



關於吸煙的兩三事...



常哲診所 洪政豪醫師

個人經歷

- 台北榮總高齡醫學中心主治醫師
- 台北榮總無菸醫院計畫執行人
- 健康促進醫院認證計畫執行人
- 衛福部戒菸治療種子教師
- 戒菸衛教護理師高階訓練
- 國立台北護理健康大學戒菸班主持人
- 國立陽明大學戒菸班主持人
- 戒菸衛教護理師初階訓練講師
- 台北海洋科技大學戒菸班主持人
- 開南大學戒菸班講師
- 中原大學戒菸班講師
- 國立台北藝術大學戒菸班主持人
- 中鼎工程公司戒菸班主持人



Kernel

Summary

- 菸害綜觀
- 香菸的危害成分
- 吸菸與健康之關係
- 二手菸的危害
- 電子菸簡介
- 戒菸的好處
- 菸害防制相關法令
- 如何克服戒菸的困難

菸害？

抽菸有什麼不好？



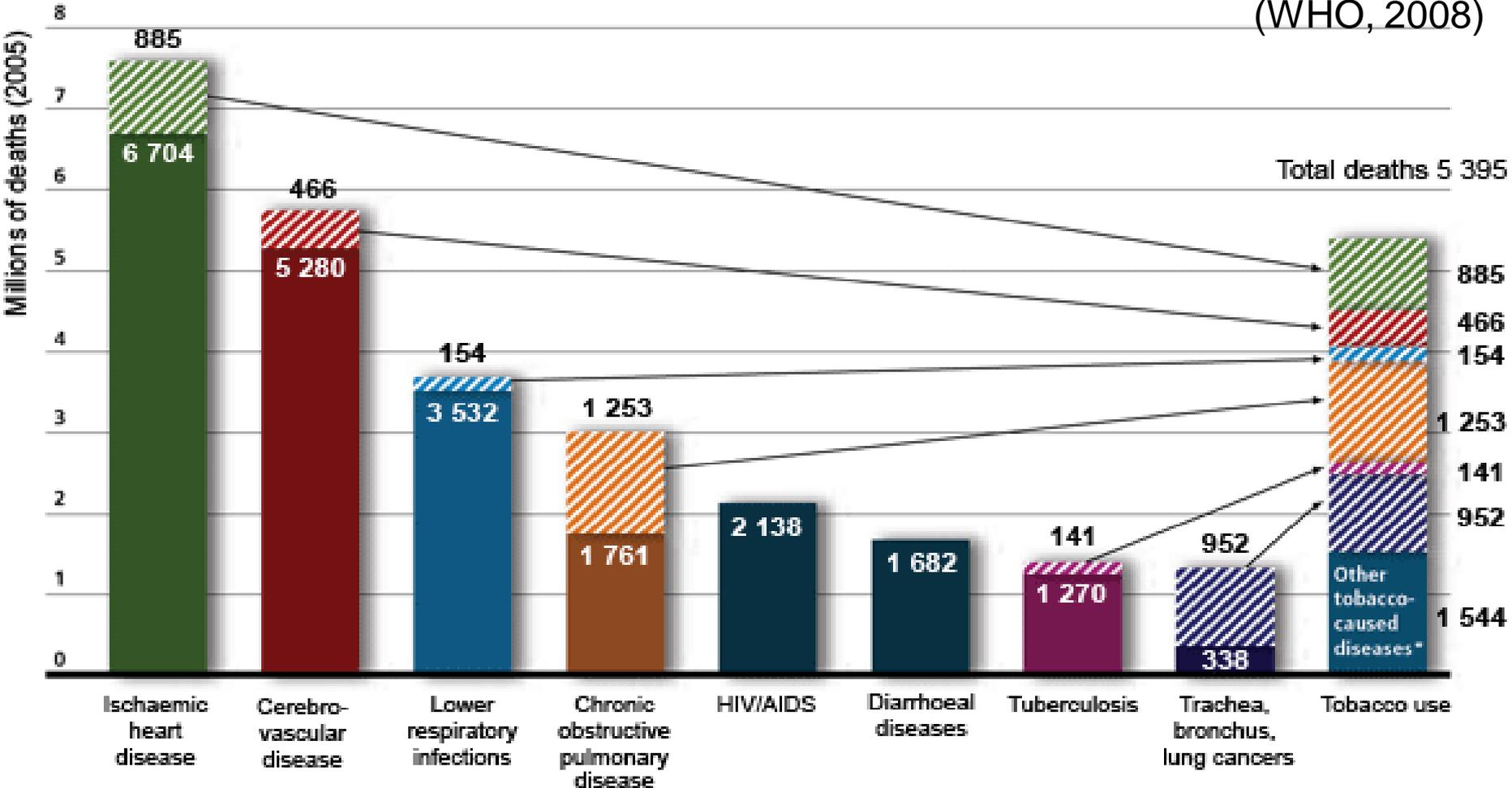
你知道為什麼叫菸害嗎？

你知道菸害死多少人嗎？

全球每年五百萬人死於菸害相關疾病 吸菸是八種主要死因中六種的危險因子

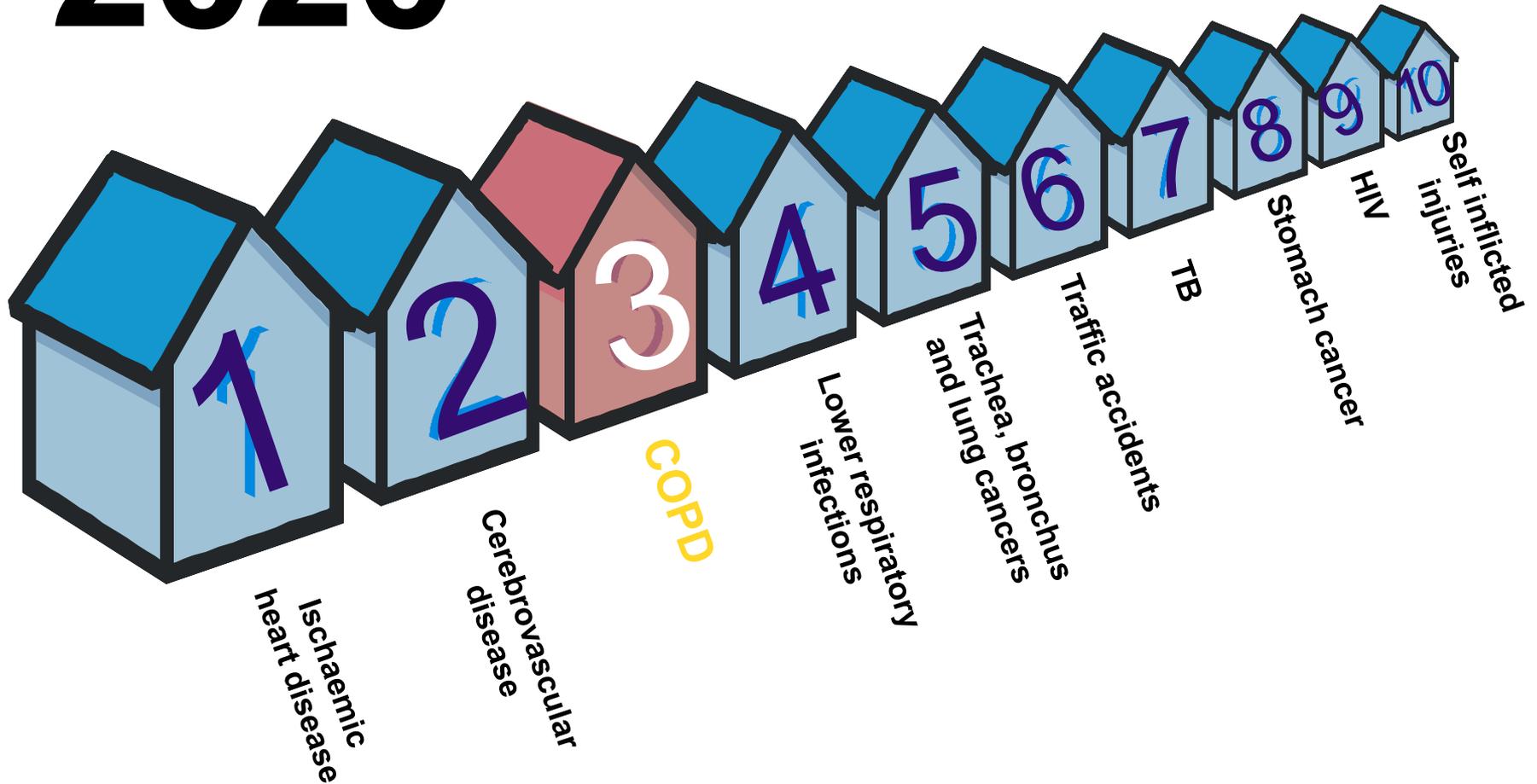
TOBACCO USE IS A RISK FACTOR FOR SIX OF THE EIGHT LEADING CAUSES OF DEATH IN THE WORLD

(WHO, 2008)



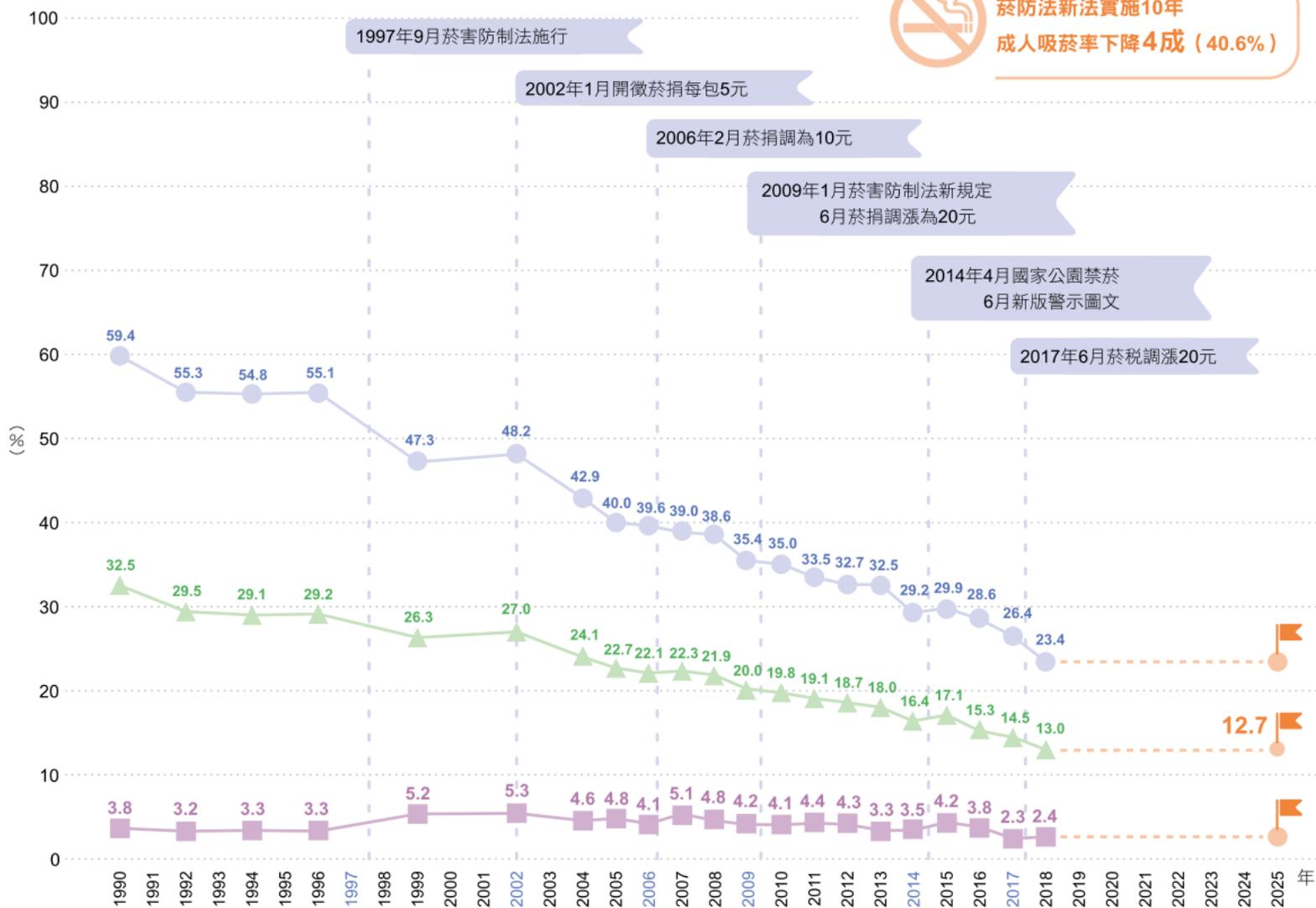
World's Top Ten Killers

2020



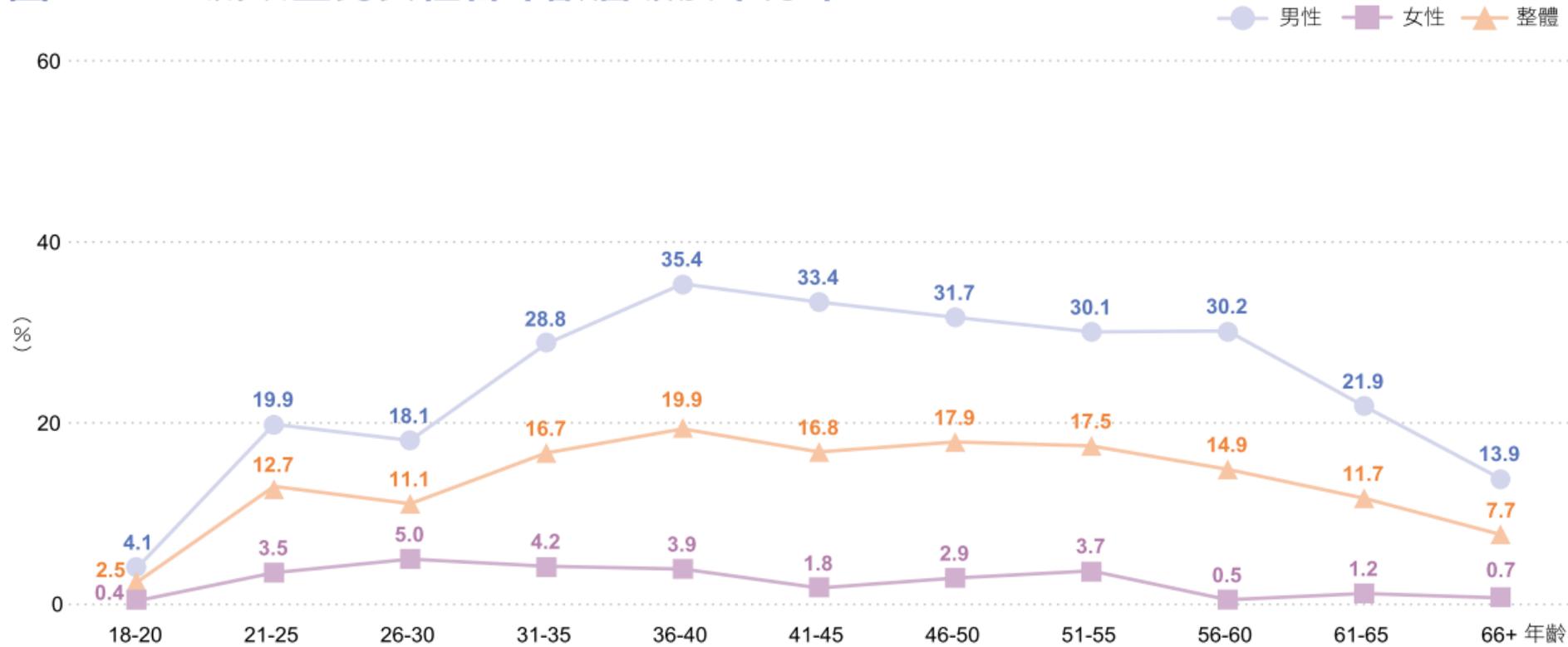
The current situation in Taiwan

● 男性 ■ 女性 ▲ 整體 ● 目標值



菸防法新法實施10年
成人吸菸率下降4成 (40.6%)

