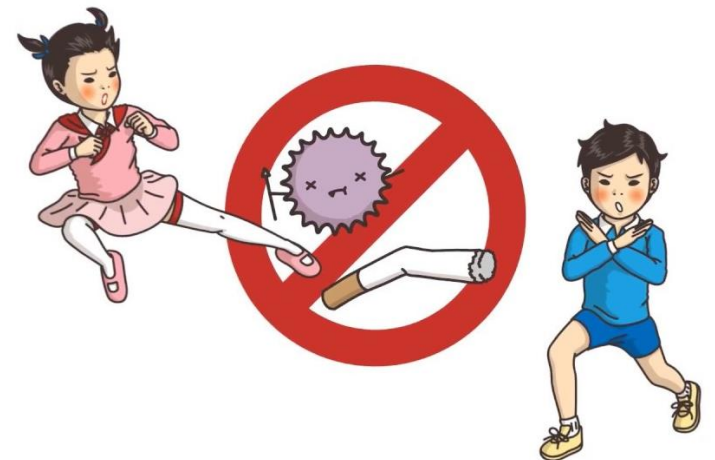


衛生教育宣導講座

拒菸反毒 預防愛滋病

花蓮市衛生所



” 菸 ” 就是殺手

「...菸草是唯一可用作合法**謀殺**的商品，
人們按其原擬用途吸服，便會致死。」

---1994年版牛津醫學手冊



Tobacco is a killer”

菸品~對青春期孩子的誘惑



青少年吸菸的原因

- 同儕壓力(同學要我試一試)
- 無聊
- 好奇
- 心情不好
- 壓力大
- 家裡有人抽菸
- 減肥





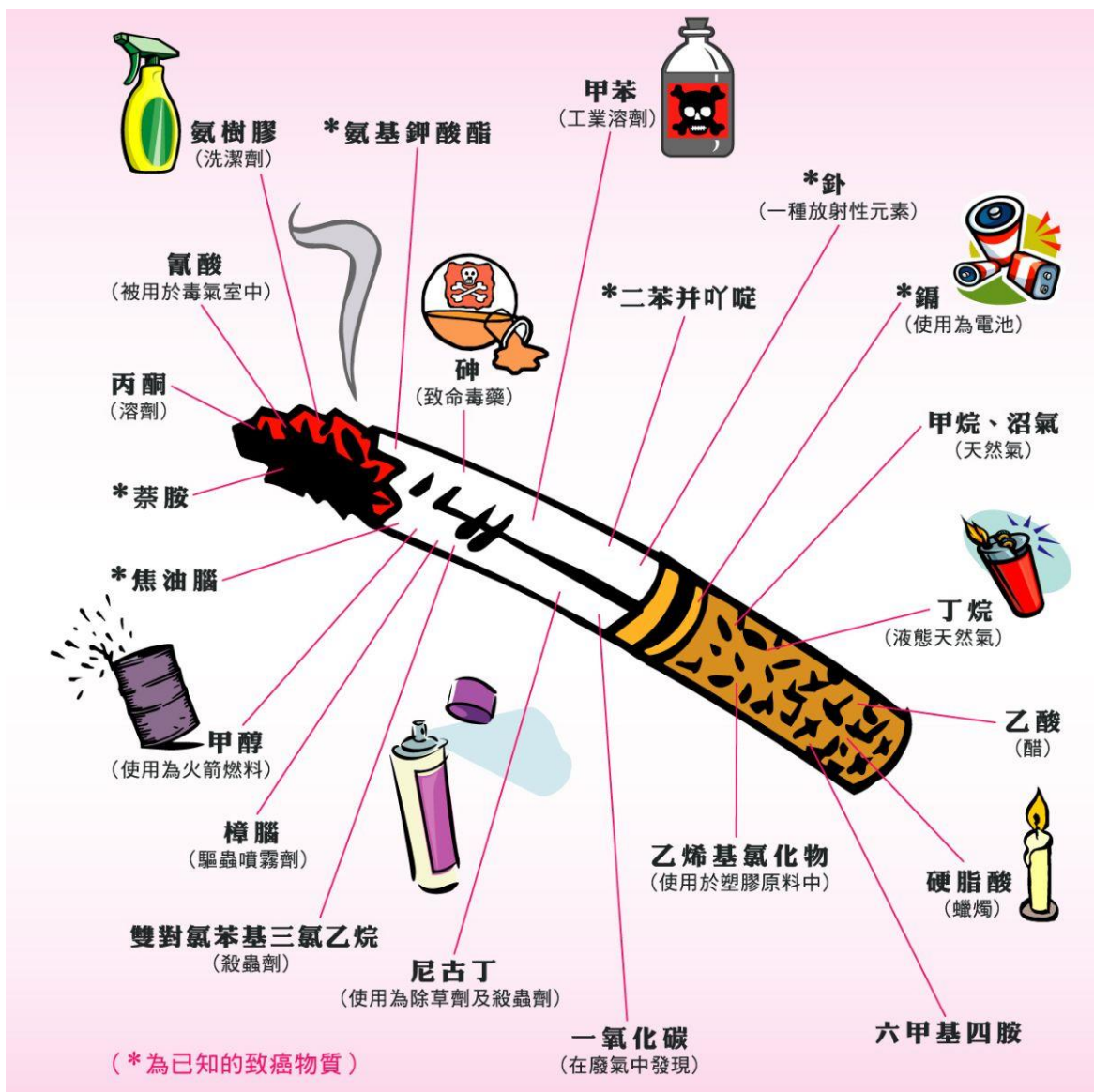
吸菸導致健康危害

菸 → 支 → 支點... ..

