

# 春風少年 不菸多青春



文 / 徐筱茹 花蓮慈濟醫學中心胸腔內科病房護理長  
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

依據世界衛生組織的統計，每十三秒就有一個人死於吸菸過量，而每年會有五百萬人因吸菸而死亡；再者於吸菸的比例人口中，有逐年下降的趨勢，吸菸造成的傷害，將前推到青少年期，這個正值成長的階段，世界衛生組織也發布調查結果，在一百三十一個國家中的青少年有百分之十七點三使用過菸製品，而吸菸的比例達百分之八點九。在台灣，於二〇〇六年針對國中生所做的調查中，抽菸比率為百分之七點五，其中女生就占百分之四點八。

## 抽菸不可「逗陣行」

「我的朋友都在抽菸，如果我不會抽菸，那樣很遜！」、「我的好朋友都說，抽菸真的很棒，我也好想試試」、「我才偶爾吸一下，那又不會怎樣。」這些都是青少年們一開始吸菸的想法。在二〇〇五年國民健康局對全國青少年調查的統計資料顯示，青少年第一次吸菸的最主要原因是「好奇」，高

達六成四的比例，其次是由於社交場合或跟著別人吸菸。

處在自我認清的發展時期，青少年最倚賴同儕間的關係，而且，對一切事物都很好奇，躍躍欲試，似乎跟著朋友吸菸才能有辦法在群體裡被認同。另外，成人吸菸的比例甚高是眾所周知，調查顯示成年人將近有四分之一的人口吸菸，然而在製菸工業於媒體廣告中要「預防青少年吸菸」的標語中，像是「青少年吸菸是不合法的」、「要等到成年才能吸菸」、「吸菸是成年人的活動」，等於間接地鼓勵人們吸菸，因為青少年是準備「轉大人」的時期，常常為了想證明自己已經長大，吸菸彷彿是最容易的一種方式。

## 拒菸才是真大人

吸菸，除了可能變成無齒之徒，滿口蛀牙及牙菌斑，容易口臭，更是導致癌症的主因之一，世界衛生組織已證實，百分之三十的癌症和吸菸有關。

## 健康資源百寶箱

「當我需要幫助時，我可以到哪些地方尋求幫助？」  
可撥戒菸專線0800-63-63-63 尋求個別的戒菸諮詢服務，  
或上國民健康局門診戒菸治療管理中心網站查詢。

癌症好像是成年人的事，事實上並非如此，大多數成年慢性疾病的形成一部分是源自於青少年期養成的吸菸習慣。

吸菸會引起身體所有器官的病變，除了致癌，還有心血管疾病、中風、慢性肺氣腫、慢性支氣管炎，吸菸會導致男性失去性機能及失去生育能力的機會增加、罹患骨質疏鬆症及更年期提早來臨，孕婦吸菸會導致胎兒早產及體重不足，甚至容易流產。而短期內青少年吸菸最容易引發的急性病症，便是氣喘發作。此外，二〇〇七年十二月美國醫學雜誌發現吸菸會增加第二型糖尿病的比例。因為急著當大人而開始隨手一根菸，可怕的慢性病就此開始侵蝕年輕的身體；聰明的青少年，發揮智慧勇敢地向香菸說「不」吧！

### 遠離菸害 越早越好

如果現在家裡已經有青少年朋友染上了菸癮，該怎麼辦呢？您可以選擇各大醫院的戒菸門診求助，讓受過專業戒菸訓練的醫師與護理師來幫助您。

### 戒菸小秘訣

- 1.儘量避免辛辣以及刺激性的食物。
- 2.餐後選用新鮮果汁或含有薄荷的飲料。
- 3.餐後刷牙，使口腔維持新鮮乾淨的口感。
- 4.避免飲用咖啡或濃茶。
- 5.如有抽菸的衝動時，可作深呼吸動作或多喝開水，或作沖浴、散步及運動，或作家務事。
- 6.不要使自己有饑餓、憤怒、寂寞及勞累的狀況發生。

當吸菸的年齡愈來愈年輕化，女性吸菸的人卻慢慢地增加，這些都是我們最常忽略的族群，女性吸菸不僅影響生育及下一代的健康，吸菸者造出的二手菸害更是讓身旁的無辜者暴露在心血管系統、呼吸系統、消化系統以及癌症的威脅，所以，我們如果想要避免因抽菸所引起的這些疾病，唯一的方法除了戒菸，還是戒菸，而且是要愈早愈好。