圖 3-2 18 歲以上男女性各年齡層吸菸率分布

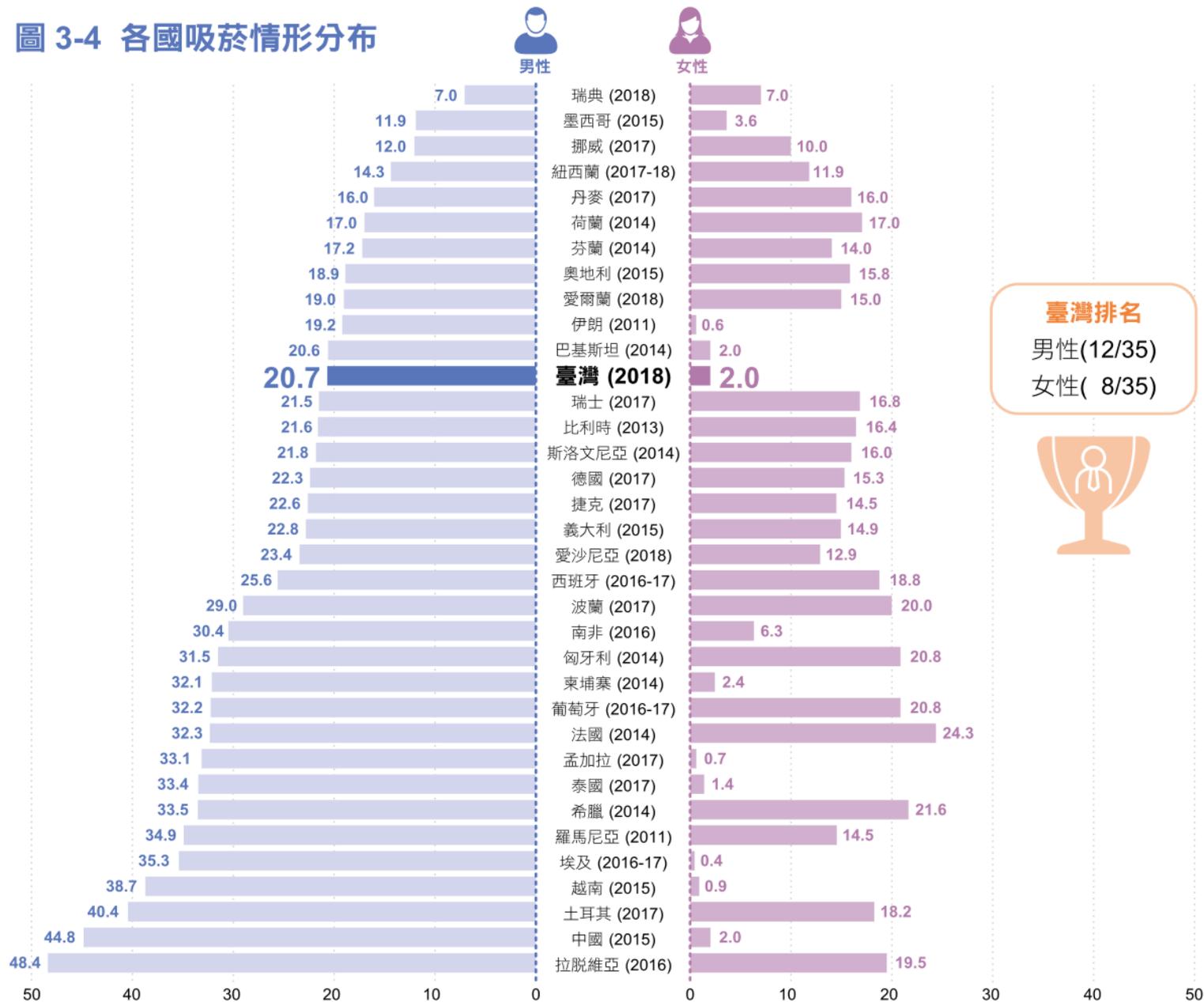


註：

1. 資料來源：國民健康署 2018 年「國人吸菸行為調查」，分析對象為 18 歲以上成人。
2. 吸菸者定義係指以前到目前吸菸超過 100 支（5 包）且最近 30 日內曾經使用菸品者。
3. 以臺灣地區 2000 年主計總處戶口普查資料為標準加權。

The current situation in Taiwan

圖 3-4 各國吸菸情形分布

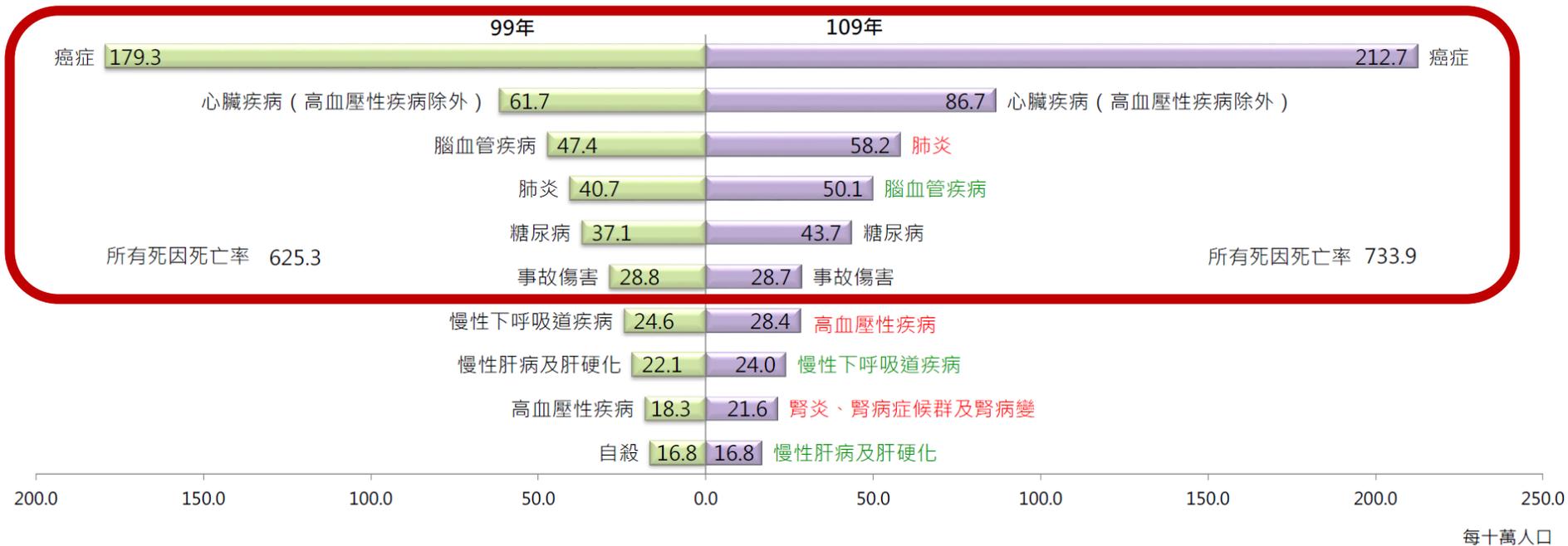


臺灣排名
 男性(12/35)
 女性(8/35)