菸煙烟昏暈昏



認識菸害



紙菸的菸煙中有7,000 多種化學物質，其中93 種致癌成分中有15 種被國際癌症研究署列為「第一級致癌物」。

尼古丁-高成癮性物質

焦油 (主要致癌物)-沉積於肺葉、破壞肺泡、導致肺纖維化

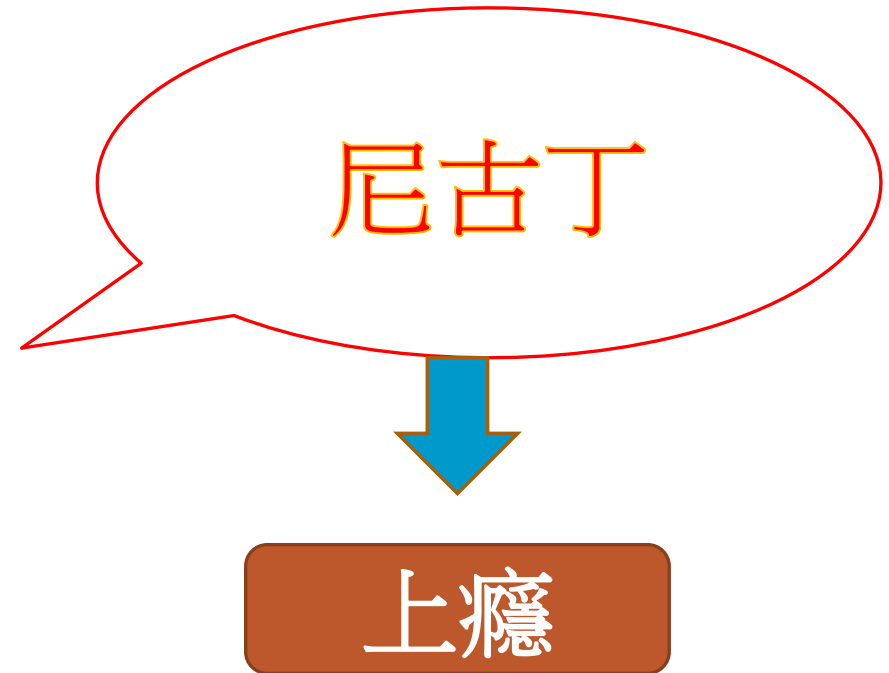
一氧化碳-與紅血球結合率為氧氣的200倍



菸品的有害物質

尼古丁：濃度60MG足以致死，通常用於殺蟲劑。

是目前最容易上癮的物質之一，
多數的吸菸者都會對菸中的尼古丁
產生依賴。



青少年濫用及日後吸菸率提高

美國藥物濫用研究所（NIDA）

2014年研究指出**尼古丁暴露可能讓大腦更容易對其他物質成癮**，且**青少年正值大腦發展重要階段**，使用菸品可能造成**大腦永久傷害**，導致成癮及持續吸菸。



菸品的有害物質

一氧化碳：一般正常人血液中的一氧化碳含量在1%以下，而吸煙者卻可高達15%。正常血液循環會因而受阻，思維跟判斷力都受到影響導致脂肪積聚，**增加患上心臟病和中風的機會**

含80%
一氧化碳



缺氧

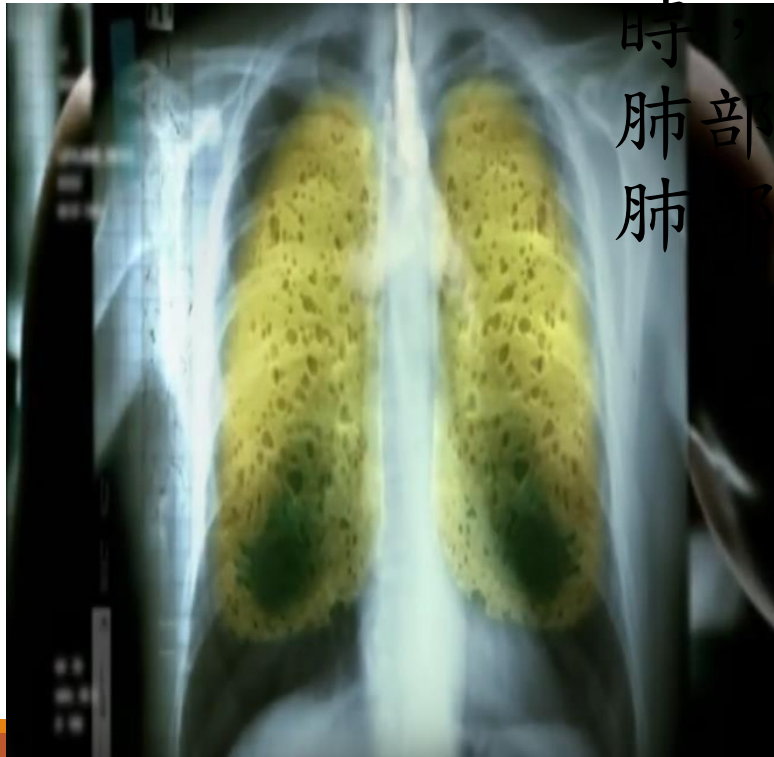


呼吸喘

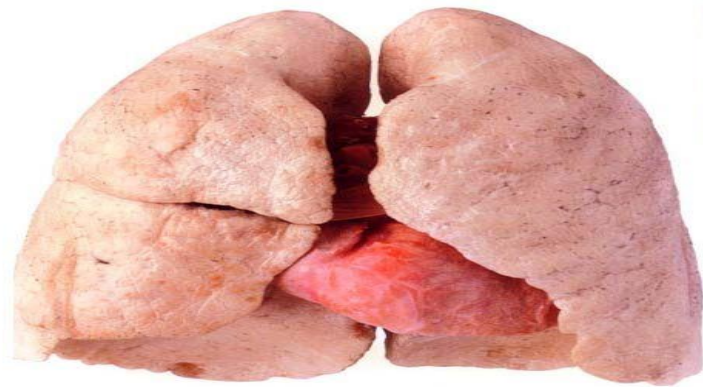


菸品的有害物質

焦油：俗稱瀝青、柏油，會在肺部堆積，使得肺容積老化衰退速度較一般人快。會薰黃吸菸者的手指、牙齒，吸菸時肺部中70%的油會囤積於肺部，並損害那些保護的纖毛進而損害肺部功能。

