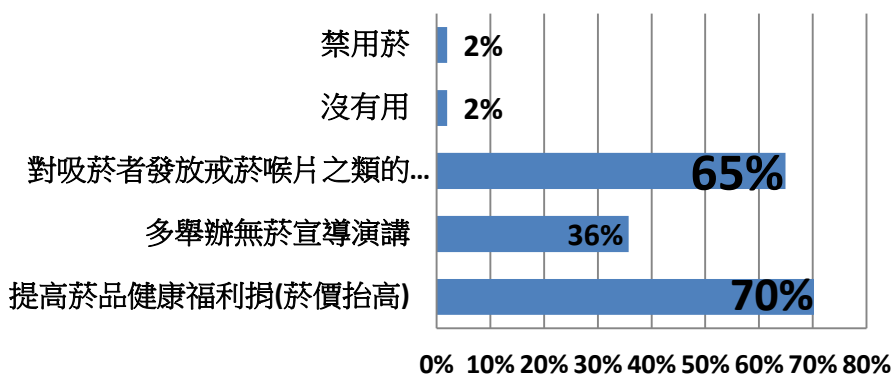
11. 您對抽菸的人看法



(圖十八)

由圖十八可以知道無吸菸者對吸菸者的看法中，身上會有煙味占 87% 是最主要的原因，其次為影響身體健康占 80%。(圖十八資料來源:研究者繪製)

12. 您認為政府與民間可以用何種方式來提倡戒菸



(圖十九)

由圖十九可以知道大多數人認為提高菸價為最適用的方法占 70%，其次為發放戒菸喉片占 65%。(圖十九資料來源:研究者繪製)

參、結論

透過這次小論文的探討與研究，讓我們更了解菸對人體到底有多大的傷害，對自己的家人朋友身體都會造成傷害可能不是短期能觀察出來的，但一旦時間久了造成的傷害即是不能挽回的。對接觸菸已經很久的人雖然不能一時之間戒掉但可以藉由官方機構幫助你(妳)們戒掉這有害的物質。

對政府的建議是可以提高菸品健康福利捐即是抬高菸價，讓接觸菸的人受到金錢上的壓力能因此慢慢戒掉菸品、或者是可以對吸菸者發放戒菸喉片也可以多到民間辦戒菸宣導等等，在一本由大塚正八郎所寫的菸酒健康讀本中有提到，「近幾年被視為重大問題的「老人癡呆症」其中有一原因是香菸的成分，毀始老的血流量成慢性的低下，演變成腦動脈的硬化促使提早老化。」老人癡呆症是由吸菸所引起的在實驗的成果中，可看出不吸菸的人，奇腦得平均血量是 100 公克，而時常吸菸的人則低了 12.5%左右而這樣的情形在老菸槍中就更為明顯。(資料來源：菸酒的健康讀本，民國 83 年)血流量的低下→腦萎縮→腦機能低下→形成癡呆。雖然一旦抽了菸即使沒有節食也可預防肥胖。雖然有些苦代的傳言可以說明煙是有好處以及壞處但是壞初還是高於好處的。政府也可以多多推廣類似這類的說明或是以前的新聞告知吸菸者會產生一些極大的壞處。

肆、引注資料

1. .西松國小 2006 年: www.sups.tp.edu.tw/smoke/links7.html
2. .西松國小 2006 年 :<http://www.sups.tp.edu.tw/smoke/index.html>
3. 台灣公共衛生促進協會 2018 年 : <http://phlib.org.tw>
4. 衛生福利部健康國民署戒菸教戰手冊 2016 年:
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=593&pid=992>
5. 董事基金會華文戒菸網 2016 年:
<http://www.e-quit.org/UploadFile/userfiles/files/各國菸害防治政策優良案例.pdf>
6. .風傳媒 2017 年 : <https://www.storm.mg/lifestyle/352699>
7. 家健康雜誌 2017 年 :
https://healthforall.com.tw/?action=article_in&id=79
8. bomb01 雜誌 2016 年: <https://www.bomb01.com/article/25789>
9. 董事基金會華文戒菸網 2016 年: <http://warning.e-quit.org/warning/ContentDirectShow.aspx?Mid=61&CurSite=%26gt%3B+菸品包裝的重要性%26gt%3B+澳洲政府的菸品包裝政策>
10. 董事基金會華文戒菸網 2017 年:
<https://www.e-quit.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MId=1273&ML=3>
11. 台灣青春出版社-菸酒的健康讀本、大塚正八郎著 1994 年