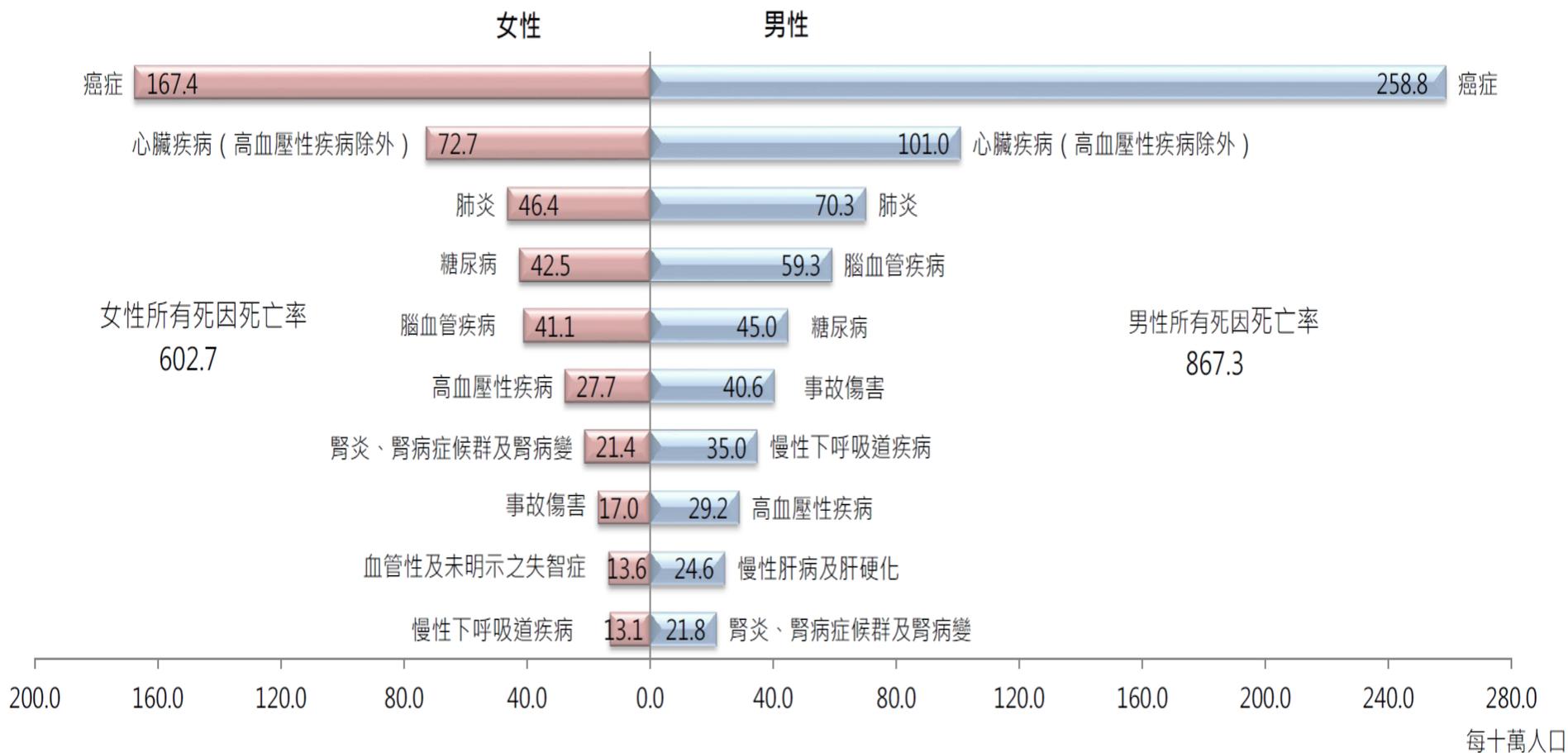
2020台灣十大死因

圖3 十大死因死亡率-109年 vs. 99年



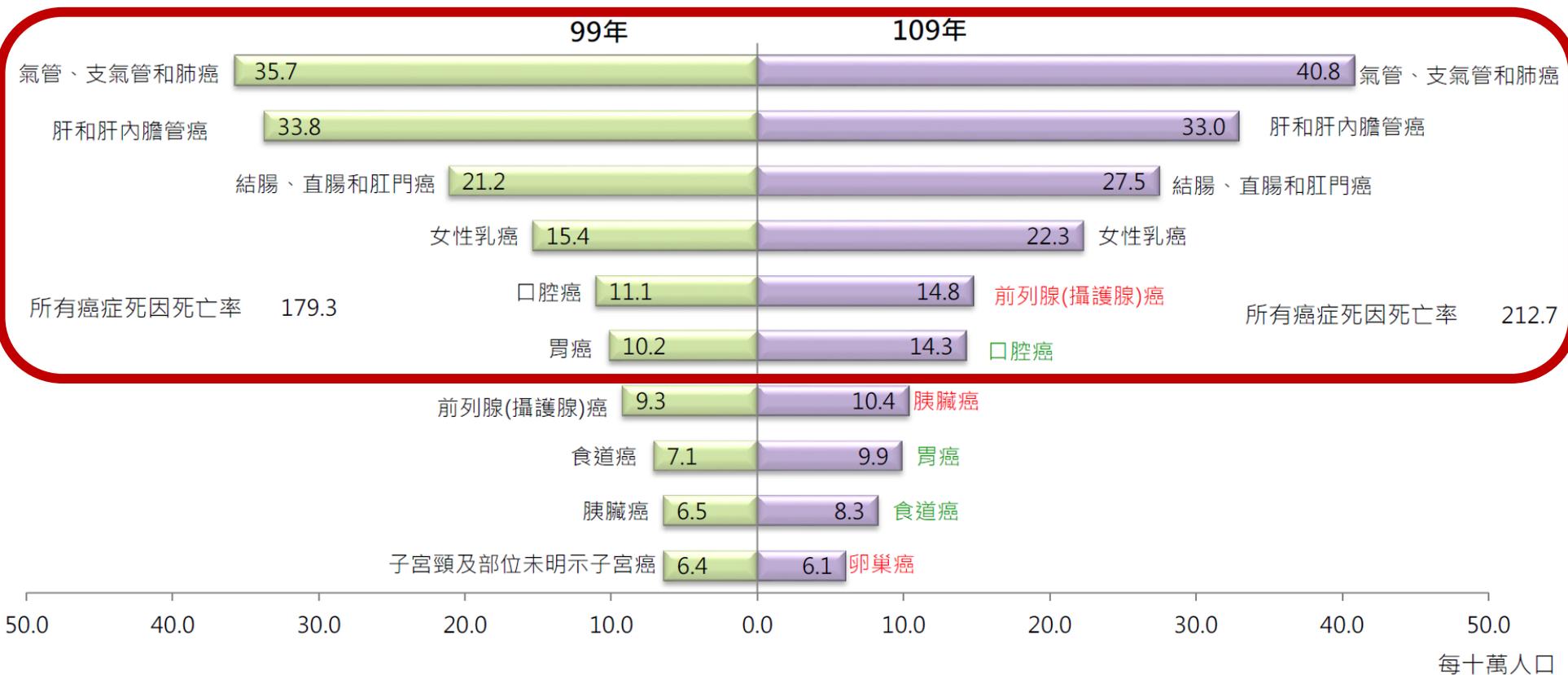
Ref:衛福部統計局2021

台灣十大兩性死因 2020



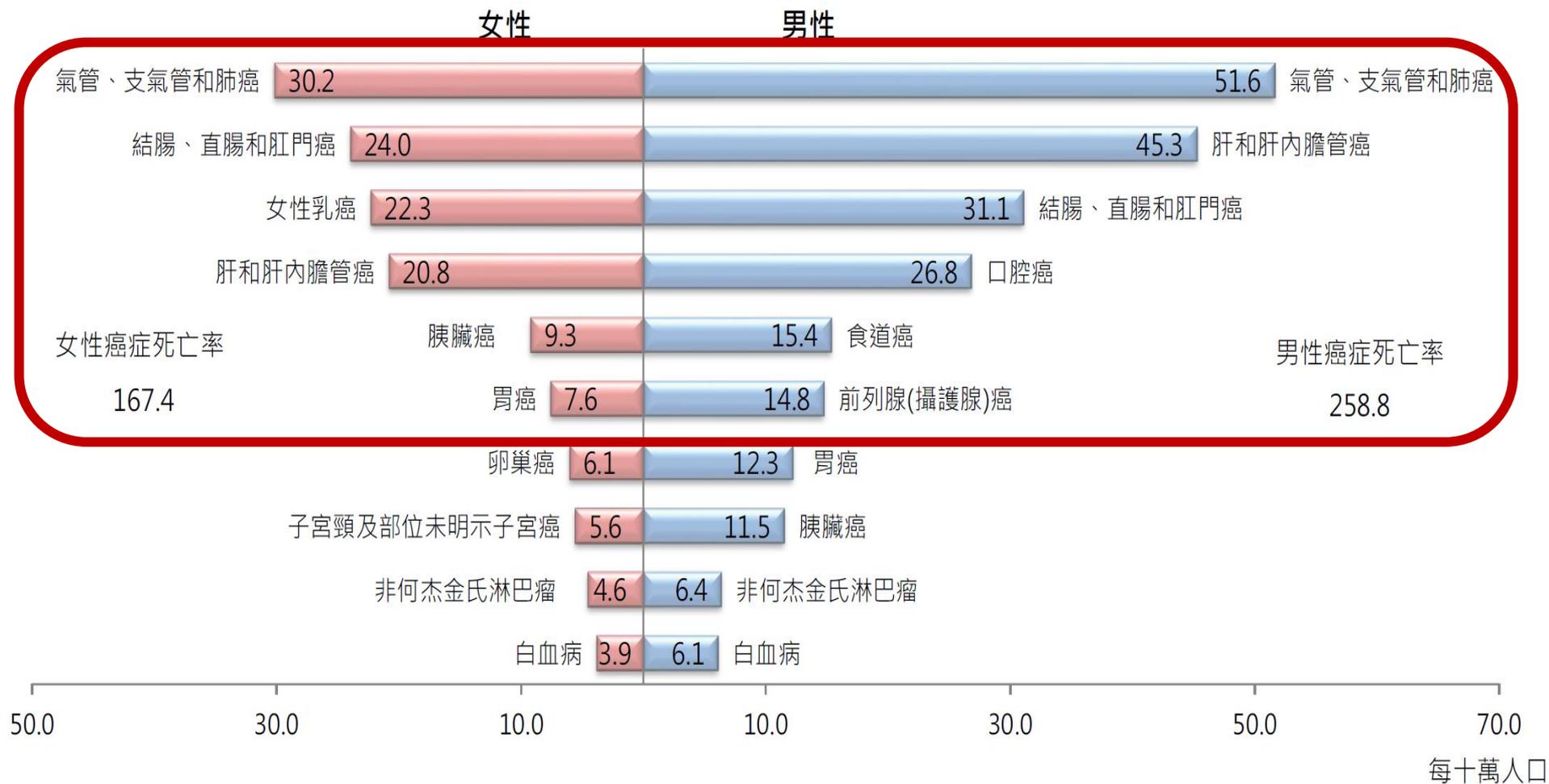
Ref: 衛福部統計局 2021

2020台灣十大癌症死因

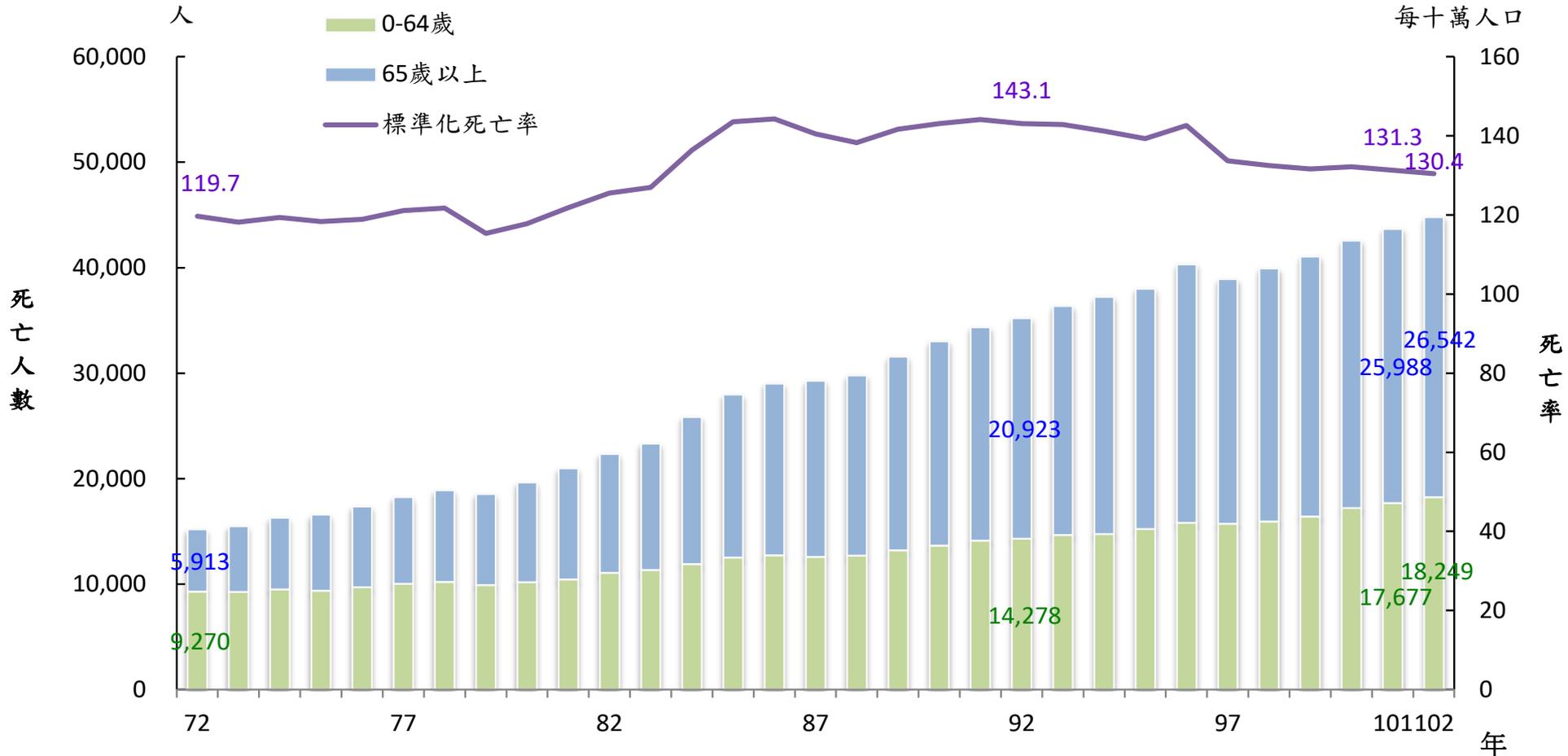


Ref:衛福部統計局2021

2020台灣十大癌症兩性死因



歷年癌症死亡人數及死亡率



提早死亡的主要危險因子

1. 抽菸

2. 高血壓

3. 高血脂

4. 酒精濫用

5. 過重

6. 日光過度曝曬

7. 缺乏體能活動

8. 不使用安全帶

News From the **CDC/Prevention**

JAMA 2014;312(July 9):123

香菸的成份

尼古丁 (0.7-2.7 mg/支)

- **興奮劑**，可提神醒腦。
- 造成**菸癮**。
- 增快心跳速率，提高血壓及引起末梢血管的收縮，長期易導致**心臟血管疾病**。
- 為了獲得尼古丁，伴隨吸入了更多毒害物質及引致細胞病變的**致癌物**。

一氧化碳(4000 PPM)

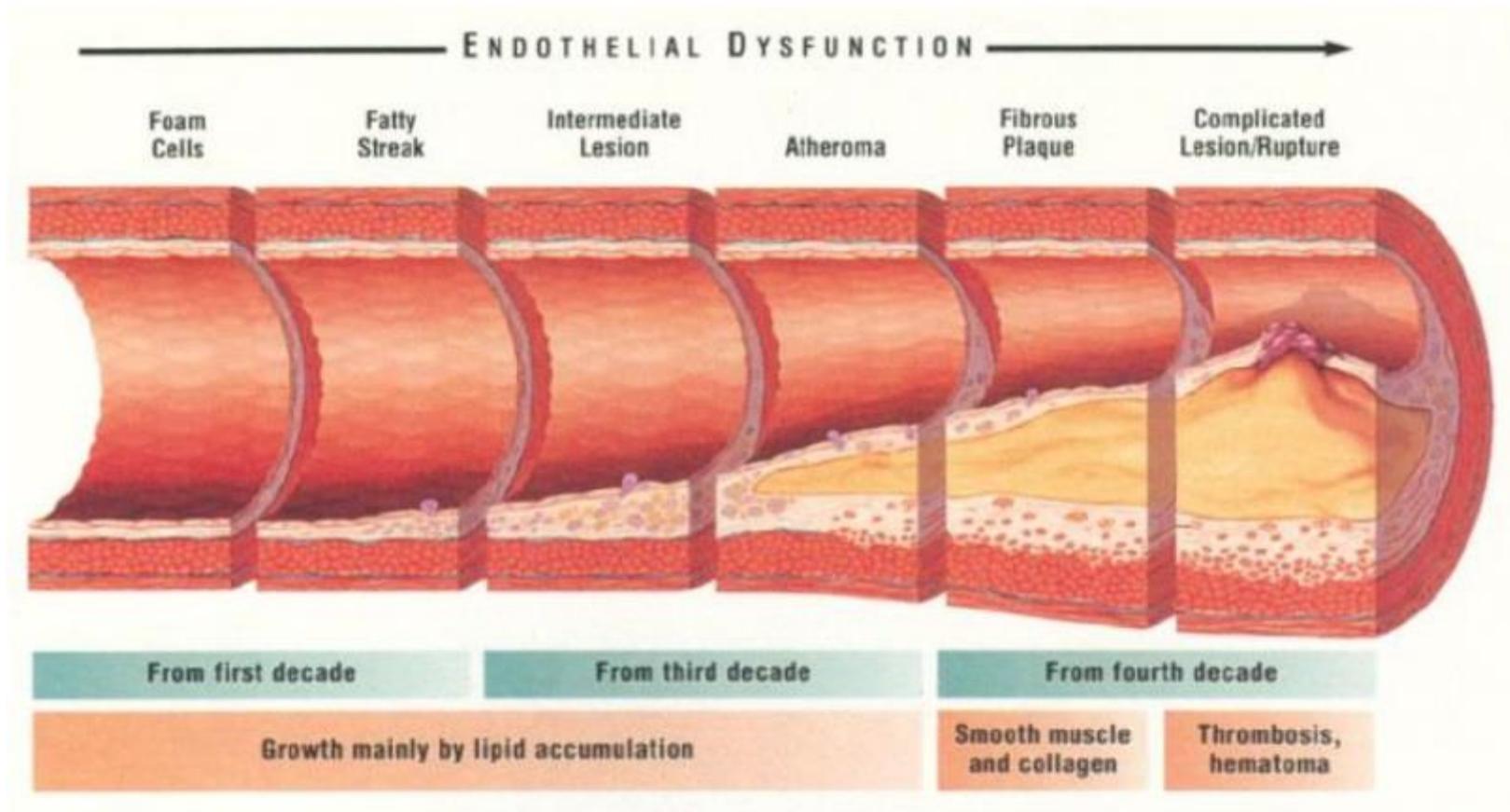
- 一氧化碳是吸菸的**不完全燃燒**衍生物
- 會**阻礙正常氧氣結合**
- 造成體內**缺氧**

焦油、刺激物質(9-29 mg/支)