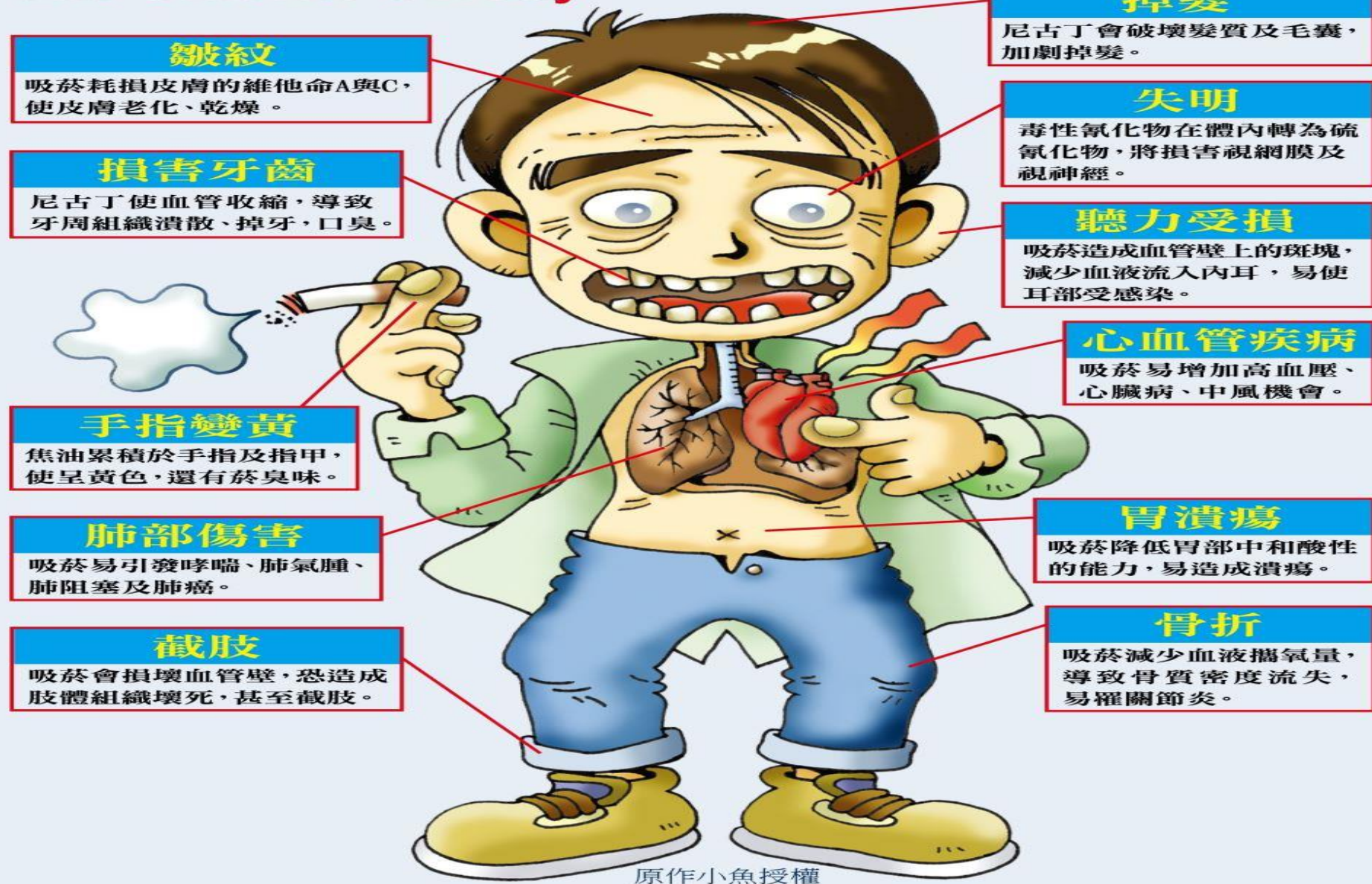


焦油



吸菸者的身體

The Smoker's Body



吸菸對人的影響--女性



懷孕：

■ 吸菸不但會影響泌乳素、降低泌乳量。

■ 更有很大的可能將導致**胎位不正、
流產、早產、死胎、早夭、
胎兒體重過輕、畸型兒。**

■ 可能會給他們的孩子帶來**永久性心臟血管
損害**，增加小孩中風和罹患心臟病的風

■ 威脅新生兒的健康及學習能力，

- 過動兒、人格與學習障礙等等。



吸菸對人的影響--男性



■ 生殖能力：



■ 會使精子的數量減少：並破壞精液的品質及精子活力。

■ 影響精液品質：造成精子染色體異常，造成精子的畸形導致流產或先天性缺陷。

■ 一天抽20根以上菸的男性：

有42%的可能性會生出一個得癌症的小孩。

■ 陽萎：吸菸的男性可能有勃起的障礙或無法持久的困擾，
■ 減少到達陰莖的血流，甚至造成陽萎。



二手菸



二手菸所含的有害物質比直接吸菸還強

易罹患肺癌、心臟病、氣喘惡化…等

研究報告顯示：吸入**二手菸**比直接吸菸者，吸入

二手菸成份與禍害



2.8倍的尼古丁、

4.7倍一氧化碳

4.6倍阿摩尼亞。

這兩種二手菸的成份相似，包括氮氧化物、尼古丁、一氧化碳，及各種的致癌物和輔助致癌物質

二手菸無安全劑量



世界衛生組織指出：**二手菸沒有安全劑量，只要有暴露，就會有危險**」，科學實証指出「**沒有無害的二手菸**」燃燒不完全的二手菸，甚至比一手菸對人體健康傷害更大。

