



大人形象 ≠ 抽菸

「當初接觸菸品，只是因為想要裝得像大人一樣。」一名吸菸3年、現已戒菸成功的個案當事人小高指出，他的菸量曾經一天可以高達19根，是因為在學校的戒菸講座上聽到醫師分享吸菸有害健康的影響、圖片，才下定決心戒菸，他也不希望因為抽菸影響到自己在籃球運動上的表現，「戒菸之後，才知道原來菸味那麼臭，自己抽菸的時候都不覺得。」

「只要停止吸菸，身體內的尼古丁、菸焦油等有害物質就會開始排除，體能漸恢復。」青少年吸菸最大影響之一就是心肺功能變差，造成呼吸短促、耐力降低，往往會影響到這個年紀很重要的學業、運動表現及身體活動需求。趁早戒菸，對菸的依賴度才會越低。

青少年吸菸的影響

- (1) 在外觀與人際關係方面：皮膚皺紋增加，產生黑斑；手紙及牙齒變黃；全身及滿口的菸臭。
- (2) 在體能方面：吸菸會讓體力降低，也會造成記憶力衰退，對正值發育期且課業繁重的青少年，影響遠大。
- (3) 在生育方面：吸菸會造成女性荷爾蒙失調，生理期不規則與生理痛加劇；男性吸菸會影響精蟲的活動力與性功能障礙。

青少年戒菸的好處

健康活力：遠離疾病，呼吸順暢，活力增加，運動更輕鬆。

清新朝氣：口氣清新，頭髮及身體無菸味，人際互動形象佳。

節省費用：一包菸有20支，價錢從60-120元因品牌跟零售商不同而定，假設一天抽一包一週花費420元；一年有52週等於 $420 \times 52 = 21840$ 元，所已一年可省下21840元，還不包含因吸菸而導致的疾病所產生的醫藥費。

戒菸資訊

(1) 二代戒菸，輔助升級！本院提供免費戒菸諮詢服務。

洽本院1樓30診旁戒菸衛教室，接受免費戒菸諮詢服務，面對面可索取免費戒菸手冊及鼓勵戒菸小禮物。

諮詢專線：03-4855566#1102(服務時間 週一至週五 上午8:00-12:00、下午13:00-17:00)

(2) 夜間可洽本院服務台，留下聯絡方式由專人為您服務。

(3) 聯絡信箱:n8388@yeezen.com.tw，簡述問題或留下聯絡方式由專人為您服務。

菸價一直漲

吸菸會影響
勃起功能障礙

想戒菸?

請諮詢戒菸門診，讓專業醫師
提供您有效的戒菸方法

喜歡的人嫌我抽菸好臭

運動狀況
越來越差

吸菸牙齒看起來好黃

病歷號:

經過說明，本人已經了解吸菸對於青少年之影響且同意接受戒菸衛教。

姓名:

本人簽名(或親屬簽名):

日期: 年 月 日