- 烤肉架上的碳渣
- 為慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種**癌症的元兇**

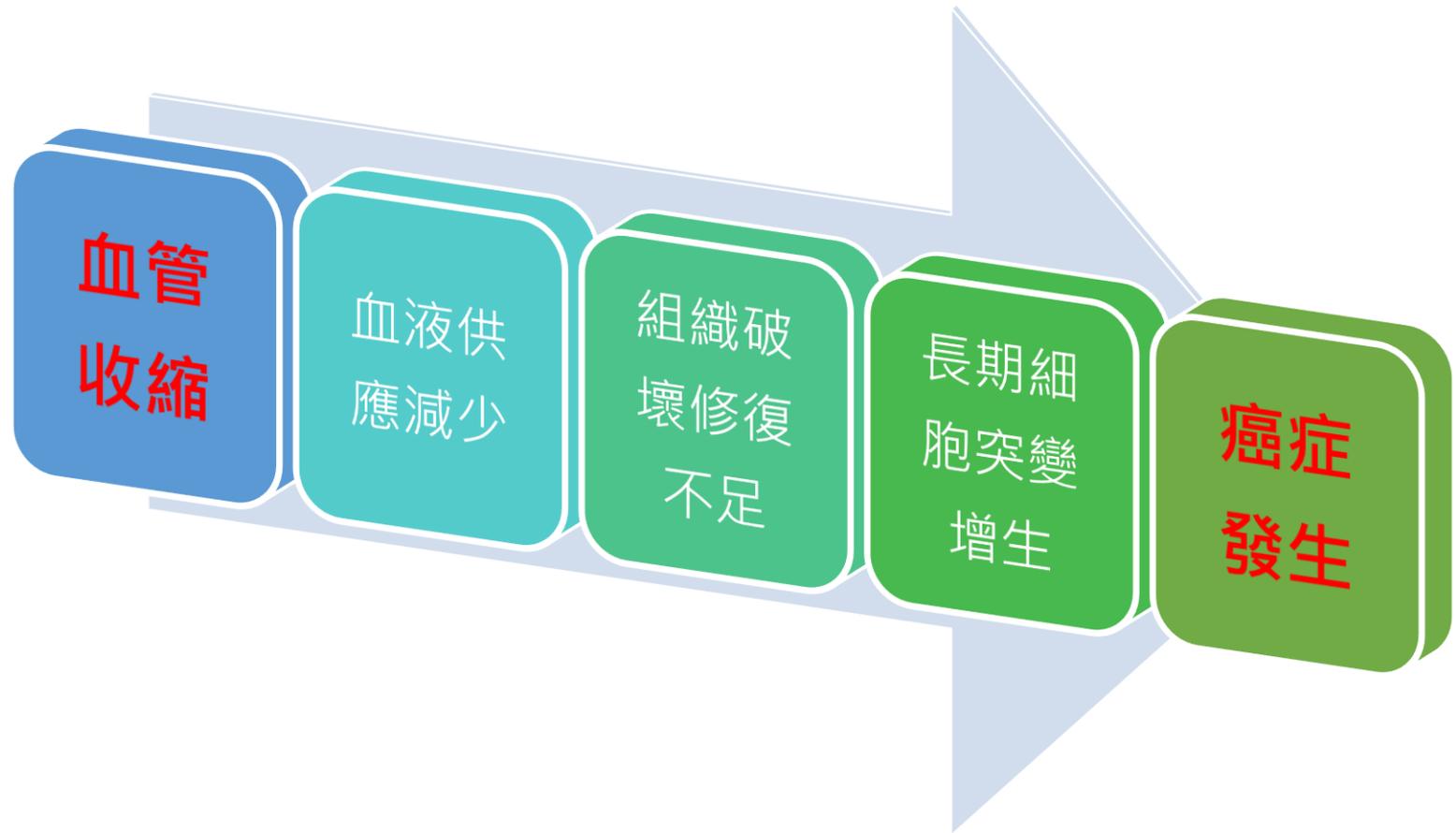
香菸與健康

血管理論-氣血循環



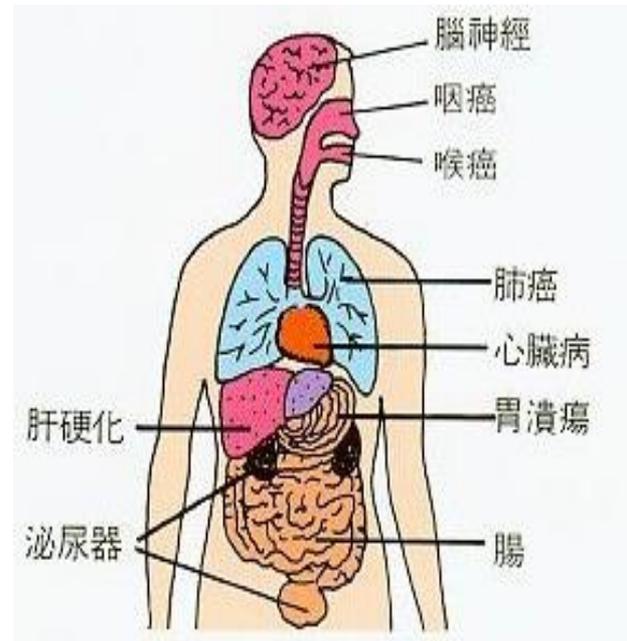


抽菸對健康影響



吸菸與癌症

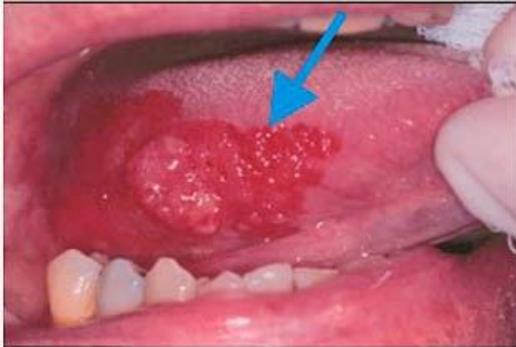
- 自由基與修護機制
 - 鼻咽癌
 - 口腔及咽喉癌
 - 食道癌
 - 肺癌
 - 胃癌
 - 腎臟癌
 - 膀胱癌
 - 白血病
 - 乳癌
 - 胰臟癌
 - 子宮頸癌



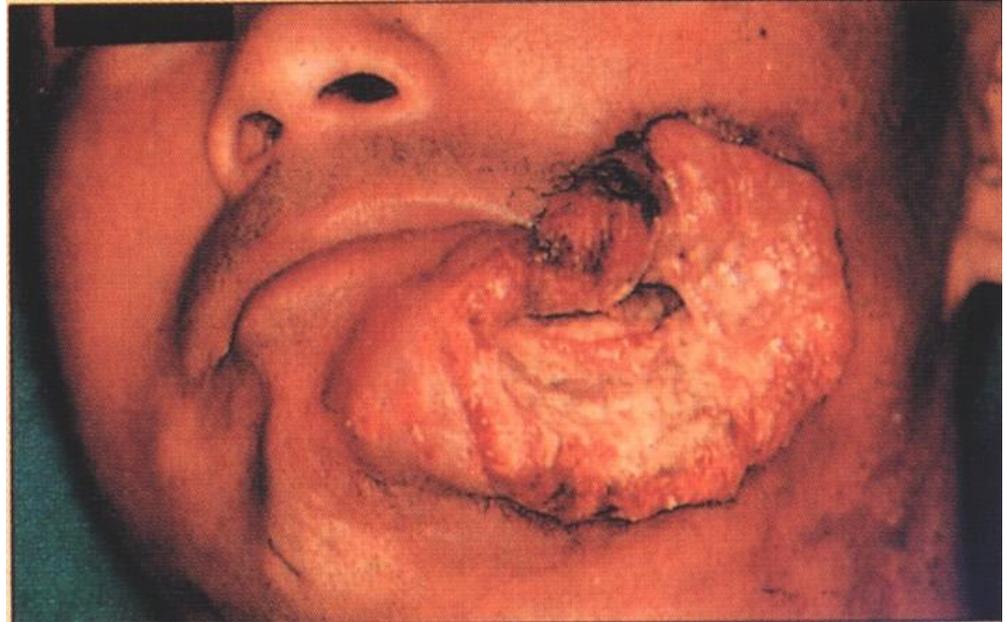
口腔癌



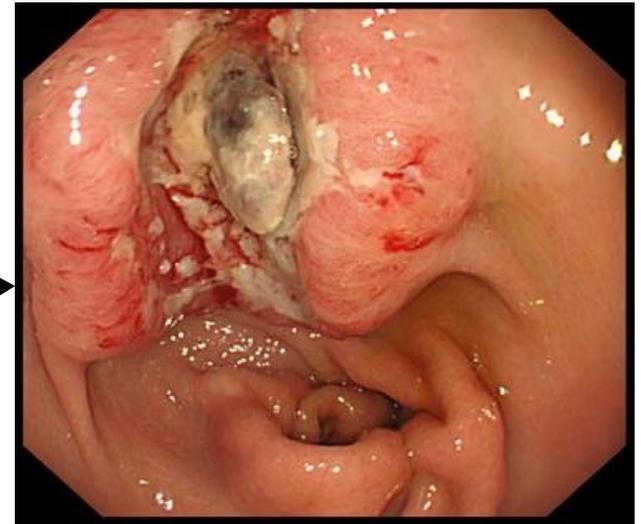
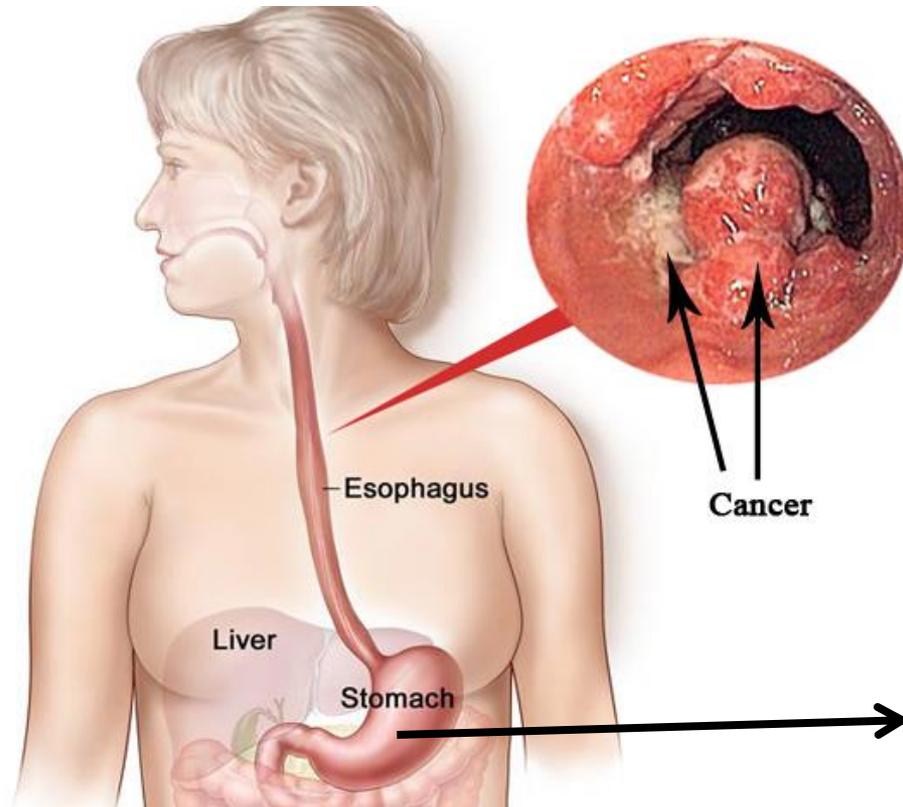
圖一：舌頭左側有一1.5X1.5公分之潰瘍