「唯有立法執行”室內公共及工作場所全面禁菸”，才是人民免於二手菸害最基礎的保障」！

二手菸是被動或非自願吸入的環境菸，是分佈最廣且有害的室內空氣污染物！

美國冷暖氣暨空調工程師學會指出：截至目前為止，沒有任何空調與空氣清淨裝置可以百分之百過濾二手菸害！

二手菸--頭號致癌物



- 二手菸為A級、頭號致癌原。
- 暴露在二手菸的環境中，得到肺癌的機率將提高30%。
- 二手菸對孩童的傷害更大：氣喘發作、嬰兒猝死、肺功能差、呼吸道感染……



三手菸危害

三手菸  含亞硝酸等
至少11種致癌物質
殘留在環境中可達6個月

對嬰幼兒及寵物的危害大

-  造成
認知能力缺陷
-  增加
哮喘發作機率
-  增加
中耳炎風險
-  增加
皮膚炎、口腔
癌、淋巴癌風險

二手菸

指菸熄滅後，在環境中殘留的污染物，會附著在衣服、玩具、地毯、沙發、牆壁、天花板甚至窗簾上好幾個月，毒物甚至會沾到皮膚或被吃下肚，輕則氣喘，嚴重會致癌，對兒童的傷害非常大



電子煙

對青少年的危害



電子煙油 尼古丁

成癮



=

9

包紙菸



一瓶煙油**30mL**，常見尼古丁含量
6mg/mL，尼古丁含量約180mg

1包菸20支，尼古丁總限量**20mg**
9包菸尼古丁含量約180mg

- 世界衛生組織指出許多標榜無尼古丁之煙油，皆測出含有尼古丁

電子煙 危害健康 降低學習力

05



國民健康署廣告/經費由菸捐支應

電子煙 尼古丁→成癮→情緒不穩

06



國民健康署廣告/經費由菸捐支應



尼古丁刺激多巴胺分泌
達到放鬆的假象



大腦被尼古丁綁架
干擾多巴胺正常釋放



戒斷症狀、情緒
不穩、注意力不集中

電子煙彈溶液與氣膠
中其他有害物質



超細微粒



丙二醇 / 甘油



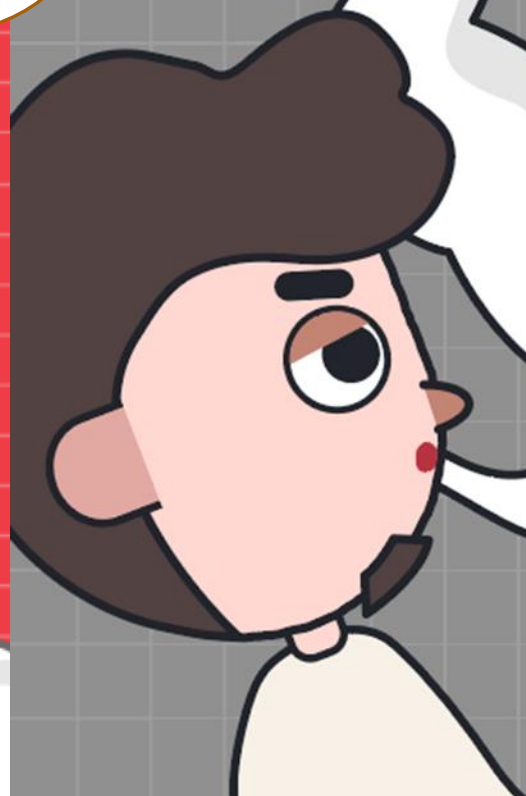
亞硝酸胺、甲醛、
丙烯酸、乙醛等



揮發性
有機化合物



重金屬：
錫、鎳、銅、鉛等



電子煙彈溶液與氣膠
中其他有害物質

因為煙油可調整配方，依據美國約翰霍普金斯大學深入研究電子煙彈溶液與其產生的氣膠成分，研究顯示電子煙液與氣膠中，除已知之有害物質外還發現 **近2,000種** 未知化學物質，對健康影響不明。



國外研究指出其他曾被發現添加至電子煙 使其霧化的非法藥物



大麻 、 合成大麻 、 安非他命 、
合成卡西酮 、 古柯鹼 、 海洛因

新興毒品、新型菸品雙重奏

「喪屍煙彈」

如何侵蝕 年輕世代？



「喪屍煙彈」是一種新興毒品



主要成分為依托咪酯(Etomidate)，是一種麻醉藥品，在醫療上被用作靜脈麻醉劑，但當被不法分子濫用時，會被製成電子煙彈，並以其麻醉效果吸食。

依托咪酯 升 二級毒品

使用會導致使用者出現意識混亂、無法思考、昏迷及無法控制身體、肌肉痙攣、身體顫抖宛如殭屍等症狀，甚至可能造成呼吸衰竭及死亡。

「喪屍煙彈」



將**依托咪酯**加入煙油中，

以電子煙方式施用。

世界衛生組織（WHO）發出聲明：

電子煙通常含6到24毫克

尼古丁，使用者一樣會成癮，

此外電子煙多數含有高濃度丙二醇及重金屬，將其吸入等於吸入刺激且有害的化學物，可能致命。

國際間也多次傳出電子煙爆炸、或內含大麻的案例。



Scorched: The Chinese-made eHit electronic cigarette was charging in a computer USB port when it exploded

September 2013 - 電子煙在充電時爆炸

意外傷害

燒傷、牙齒脫落



美國9個月 15宗電子煙爆炸

菸害防制 新法上路!!



加重罰則

全面禁止電子煙
違者重罰，民眾使用也受罰



未滿 20歲 禁止吸菸



禁菸年齡從18歲提高  至20歲

全面 禁止電子煙



任何人、任何地方



不得製造、輸入、販賣、供應
、展示、廣告及**使用!!**

擴大公共禁菸場所

增列幼兒園、托嬰中心、居家式托育場所、
大專院校、酒吧、夜店!!



花蓮縣衛生局 關心您

禁菸年齡 
未滿20歲

- ⚠ 78.3%吸菸者在20歲前第一次吸菸
- ⚠ 提高禁菸年齡是國際趨勢如美國、新加坡、日本、泰國

+2歲 



提供、強迫、引誘或販賣菸品給未滿20歲者

罰鍰 **1萬至25萬元**

依據《學校衛生法》規定，高級中等以下學校，應全面禁菸；並不得供售菸、酒、檳榔及其他有害身心健康之物質。**同時菸害防制法規定未滿20歲者不得吸菸、任何人不得供應菸品予未滿20歲者。**菸害防制法授權訂定之「戒菸教育實施辦法」規定，學校對於違規吸菸之學生應辦理戒菸教育，使其接受認識菸害、反菸、拒菸技巧、激發戒菸意圖等戒菸事項之教導，**時數不得低於2小時，且1年內再違反者，得延長戒菸教育時數。**

菸害防制法

112年3月22日公告施行，**全面禁止包括電子煙在內之各式類菸品製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用**。依修正通過之菸害防制法第15條規定，禁止任何人製造、輸入、販賣(包括透過網路、實體店面及面交)、供應(提供他人使用)、展示或廣告(製作廣告、接受傳播或刊載)各式電子煙之類菸品或其組合元件，相關罰則說明如下：

廣告業或傳播媒體業者如製作廣告、接受傳播或刊載，處新臺幣40萬元至2百萬元罰鍰；製造業、輸入業、廣告業、傳播媒體業者或廣告委託人以外之人，則處新臺幣20萬元至1百萬元罰鍰。

販賣、展示類菸品或其組合元件，處新臺幣20萬元至1百萬元罰鍰。

供應類菸品或其組合元件，處新臺幣1萬元至25萬元罰鍰。

使用類菸品者，處新臺幣2千元至1萬元罰鍰。

場所規定

98年1月1日起

三人以上

室內工作與公共場所 禁止吸菸

違規吸菸者可罰1萬元 未張貼禁菸標示可罰5萬元



青少年菸害防制

1、抽菸是不好的行為，被發現在學校（禁菸場所）吸菸

除假日要上課（戒菸教育）外，還會被罰2,000元至1萬元。

2、店家賣菸給你、同學或父母給你菸是不行，違規的人會被
罰1萬元至25萬元。



◎菸害防制法/兒童及少年權益保障法

(1)未滿二十歲者，不得吸菸。

父母、監護人或實際照顧之人應禁止未滿二十歲吸菸。

(2)違者依法開處戒菸教育。

未成年者，令其父母或監護人使其到場。

無正當理由未依通知接受戒菸教育者，

開處2000元以上10000以下罰鍰，並按次處罰。

(3)在禁菸場所抽菸~

開罰2000~10000元。

菸害防制新法上路-全面禁止電子煙

■依據菸害防制法第18條、第19條各款 於禁菸場所吸菸者，經舉發將**處以新臺幣2,000-1萬元**

禁菸範圍-

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、其他醫事機構及社會福利機構

行：大眾運輸工具、計程車、遊覽車、捷運系統、車站及旅客等候室等

育：各級學校、**幼兒園**、**托嬰中心**、**居家事托育服務場所**、圖書館、實驗室、表演廳、禮堂、展覽室、會議廳、博物館、美術館、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，及其他供公眾休閒育樂場所

室內全面禁菸除設有吸菸室：旅館、商場、餐飲店、**酒吧**、**夜店**、老人福利機構等

室外全面禁菸除設有吸菸區：圖書館、博物館、美術館、社教機構、體育場、游泳池、老人福利機構等





國民健康署110年青少年吸菸行為調查結果顯示，國中生、高中職生電子煙使用率分別由107年1.9%與3.4%上升至110年3.9%與8.8%，合併計算**青少年電子煙使用率由107年2.7%上升至6.6%**，短短3年時間快速倍增，顯見電子煙氾濫已對青少年形成嚴重的健康危機。