圖三：舌頭右側有一片紅色斑塊



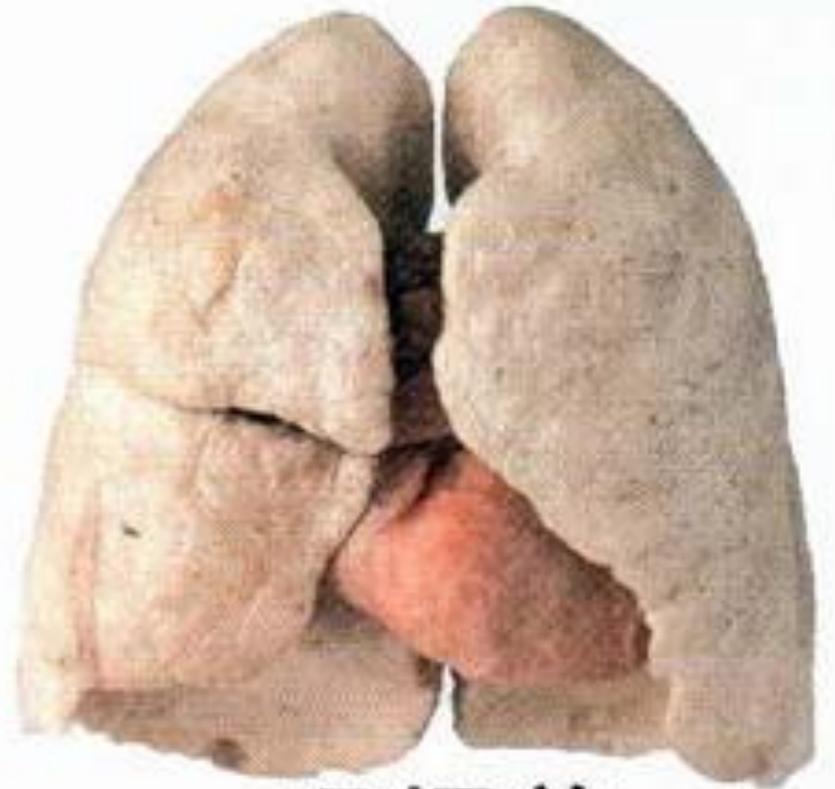
食道癌、胃癌



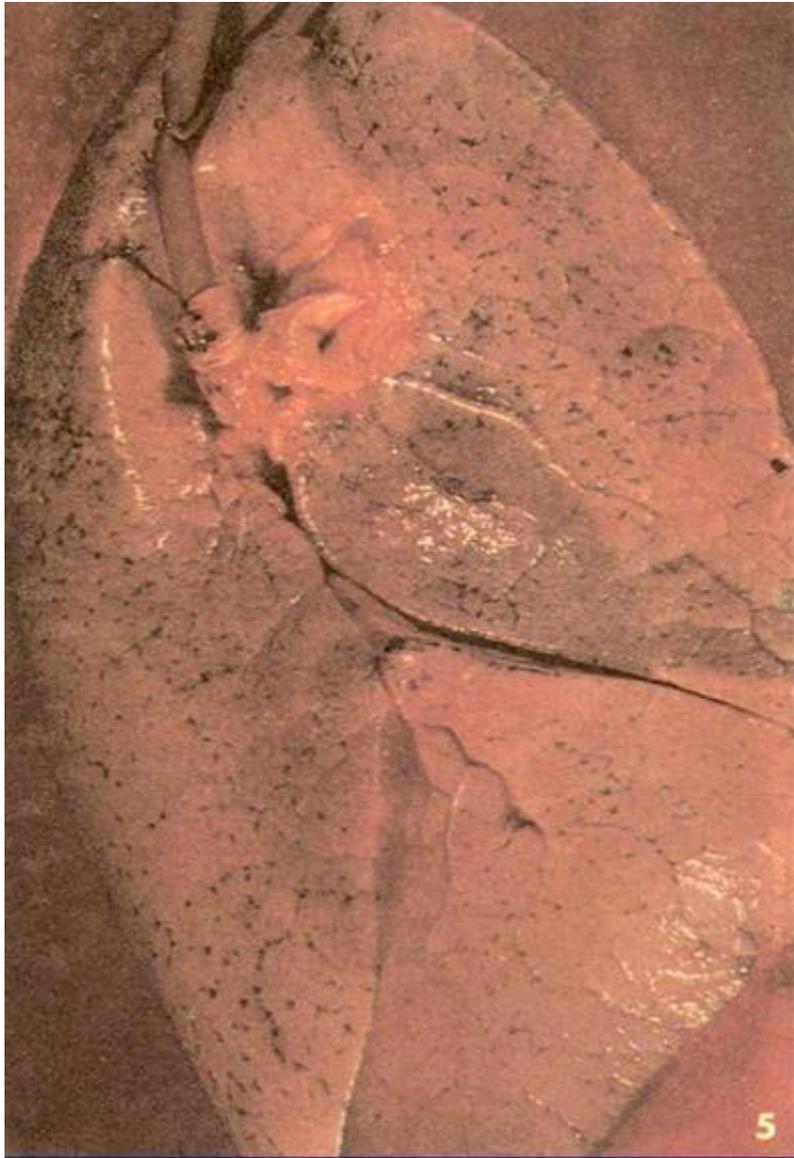
肺癌



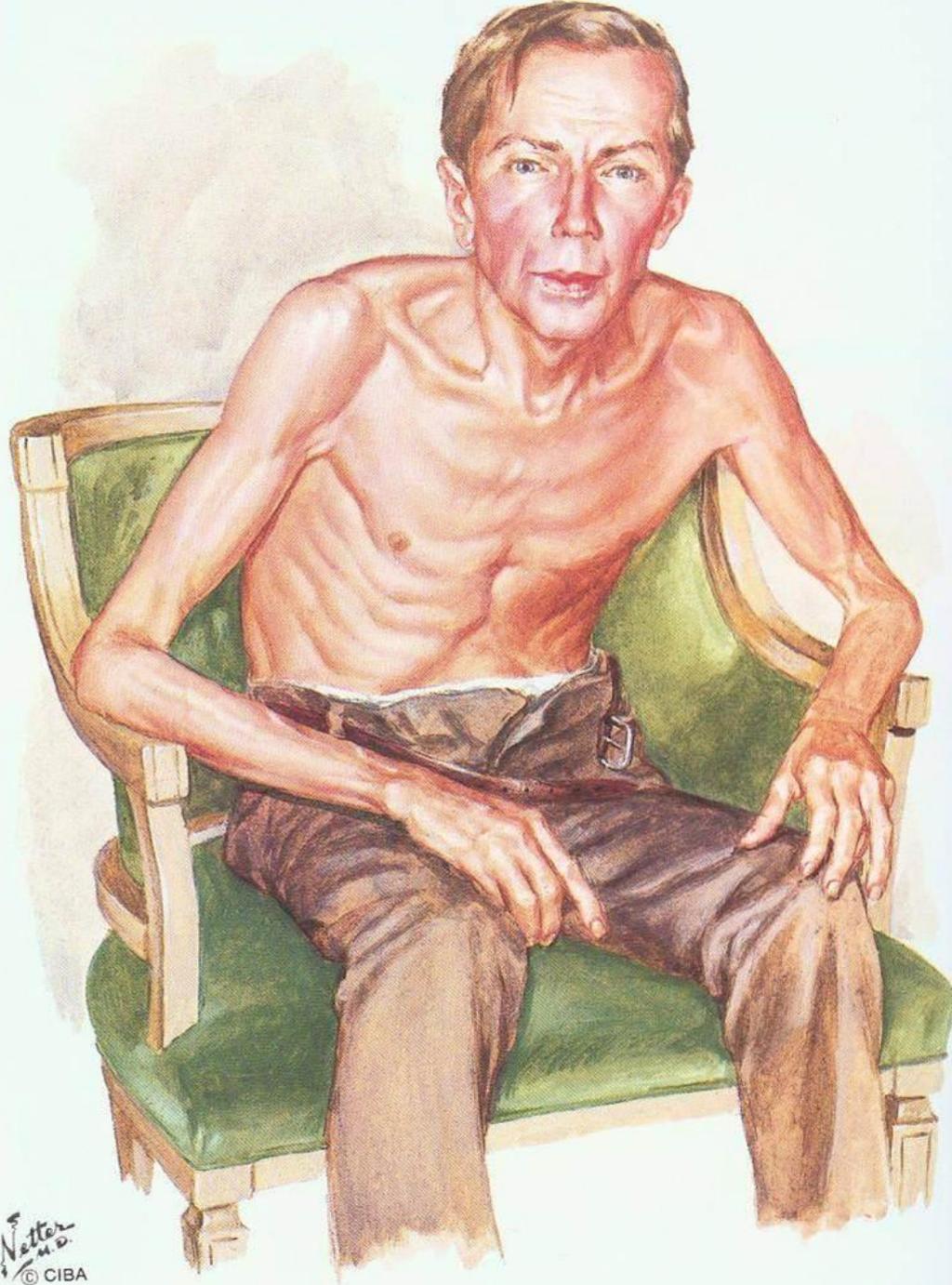
吸烟后



吸烟前



Chronic Obstructive Pulmonary
Disease
(Continued)



F. Netter
M.D.
© CIBA

吸菸與生育功能

- 男性
 - 精蟲減少，品質較差
 - 男性勃起失常
- 女性
 - 早發性停經
 - 不孕症
 - 容易生出畸型兒

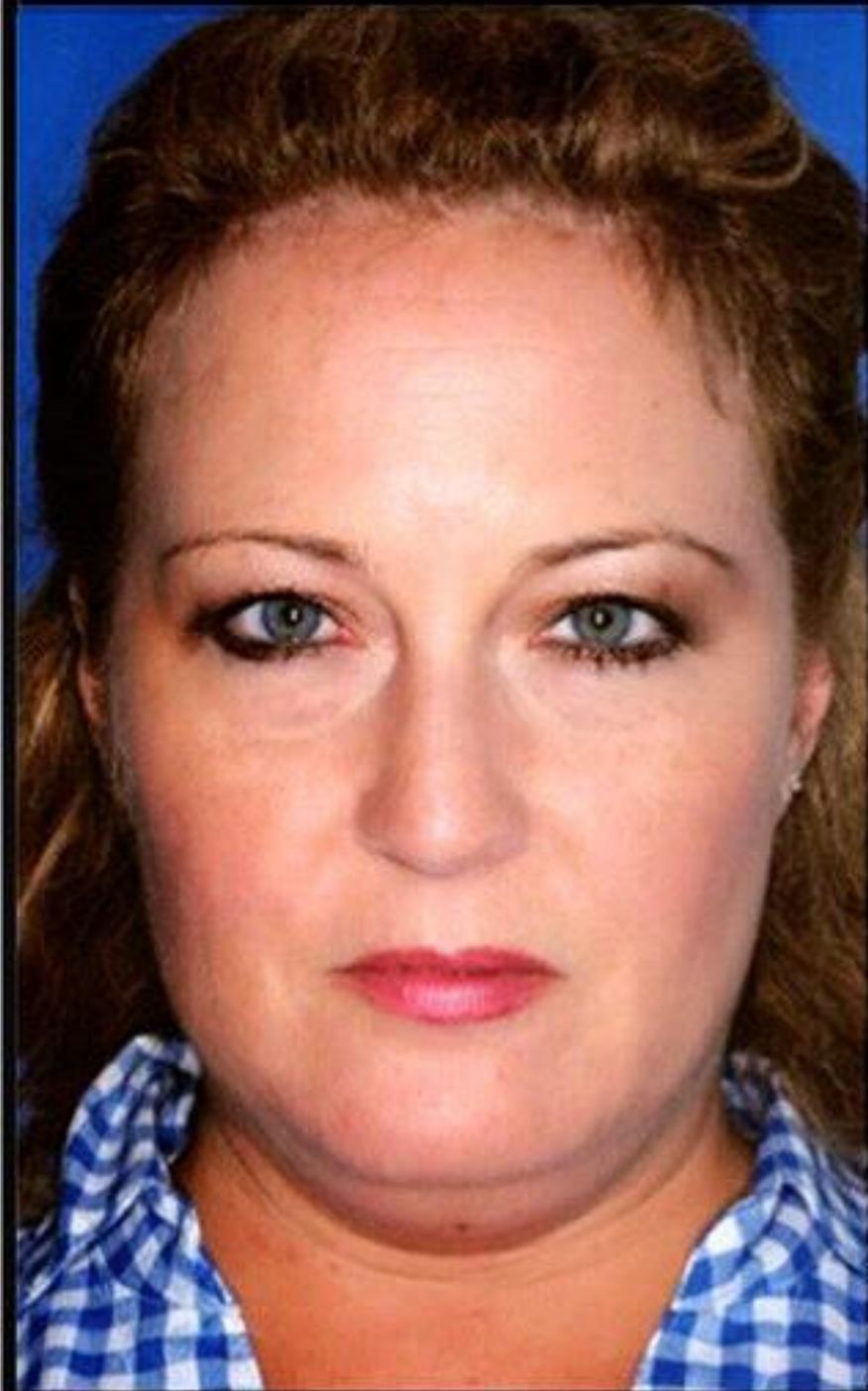


吸菸的危害知多少？

- 平均而言，吸菸使人壽命縮短**10至12年**
- 吸一支菸，平均使吸菸者**少活7至11分鐘**
- 香菸是目前為止公認**證據最強的致癌因子**

吸菸對青少年的壞處

- 外觀與人際關係
 - 膠原蛋白流失，皮膚皺紋增加產生黑斑
 - 手指及牙齒變黃
 - 頭髮變黃或白
 - 全身滿口的菸臭。
- 體能方面
 - 降低血液的攜養能力、增加呼吸道的阻力
 - 吸菸者的心跳比非吸菸者快30%
 - 運動時吸菸者的氧氣攝取量的增加減半
→ 體力降低
- 大腦功能
 - 使思維遲鈍，**智商減退**，影響學習和工作





二手菸害、三手菸害

別以為抽菸是個人自由
你吐出的每一口氣都在害人

- **什麼是二手菸：**

- 被動或非自願吸入的環境菸煙，由**主流菸煙和側流菸煙**兩者在空氣中混合而成。

- **什麼是三手菸：**

- 菸熄滅後在**環境中殘留的污染物**。
- 菸燃燒後會釋出毒物，附著頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、傢俱等各種物體，
- 菸味散去，這些肉眼看不到的毒性微粒，依舊會經由接觸進入人體。
- 對**嬰幼兒孕婦**影響尤其大



最新菸害-電子煙與加熱菸

電子煙發展史

- 美國人Herbert A. Gilbert在1963年曾取得一款「無煙、非菸草香菸」的專利設計
- 該裝置把液態尼古丁加熱，產生蒸氣，模仿吸菸的感覺。1967年曾有數家公司嘗試生產該款電子煙，但最終無疾而終，自1967年後再沒有任何紀錄講述這款裝置。

電子煙發展史

- 電子煙由北京中醫師韓力於2004年取得發明專利，翌年由中國如煙公司銷售
- 隨著國外的反吸菸運動普及，電子煙也從中國流入歐美各國。
- 2000年，他把尼古丁以丙二醇稀釋，並以超聲波裝置把液體霧化，產生水霧效果（實際是以加熱產生霧化氣體）使用者能以此把含尼古丁水霧吸進肺部，向血管輸送尼古丁。其中液態尼古丁稀釋劑存放在一個名叫菸彈的裝置內，以便於攜帶。

電子煙發展史

- 2005年電子煙上市之初並未引起太大注意，但隨其吸食便利、各國法律空窗，加上2011年跨國菸草公司介入併購電子煙廠後，電子煙商的廣告行銷策略，皆沿用過去百年在歐美國家行銷紙菸的相同手段推銷電子煙。

電子煙發展史

電子煙商說：

「電子煙可幫助戒菸」

「電子煙是吸菸者減害的選擇」

「電子煙不是菸品」

「電子煙不會上癮」

「電子煙無害」

以好萊塢明星為其代言

電子煙原理

電子煙

- 運用最先進的生物電子學科技，號稱可協助戒菸
- 這是一種模仿吸菸的超音波電子吸入器

電子煙與傳統菸的主要差別

電子煙沒有燃燒的過程，沒有焦油，其他毒性成分較少，包括二氧化氮、氰化氫、砷、鉛、水銀，以及其他八百多種毒物。

電子煙結構

- 電池
- 模擬燃燒

- 菸管
可裝有尼古丁或無尼古丁的替換匣

替換匣

1. 可棄式密閉管，內含純尼古丁與香料成分，模仿菸草味。

2. 尼古丁含量：
高、中、低、無

- 超音波霧化器
- 氣流量感測器
- 晶片

電子煙協助控制下列致癮因素：

1. 生理方面：使用者可以使用不同尼古丁含量的菸管，逐漸從高含量進步到無尼古丁。
2. 心理方面：電子煙給人吸傳統菸的感覺



世界衛生組織 (WHO) 擬議禁止行銷電子煙，因為電子煙迄今尚無臨床檢測。

資料來源：俄羅斯新聞社、www.onlyinfographic.com、董氏基金會

■ 聯合晚報

電子煙的成份

- A. 亞硝胺(Nitrosamines)亞硝胺與肺部、胰臟、食道與口腔癌症有關。
- B. nicotine-derived nitrosamine ketone (NNK)一級致癌物，確定可導致人類癌症。
- C. N-nitrosornicotine (NNN)致癌性最強，一級致癌物，確定可導致人類癌症。
- D. N-nitrosoanatabine (NAT)。
- E. N-nitrosoanabasine (NAB)。
- F. 甲醛有足夠證據會導致鼻咽癌，有強烈但非充分證據會導致血癌，為一級致癌物。
- G. 甘油及丙二醇加熱分解所產生的乙醛，與酒精相關的乙醛為一級致癌物。

f 分享到FB

g+ 分享到g+

分享到Plurk

分享到Twitter

電子菸竄台「比菸還毒」

2015年03月18日

f 讚 6.4萬

g+ 7

Pin it

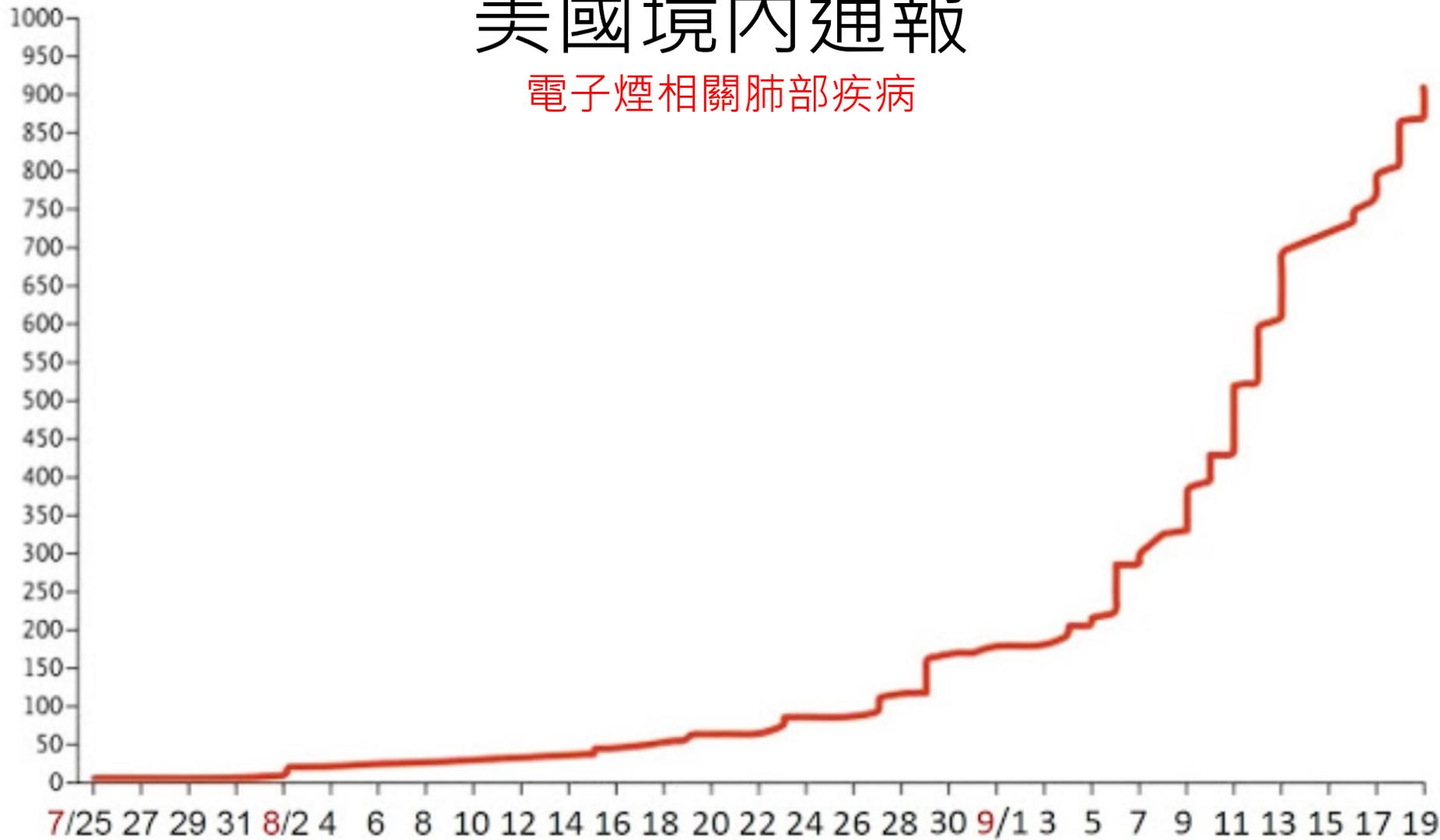


警方查獲台灣首宗違法電子菸。圖為霧化器。
羅琦文攝

【楊適群、羅琦文、邱俊吉／連線報導】高市一名從事房仲買賣的男子，去年九月起從中國網購電子菸和菸油回台，再利用網拍販售。衛福部發現轉報給檢警追查，上周逮人。警方清查時發現，電子菸油雖有著水果香氣，但也含尼古丁。因國內目前將含尼古丁成分的電子菸產品，納入藥品管理，衛福部也未核准電子菸產品上市，男子被認定涉嫌販賣偽禁藥物，成為國內非法輸入電子菸油遭法辦的首例。

美國境內通報

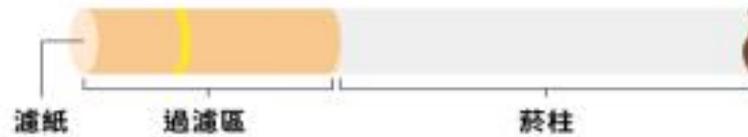
電子煙相關肺部疾病



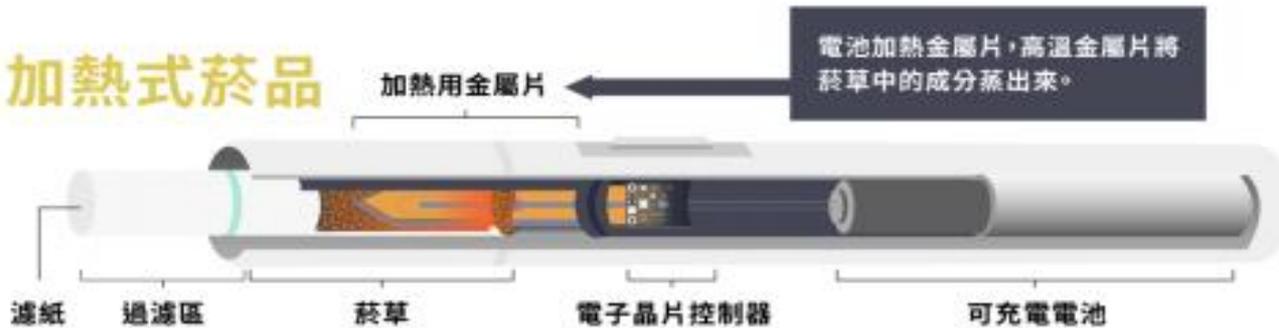
修改自N Engl J Med. 2019 Sep 20.

電子煙 vs. 加熱菸

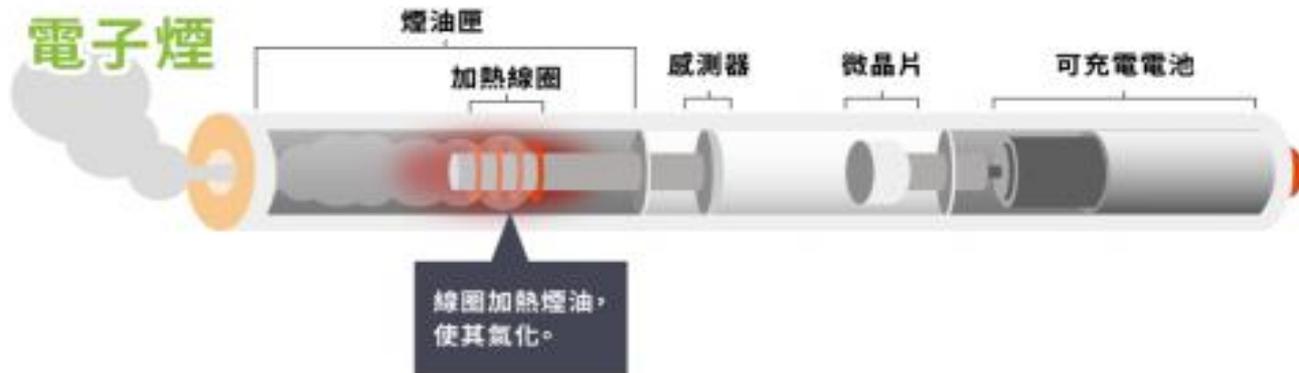
一般紙菸



加熱式菸品



電子煙



加熱菸簡介

- 加熱菸主要由**菸草柱**、**支撐器**、**充電器**三部分所組成，原理是將含有經加工處理之菸草的菸草柱，放入支撐器中加熱至一定溫度後，讓使用者吸入加熱後釋放的氣霧並吐出，可說是介於「香菸」與「電子煙」之間的產品，因其不算燃燒又有菸草，故不被歸類為「電子煙」。
- 加熱菸全球最大**菸商就宣稱**，其電子加熱技術將菸草棒內的菸草加熱至不高於350°C，使菸草能釋放含尼古丁的氣霧（Aerosol）不同於香菸點燃後高達700°C以上產生的菸霧（Smoke），平均減少了90~95%原有的有害或可能有害物質，主要為由80%以上的水和尼古丁組成。
- 不過，根據研究報告指出，加熱式菸品在一般使用的加熱過程中，於90°C左右就會釋出急毒性與高毒性物質：**甲醛**、**氰醇**，在低濃度下即具有高毒性。

臺灣電子煙管制現況

- 該物品如「含尼古丁」則為藥事法所稱「藥物」，可依「藥事法」處理
- 如產品「不含尼古丁」，即非為藥事法所稱之「藥物」，應不得為醫療效能之標示或宣傳，如其宣稱具「幫助戒菸」、「幫助戒菸」等醫療效能詞句，即構成違反藥事法第69條及第91條第2項之規定
- 又如果該產品「不含尼古丁」也「未宣稱有戒菸療效」，但「外型類似紙菸」，則依菸害防制法第14條及第30條規定處理
- 如果「不含尼古丁」也「未宣稱有戒菸療效」，且「外型不類似紙菸」???

日新月異的商業模式



三大保證，五大服務 Assurance & Service

沃德維普對客戶負責的態度與責任，客戶的信任與認同是我們最堅實的後盾

- 三大保證**
 - 保證正品
我們提供的商品皆由原廠認證授權代理，絕無仿冒或水貨的問題
 - 保證安全
電子果汁皆委託由第三機關檢驗符合標準，絕無非法成分
 - 保證安心
所有主機皆享「一年保固、終身維修」，售前售後服務安心有保障
- 五大服務**
 - 全台服務
「一處購買、全台服務」無論您在哪家門市購買，全台門市皆為您提供售後服務。
 - 客服服務
我們提供LINE客服、官網客服、FB客服，三大客服系統，任何VAPE疑難雜症即時解決。
 - VIP服務
消費即享會員禮遇，定期推出會員專屬活動、来店禮、贈禮禮等好康優惠。
 - 整合服務
官網資訊整合、應酬活動、新品資訊、VAPE新聞等每日更新，隨時掌握最新消息。
 - 體驗服務
全台門市皆提供優質環境、免費體驗服務，避免網路詐騙與貽誤。

保固政策 Warranty Policy

保固規則：

一般保固

產品類別	不良品	保固	保修
MOD	七日內更換	半年	1年
電池樑	七日內更換	1個月	1年
蒸發器	七日內更換		1年
電子果汁	七日內更換		
耗材、配件	七日內更換		

升級保固(黑卡會員)

產品類別	不良品	保固	保修
MOD	七日內更換	1年	終身
電池樑	七日內更換	2個月	終身
蒸發器	七日內更換		終身
電子果汁	七日內更換		
耗材、配件	七日內更換		

比較

	傳統香菸	電子菸
原理	燃燒菸草	霧化香精
成分物質	菸草、助燃劑與添加劑	丙二醇、甘油、香精、尼古丁
煙霧物質	焦油、尼古丁、甲醛等七千種以上化學物質	霧化尼古丁與甘油、丙二醇等
缺點	高度致癌造成多種癌症，並能導致呼吸道與心血管疾病等問題	煙霧量更多，成癮性可能更高，發現使用電子菸引起嚴重肺炎與多種呼吸道疾病，已有新興死亡個案出現
重大影響	造成許多死亡醫療支出	青少年族群快速成長 不明肺炎在年輕族群產生蔓延

電子菸據說能幫助戒菸？

- 目前研究顯示，原本有抽菸習慣的人，改使用電子菸真的能減少香菸的實用，而增加戒菸成功率！
- 但是也發現、抽電子菸戒菸的人，有更高的機會會回頭抽傳統香菸，甚至變成傳統香菸與電子菸合併使用！
- 研究更發現，許多使用電子菸的人，雖然原本不抽傳統菸，但是使用電子菸後也有更高的意願去嘗試使用香菸！
- 從以上的證據可以知道，使用電子菸不僅不能減少菸害，還可能增加菸害！！(電子煙+傳統香菸一起使用！)



電子煙雖然目前部分證據顯示對戒除傳統香菸有部分幫助，但可能對身體有害
目前法規管理不明朗不透明，建議等待進一步證據後決定使用

臺灣菸害防制的相關政策

民間有識之士及

團體推動

以慢性病防治公務預算中編列菸害防制經費，施行一系列計畫及法令

計畫及法令

不吸菸運動三年計畫
台灣地區菸害防制五年計畫
菸害防制法
菸酒稅法
菸酒管理法

徵收菸品健康福利捐
戒菸專線服務中心

新版菸害防制法
加入國際無菸醫院網絡

開辦新制戒菸門診

菸害防制運動成效尚稱卓越：
最新統計我國成年人吸菸率已經低於15%

舊制菸害防制法逐漸對於新興菸害有力不從心的感受。

目前國健署預計修法方向在於加強管制電子煙、禁止加味菸、擴大菸品容器警示圖文面積百分比、擴大室內公共場所禁菸範圍為重點，其中電子煙的管制又是重中之重。

1980

1987-2000

2002-2003

2009-2011

2012-迄今

電子煙管制在臺灣-未來

- 衛福部2017年提出之《菸害防制法修正草案》
- 該修正草案業經立法院於2017年12月29日完成一讀程序

第二條	新增電子煙定義： 指能釋放煙霧，供人以類似吸食菸品之方式使用之電子裝置。
第十三條	為保護未成年人遠離使用電子煙： <u>禁止供應電子煙</u> 、 <u>專用於電子煙之零組件</u> 、 <u>可供電子煙使用之物質或液體</u> 。
第十四條	將電子煙、專用於電子煙的零件、可供電子煙使用之物質或液體的 <u>製造</u> 、 <u>輸入</u> 、 <u>販賣</u> 、 <u>展示</u> 或 <u>廣告</u> 納入規範。

2017年菸害防制法修正草案 修法重點

- 1. 加強管制電子煙：**現行菸害防制法對電子煙之稽查與取締係以函釋方式將其視為類似菸品形狀之糖果、點心、玩具或其他物品，法令規範不足，且法院判決亦認為現行菸害防制法應予修正。
- 2. 禁止加味菸：**擬禁止菸品添加花香、果香、巧克力、薄荷口味或其他經中央主管機關公告禁用之添加物，避免兒童及青少年因好奇而接觸菸品，或避免吸菸者誤以為加味菸較無危害而持續吸菸，藉此降低吸菸率與菸癮。
- 3. 擴大禁菸場所：**夜店、酒吧為得設吸菸室的禁菸場所，若未設吸菸室，則全面禁菸。
- 4. 擴大警示圖文至 85%：**擬將警示圖文面積由現行之 35% 擴大至 85%。