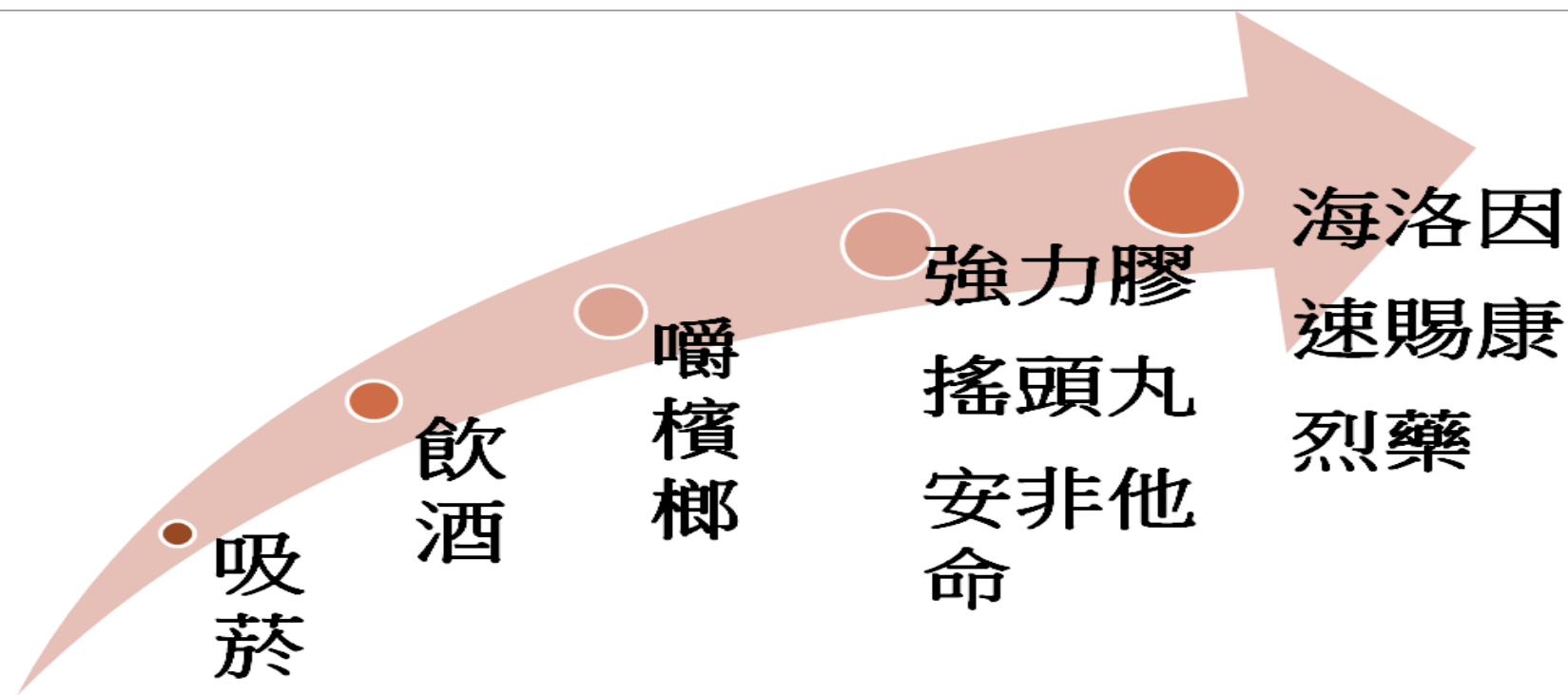
- 1、【宣導新法禁止電子煙】不能使用
 - 不得供應（給同學）或
 - 不得廣告（在網路或ig、dcard討論或包含提問舉手的相關情事、展示）
- 以上行為最高罰**25萬**甚至更高
- 2、【任何人不得供菸予未滿20歲者】新法罰款金額**罰1萬元至25萬元**。

戒菸專線服務中心

- ◆ 衛生福利部 國民健康署
- ◆ <http://qsweb.infotram.net/index.php>
- ◆ 戒菸專線
- ◆ 三個63戒菸有靠山

◆ 0800636363

成癮物質是可怕的不歸路



一旦開始吸菸，
日後有較高的機率使用酒精及毒品。

~有愛無毒~用愛化毒！



何謂毒品



依毒品危害防制條例第二條規定，所稱毒品，指

「具有成癮性、濫用性及對社會危害性之麻醉
藥品與其製品及影響精神物質與其製品」。

吸毒的害處



毒品會對腦中樞神經造成影響「吸毒者為達到預期的效果，往往需要反覆增加使用量，常常會在不知不覺的情況下過量使用，造成中毒現象，依賴毒品。

一旦終止或減少使用毒品，身體即會產生流淚、打哈欠、嘔吐、腹痛、痙攣、焦躁不安及強烈渴求藥物等戒斷症狀。吸毒成癮者在持續使用毒品的情況下，極難戒絕，終其一生難以擺脫毒品的束縛。

除了會嚴重影響個人健康外，還會面臨失業、求職不易、朋友疏離、婚姻破裂、家庭破碎、自尊受創，而無法適應社會，甚至不惜以暴力或偷竊等不正當的手段謀財，以設法取得毒品，造成嚴重的社會問題。

染毒四徵兆

請 **關心** 您的家人



作息改變

精神異常亢奮、持續不睡、徹夜不歸、或一睡就是2、3天



行為異常

逃課、逃家、結黨、經常上廁所，莫名摔東西



情緒不穩

脾氣暴躁、喜怒無常、躁動不安、沮喪、多疑



特殊物品

可疑白色粉末、特殊吸食器、奇特香菸製品



何謂新興毒品

- 合成的，非天然
- 容易取得
- 常被修改結構式，所以難以檢測
- 包裝多樣化，學童或青年容易掉以輕心
- 很多國家來不及列管，法律狀態為合法

新興濫用物質混合的偽裝變化

毒果凍



跳跳糖-安安非他命、搖頭丸



毒巧克力



糖果-含搖頭丸



王子麵-含安非他命



花塔餅-含迷幻藥



毒品包裝花樣百出！

市售改裝 混合填充

破壞原貌再包裝，有拆封痕跡



自創包裝 卡通圖樣

以花樣炫麗、特殊造型吸引青少年食用



山寨品牌 混合填充

包裝完整，無拆封痕跡



糖衣外表 零食外貌

以糖果樣式混淆，引誘青少年誤食



有些新玩意,
你得多注意!



喵喵/泡泡

注意力變差、短期
記憶力退化、幻覺
、妄想、容易激動
、焦慮、憂鬱

長的實在
很像糖果



咖啡包

幻覺、心律不整、
急性或慢性妄想型
精神病、記憶力衰
退、大腦不可逆傷
害

這可不是一
般普通
咖啡包!



FM2

反射能力下降、運動
失調、頭痛、噁心、
焦躁不安

藥丸別亂
吞!



神仙水

讓人嗜睡、昏迷、
死亡、記憶錯亂、
遭迷昏性侵

無色無味



毒郵票

似發癲症狀; 對聲
音、形狀、顏色產
生變形錯覺

這也不能
拿來寄信



一粒眠

嗜睡、步履不穩、注
意力不集中、記憶力
和判斷力減退

這是管制
用藥!

反毒新知識

轉發有保底!