戒菸的好處

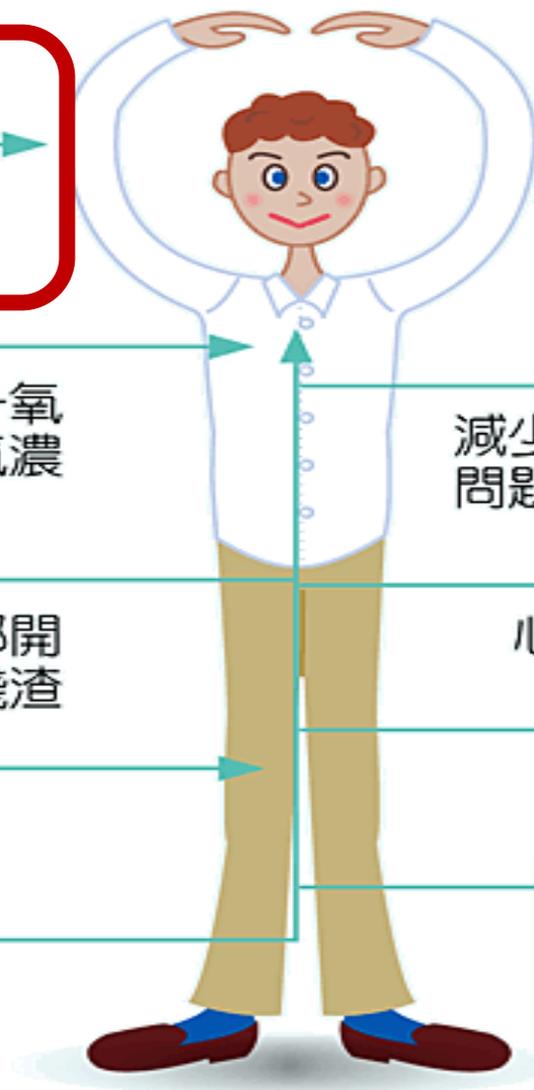
20分鐘
心跳及血壓恢復正常

8小時
血液中的尼古丁和一氧化碳濃度減半，氧氣濃度回到正常值

24小時
一氧化碳排除，肺部開始清除痰液及菸品殘渣

48小時
體內無殘存尼古丁，味覺和嗅覺改善

48小時
肺功能改善，呼吸變得容易多了



2-12週
血液循環大幅改善

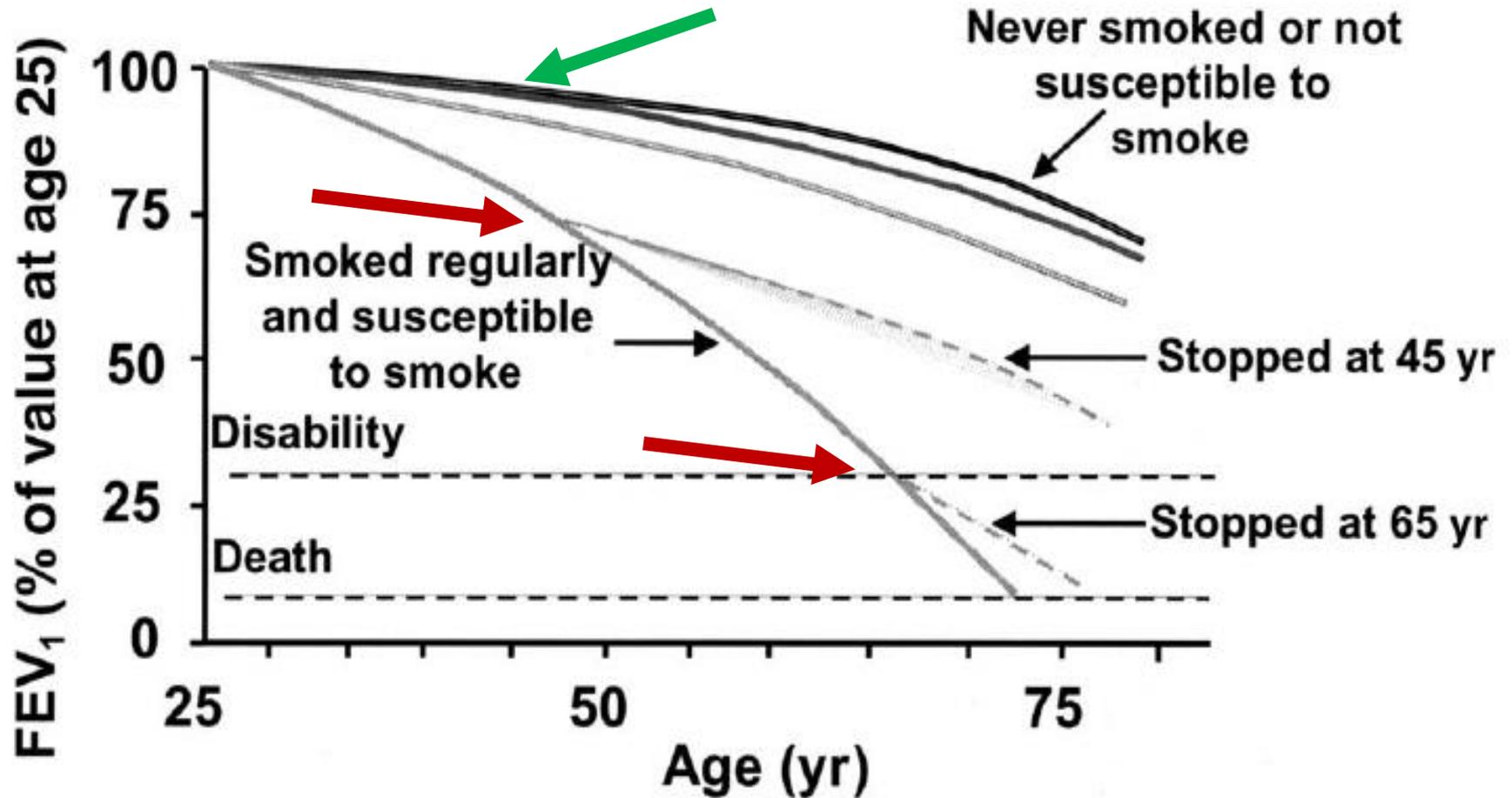
3-9個月
減少咳嗽、哮喘等呼吸問題，肺功能增加10%

1年
心臟病發作機會減半

10年
肺癌發生機會減半

15年
心臟病發作機率和非吸菸者相同

吸煙對肺功能的影響



戒菸的好處:直接+間接

我國歷年可歸因於吸菸之直接醫療成本與間接成本

計算年代	可歸因於吸菸之成本 (億元)				全民健康保險 之醫療費用核 付金額 ²	直接成本佔健保 之醫療費用核付 金額 ³ (%)
	總計	直接成本	間接成本 (生產力損失)			
		醫療費用	與罹病相關 ¹	與死亡相關		
1998	787.80	148.78	19.42	619.59	1765	8.43%
1999	849.50	171.96	20.55	656.99	1929	8.91%
2000	909.87	185.11	21.51	703.25	1960	9.44%
2001	903.58	199.65	21.21	682.71	1965	10.16%
2002	914.33	223.33	21.79	669.21	2334	9.57%
2003	936.99	228.76	22.46	685.77	2493	9.18%
2004	975.02	253.99	23.51	697.51	2754	9.22%
2005	1027.92	280.01	24.67	723.24	2755	10.16%
2006	1067.25	294.08	25.56	747.60	2930	10.04%
2007	1094.60	308.13	26.44	760.03	3066	10.05%

* 本數據未經 (1998) 物價指數調整

1 採用 Rice (1986) 與菸相關疾病之生產力損失相關數據

2 健保局歷年醫療費用核付金額狀況

3 直接成本佔醫療費用核付金額 (%) = 直接醫療成本 / 全民健康保險之醫療費用核付金額 x100

菸害防制法

公共場所抽菸跟吸毒、酒駕一樣是違法的行為

工作：三人以上室內工作場所、政府機關、公營、金融機構、郵局、電信業

食：餐飲店（如：咖啡館、速食店、中西式餐廳等）

衣：商場（如：百貨公司、便利商店、超商、大賣場等）

住：旅館、電梯、醫療機構、護理機構、其他醫學機構及社會福利機構

行：機場、火車站、捷運系統、車站及乘客等候室等

育：學校、圖書館、實驗室、表演廳、禮堂、體育館、博物館、

藝術館、其他文化或社會教育機構，及其他供兒童及少年教育或活動場所

樂：歌劇院、電影院、視聽歌唱業（如：KTV、MTV、卡拉OK）、資訊休閒業

（如：網咖）、體育、運動或健身場所，及其他供公眾休閒娛樂場所

販賣場不得供應菸品予未滿18歲者，
違規店家將罰鍰新台幣1萬至5萬元。
青少年吸菸被抓，必須接受戒菸教育三
小時，若在禁菸場所吸菸，加罰1千元罰
款。

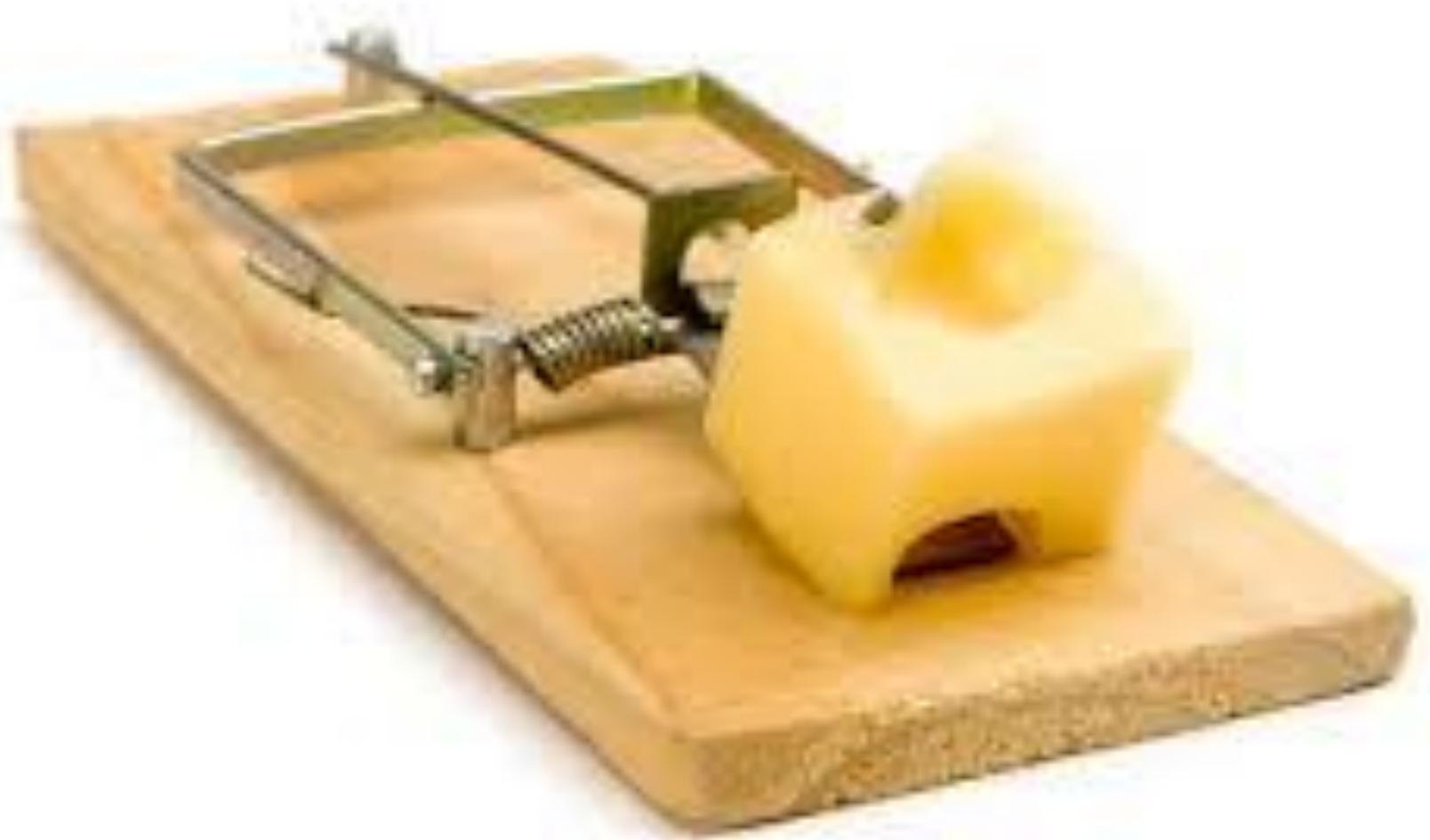




健康 香菸 金錢

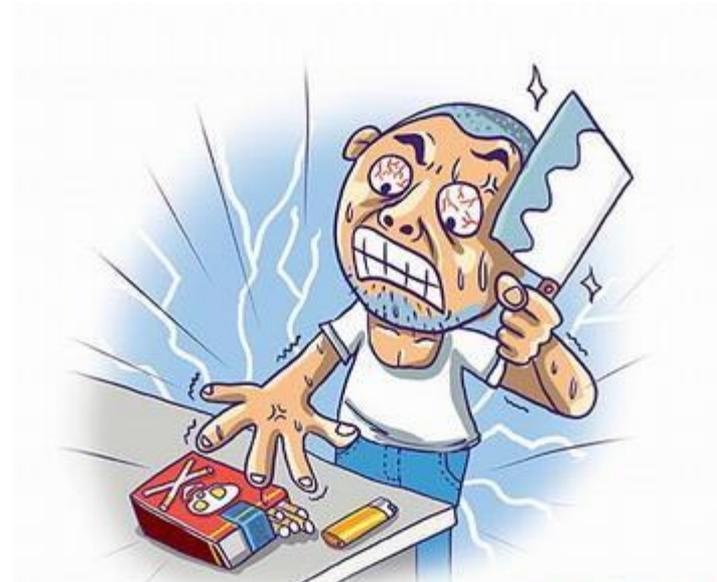
成癮與戒斷

抽菸為什麼會上癮？戒菸為什麼這麼難？

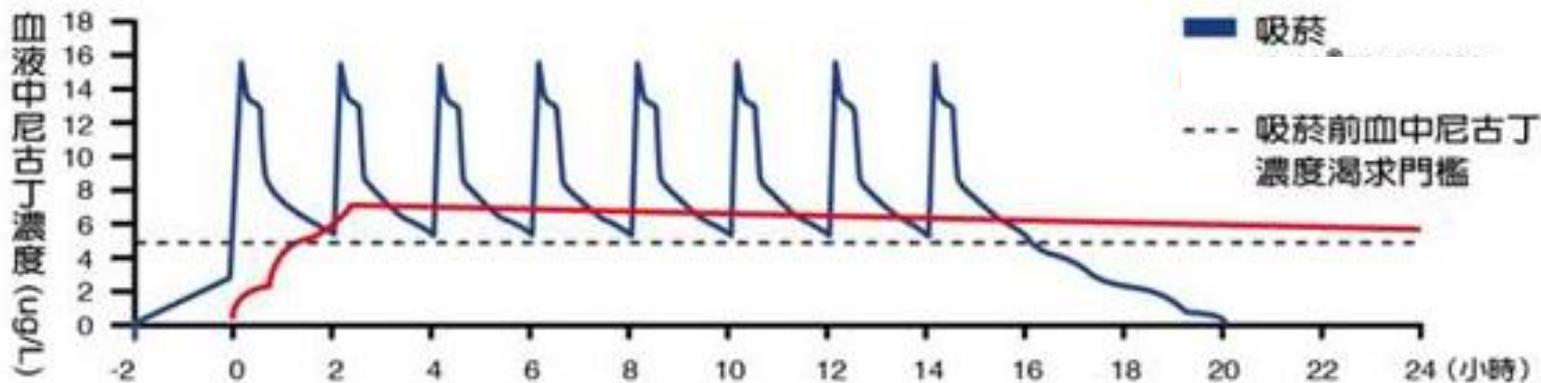
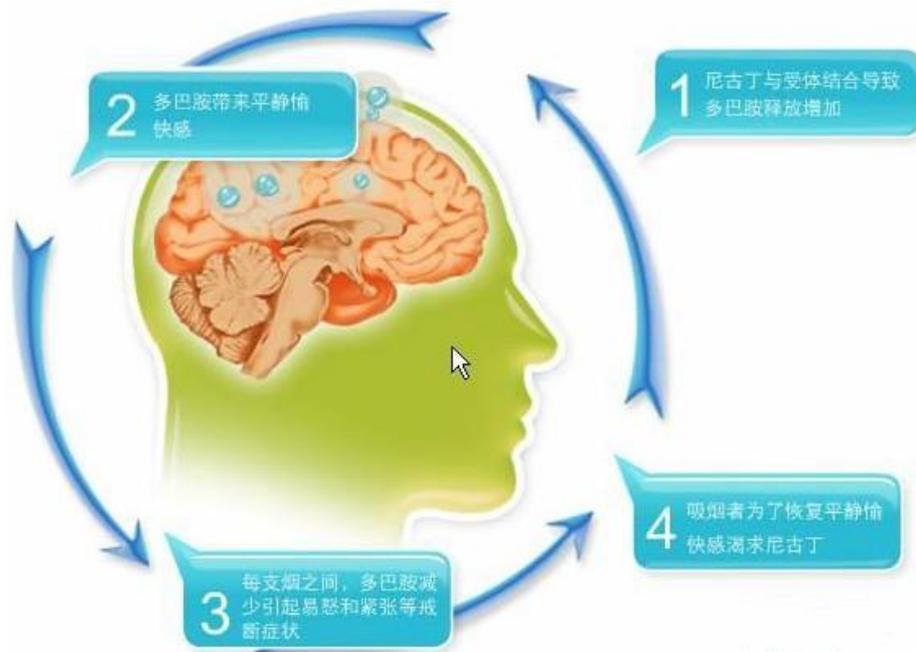


戒斷症狀

- 暴躁易怒
- 焦慮
- 憂鬱沮喪
- 難以集中注意力
- 不安
- 心跳減慢
- 食慾或體重增加



• **尼古丁** 會附在焦油顆粒上進入體內，約**八秒左右**就會到達腦部，作用在神經系統，產生興奮、愉悅的感覺。



尼古丁成癮度量表(Fagerstrom)

問題	答案(點數 0-10)
起床後多久抽第一支菸	5分鐘內(3) ; 5-30分鐘(2) 31-60分鐘(1) ; 60分鐘後(0)
在禁菸區不能吸菸會讓你難忍受嗎	是(1) 否(0)
那根菸是你最難放棄的	早上第一支菸(1) 其他(0)
你一天最多抽幾支菸	31支以上(3) ; 21-30支(2) 11-20支(1) ; 10支或更少(0)
起床後幾小時內是你一天中抽最多支菸的時候嗎	是(1) 否(0)
當你嚴重生病，幾乎整天臥床時還吸菸嗎	是(1) 否(0)

高度成癮:7-10分,中度成癮:4-6分,低度成癮:0-3分

消滅菸癮的十項武器

■ 宣示

我喜歡成為不吸菸的人。
我選擇不依賴香菸。
我不需要吸菸。

■ 刷

以薄荷味牙膏刷牙。
刷頭髮。
以柔軟的毛巾擦身體。

■ 嚼

蔬菜切條（芹菜、胡蘿蔔）。
向日葵、南瓜瓜子。
不含糖的口香糖。

■ 喝

每小時喝水。
果汁和蔬菜汁。
一杯牛乳。

■ 運動

散步。
輕度柔軟操。
放鬆運動。

■ 使有生氣

五次深呼吸。
一個溫水澡。

■ 尋找

五分鐘的休息。
默算一百下。
尋找朋友的協助。

■ 把握

拖延五分鐘。
在手中抓住某些東西。

■ 想像

想像你的生命中沒有香菸
想像拒絕了一根香菸

■ 參與

一個支持團體
一個服務社團
一個反菸運動



戒菸藥物分類

- 尼古丁替代療法 (不需醫師處方)
 - 貼片、口嚼錠、口含錠、吸入劑
- 非尼古丁戒菸藥物 (需要醫師處方)
 - 戒必適 (Champix)、耐煙盼(Bupropion)



戒菸藥物的原理

- 不抽菸的戒斷症狀會持續**2個星期到1個月**
- 戒菸藥物最主要的目的就是**緩和戒斷症狀**
 - 給予尼古丁，遞減式地治療



有用的網際網路資源連結

- 菸害防制資訊網 <http://tobacco.bhp.doh.gov.tw/>
- 國民健康局健康九九網站
<http://health99.hpa.gov.tw/>
- 華文戒菸網 <http://www.e-quit.org/>
- 戒菸專線 <http://www.tsh.org.tw/>
- 門診戒菸管理中心 <http://ttc.bhp.doh.gov.tw/quit>
- 台灣菸害防制衛教師聯盟 <http://www.ttcea.org>

戒菸專線



卡免錢 幫恁戒菸!
0800-63-63-63

Say hello to me,
you can SAY NO.
to smoke!

 行政院衛生署國民健康局  戒菸專線服務中心



6. 常用戒菸資源

● 衛教資料索取

- ◎ 國民健康局健康九九網站 <http://www.health99.doh.gov.tw/>
- ◎ 戒菸教戰手冊－各縣市衛生局或國民健康局健康九九網站
- ◎ 孕婦戒菸手冊－戒菸專線0800-636363

各縣市衛生局所		
縣市別	電話	網址
基隆市	(02)2423-0181	http://www.klchb.gov.tw/
台北市	(02)2720-8889	http://www.health.gov.tw/
新北市	(02)2257-7155	http://www.health.ntpc.gov.tw/
桃園縣	(03)334-0935	http://www.tychb.gov.tw/
新竹市	(03)572-3515	http://dep.hcchb.gov.tw/
新竹縣	(03)551-8180	http://www.hcshb.gov.tw/
苗栗縣	(037)336-729	http://www.mlshb.gov.tw/
台中市	(04)2526-5394	http://www.health.taichung.gov.tw/
彰化縣	(04)711-5141	http://www.chshb.gov.tw/
南投縣	(049)222-2473	http://www.ntshb.gov.tw/
雲林縣	(05)537-3488	http://www.ylshb.gov.tw/
嘉義市	(05)233-8066	http://www.cichb.gov.tw/
嘉義縣	(05)362-0600	http://www.cyshb.gov.tw/
台南市	林森辦公室(06)267-9751 東興辦公室(06)635-7716	http://www.tnchb.gov.tw/
高雄市	凱旋辦公室(07)713-4000 澄清辦公室(07)733-4872 中正辦公室(07)251-4171	http://khd.kog.gov.tw/
屏東縣	(08)738-5372	http://www.ptshb.gov.tw/
台東縣	(089)331-171	http://www.ttshb.gov.tw/
花蓮縣	(03)822-7141	http://www.hlshb.gov.tw/
宜蘭縣	(03)932-2634	http://www.ilshb.gov.tw/
澎湖縣	(06)927-2162	http://www.phchb.gov.tw/
金門縣	(082)330-697	http://www.kmhb.gov.tw/
連江縣	(0836)22095	http://www.matsuhb.gov.tw/

● 諮詢電話

- ◎ 免費戒菸諮詢專線 0800-636363
- ◎ 財團法人董氏基金會 02-2276-6133
- ◎ 全國戒菸服務合約醫療院所及藥局查詢（戒菸治療管理中心）02-2351-0120

● 常用網站

- ◎ 國民健康局 <http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/>
- ◎ 菸害防制資訊網 <http://tobacco.bhp.doh.gov.tw/>
- ◎ 國民健康局健康九九網站 <http://www.health99.doh.gov.tw/>
- ◎ 戒菸專線 <http://www.tsh.org.tw/>
- ◎ 戒菸治療管理中心 <http://tcc.bhp.doh.gov.tw/quit/>
- ◎ 中華民國醫師公會全國聯合會 <http://www.tma.tw/index.asp>
- ◎ 台灣家庭醫學學會 <http://www.taform.org.tw/>
- ◎ 中華民國護理師護士公會全國聯合會 <http://www.nurse.org.tw/>
- ◎ 台灣護理學會 <http://www.twna.org.tw/>
- ◎ 中華民國藥師公會全國聯合會 <http://www.taiwan-pharma.org.tw/#>
- ◎ 華文戒菸網 <http://www.e-quit.org/>

參考資料

1. Fiore MC et al: Treating Tobacco Use and Dependence-2008 update. Clinical Practice Guideline. U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS). Public Health Service, 2008.
2. Fiore MC et al: Quick Reference Guide for Clinicians. Treating Tobacco Use and Dependence. U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS). Public Health Service, 2009.
3. Litt J, et "How to help your patients quit: practice based strategies for smoking cessation." Asia Pacific Family Medicine 2003; 2: 175-9
4. Croghan IT, Offord KP, Evans RW, et al. Cost-effectiveness of treating nicotine dependence: the Mayo Clinic experience. Mayo Clin Proc 1997;72:917-24.
5. Vital signs- tobacco use, Sep 2010, CDC. Available at: <http://www.cdc.gov/vitalsigns/TobaccoUse/Smoking/Risk.html>
6. Wen CP, Tsai SP, Chen CJ et al. Smoking attributable mortality for Taiwan and its projection to 2020 under different smoking scenarios. Tobacco Control 2005; 14.
7. 國民健康局副局長「戒菸介入之實踐基礎與戒菸指引」講義資料
8. 台灣家庭醫學學會「門診戒菸治療醫師訓練計畫教育課程基本教材, 2010年

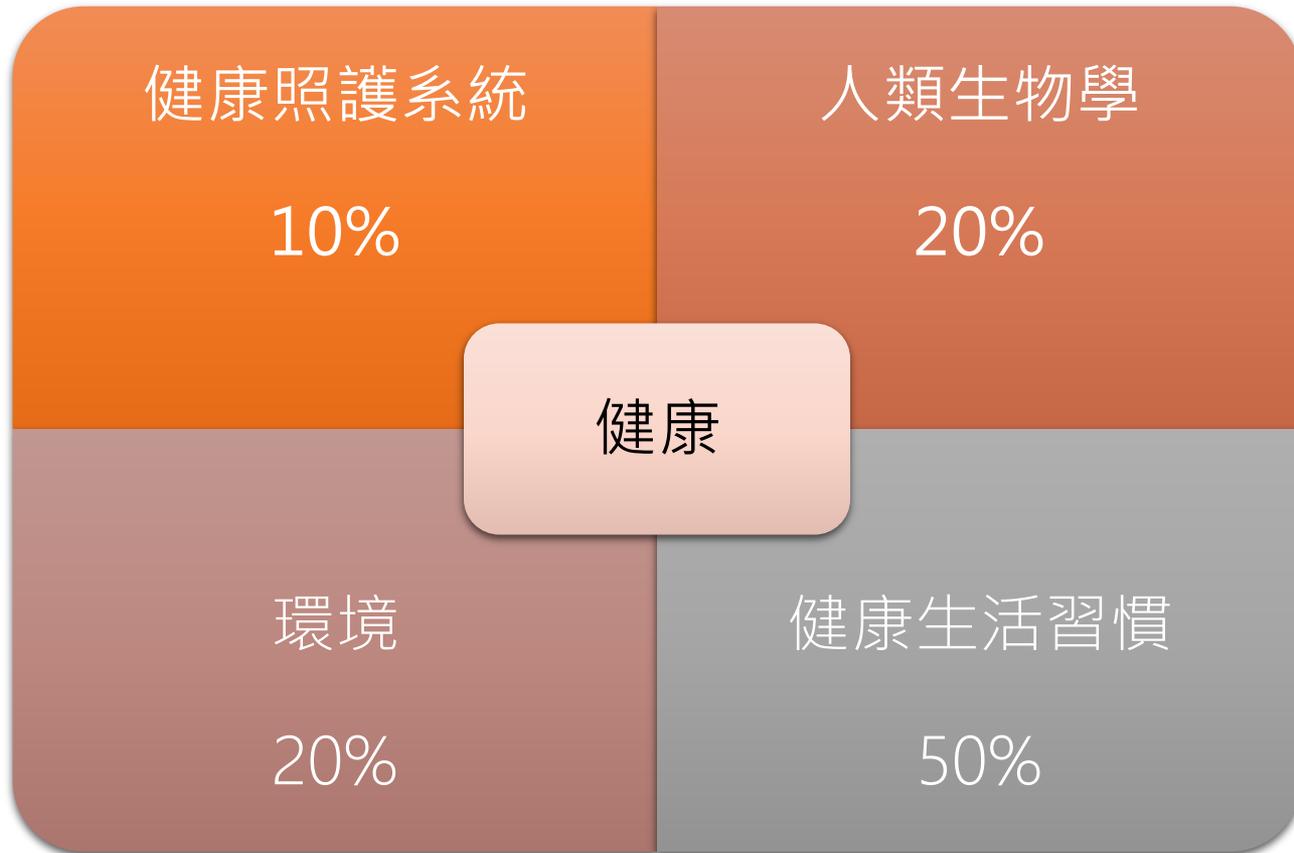
Review

- 菸害綜觀
- 香菸的危害成分
- 吸菸與健康之關係
- 二手菸的危害
- 電子菸簡介
- 戒菸的好處
- 菸害防制相關法令
- 如何克服戒菸的困難

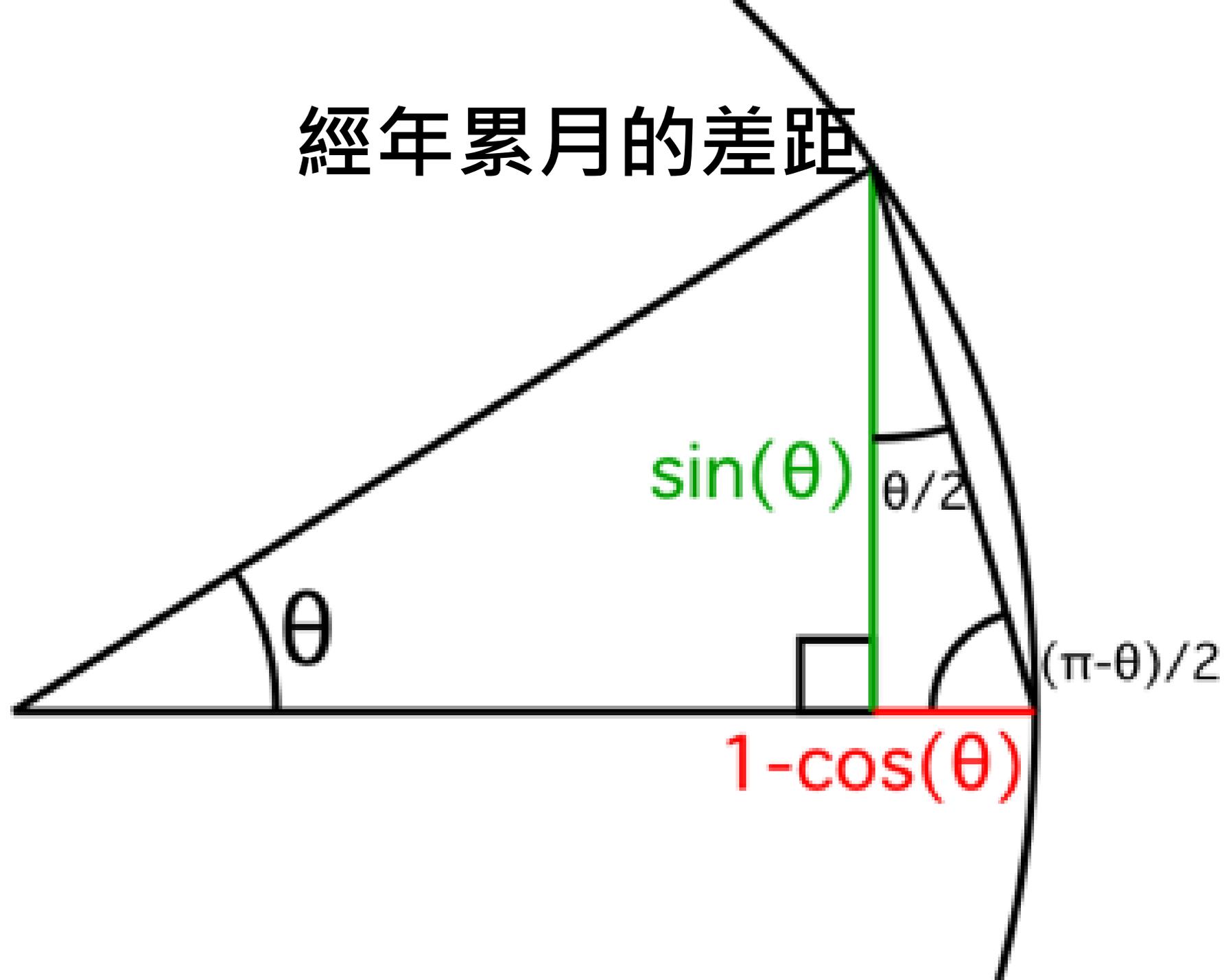
戒菸5R

- 相關聯性Relevance
- 重複Repetition
- 障礙排除Roadblock
- 風險告知Risk
- 回饋獎賞Reward

影響健康的主要因素



經年累月的差距



影片欣賞

你想要你人生最後十年如何過？

別只想，現在開始做

Q&A

洪政豪醫師

Cheng Hao, Hung, MD

Email: kernel920@gmail.com