珍愛生命



防毒拒毒



知毒反毒



關懷協助

濫用毒品初期症狀

〔安非他命吸入〕
●眼睛出血，
眼淚直流

〔古柯鹼、安非
他命吸入〕
●鼻孔發紅

〔安非他命〕
●口乾舌燥

〔海洛因、鴉片〕
●體重急速減輕

〔紅中、白板
(巴比妥類)〕
●蹣跚、搖晃

〔LSD (麥角二乙醯
胺)〕
●瞳孔擴散、常需
戴墨鏡

〔海洛因、鴉片〕
●鼻水流不停

〔安非他命〕
●手抖不停

〔安非他命〕
●嚴重發汗、體臭
●經常注射而不能
適應天氣變化



他生命危害 的濫用與

不是不爆！時候未到！！

症狀爆發的時間
快者2個月，慢者15年
K愈多，愈常K者
越早**爆**膀胱

萎縮！



膀胱裝不到1瓶養樂多的量
頻尿、夜尿、急尿、尿失禁

性功能障礙

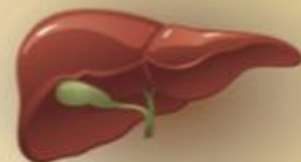
精神不濟 憂鬱症
短期記憶喪失



鼻中膈穿孔



肝功能異常



輸尿管狹窄

雙側腎水腫
急性腎衰竭

腎臟功能損害



毒品分級與刑責

	第一級 (9種)	第二級 (181種)	第三級 (49種)	第四級 (73種)
毒品 (俗名)	海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼	大麻、安非他命、搖頭丸	K他命、FM2、紅中、白板	藍色小精靈、煩寧
製造 運輸 販賣	死刑 無期徒刑	無期徒刑或 七年以上徒刑	七年以上徒刑	五年~十二年 徒刑
引誘他 人使用	三年~ 十年徒刑	一年~ 七年徒刑	六個月~ 五年徒刑	三年以下徒刑
施用	六個月~ 五年徒刑	三年以下徒刑	一萬~五萬罰鍰，並接受4~8 小時毒品危害講習	
持有	三年以下	二年以下徒刑	20公克以上 三年以下徒刑	20公克以上 一年以下徒刑

註：依據成癮性、濫用性及對社會危害性分為四級
分級和品項由法務部、衛福部組成審議委員會，每三個月定期檢討，報由
行政院公告調整、增減

吸毒之『始』

家庭關係



- 1 無法適應家長管教
- 2 家人互動疏離
- 3 家人曾使用毒品

心理因素



- 1 好奇、尋求刺激
- 2 壓力大
- 3 情緒不佳

交友網絡

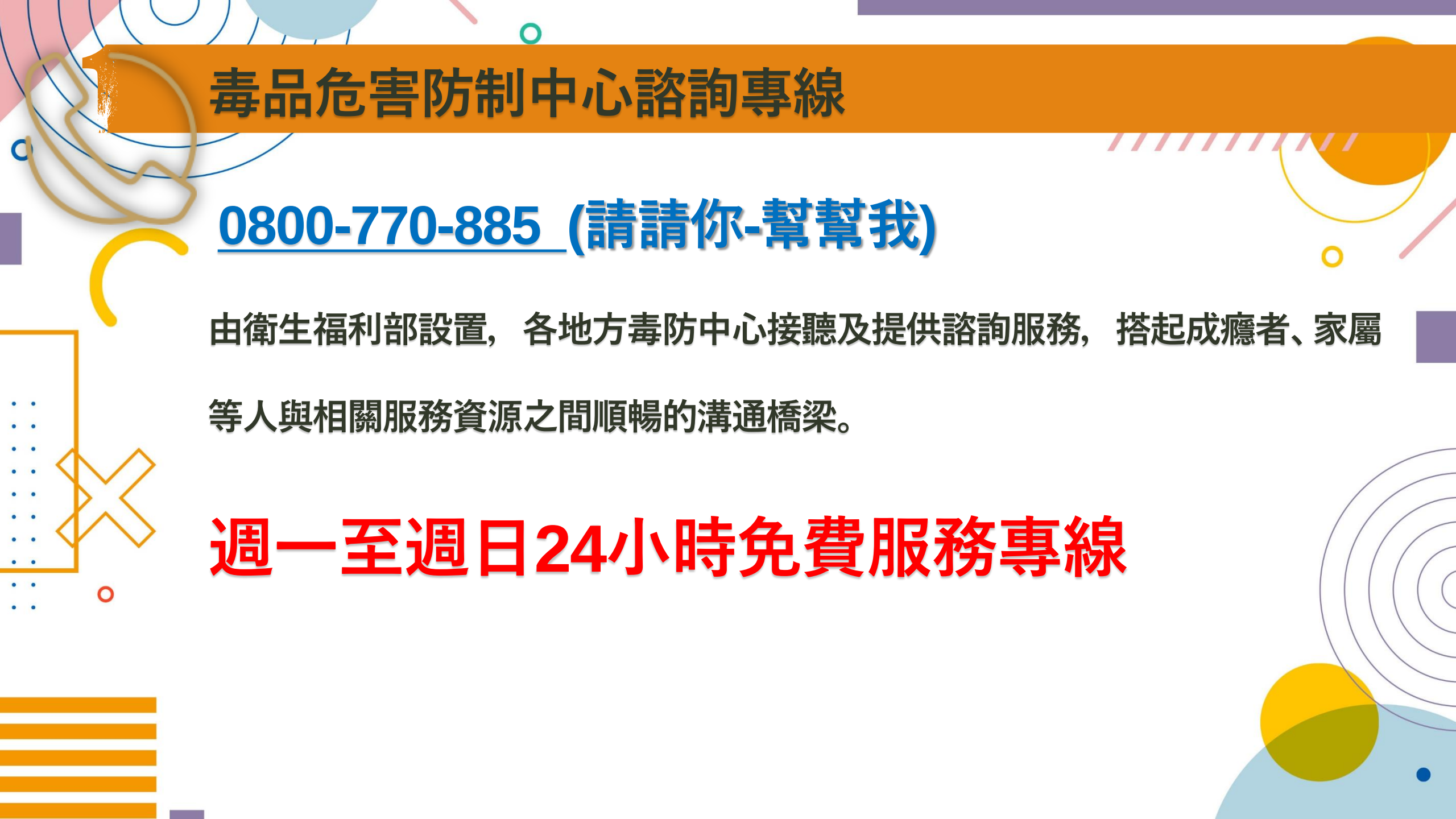


- 1 接觸使用毒品的朋友圈
- 2 加入幫派，經常出入不良場所
- 3 網路、APP (交友軟體)

學校適應



- 1 課業壓力大
- 2 翹課、中輟
- 3 同儕壓力，不敢拒絕



1 毒品危害防制中心諮詢專線

0800-770-885 (請請你-幫幫我)

由衛生福利部設置，各地方毒防中心接聽及提供諮詢服務，搭起成癮者、家屬等人與相關服務資源之間順暢的溝通橋梁。

週一至週日24小時免費服務專線

藥癮治療及社會復歸資源

藥癮戒治機構

國軍花蓮總醫院
(美沙冬/丁基原啡因/心理諮商)

花蓮慈濟醫院
(丁基原啡因/心理諮商)

衛生福利部花蓮醫院
(美沙冬/丁基原啡因)

衛生福利部玉里醫院
(整合性藥癮醫療示範中心)
(美沙冬/心理諮商/丁基原啡因)

臺北榮民總醫院玉里分院
(心理諮商)

縣內機構

主愛之家

縣外機構

晨曦會

趕路的雁全人關懷協會

沐恩之家

利伯他茲教育基金會

台灣露德協會

愛滋病防治宣導





什麼是愛滋病(AIDS)?

病的醫學全稱是“**後天免疫缺乏症群**”，英文縮寫為“**AIDS**”，故稱之為愛滋病。

○Acquired

後天性

○Immune

免疫

○Deficiency

缺乏

○Syndrome

症候群

- 是由愛滋病病毒，又稱人類免疫缺乏病毒（HIV），侵入人體後破壞人的免疫系統，而發生的一種傳染病。

- 愛滋病為第三類法定傳染病。



愛滋病傳染途徑

不安全
性行為



共用
器具針具



母嬰
垂直傳染



如何避免感染愛滋病毒

透過血、體液接觸→→破損的黏膜或皮膚傳染

勇敢拒絕毒品!!!

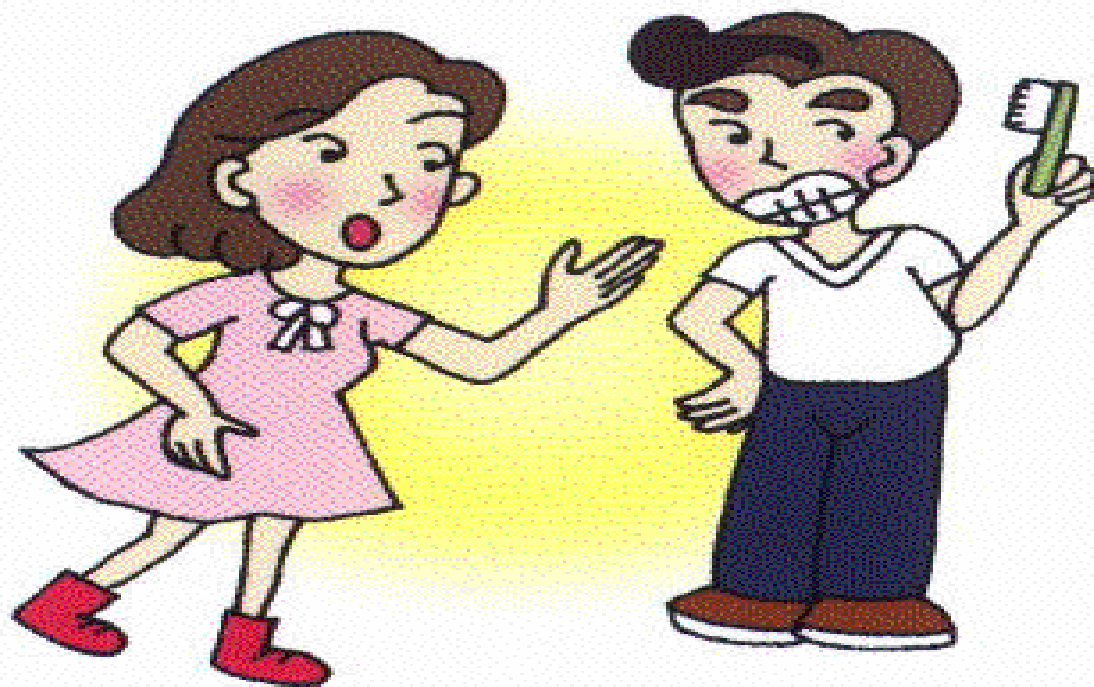
避免共用針具!!!!





與他人共用牙刷、刮鬍刀或是拔牙、針灸、穿耳洞、做臉會感染愛滋病毒嗎？

使用牙刷、刮鬍刀可能會造成出血，因此與他人共用是有機會感染愛滋病毒。而拔牙、針灸、穿耳洞、做臉等也會造成出血或器械接觸體液，因此理論上是有機會傳染愛滋病毒，但若能遵照器械消毒程序則可以杜絕愛滋病毒的傳染。



校園愛滋病的預防方法

○ 不用手撿拾打掃區的空針、針頭：

在校園內發現空針、針頭要用夾子撿起，並用廢紙包好交給老師或健康中心校護。

(不可以丟在一般垃圾桶回收)

○ 拒絕性誘惑(金錢、名牌物品…等誘惑)

○ 拒絕毒品誘惑(即使一次嘗試也不要)

無論任何原因都要勇於拒絕誘惑

○ 避免不必要的輸血及注射

沒有疫苗

可以預防愛滋病毒感染!!!

預防愛滋病的疫苗仍在研製中，進展很慢.....

至今，

還沒有一種有效的治療方法 可以完全治癒愛滋病

就從現在開始 Right now

學習擁抱健康
迎接身心自在喜悅



感恩聆聽