

投稿類別:教育類

篇名:

菸菸一熄-如何幫助青少年戒菸

組員:

金哲維。樹德家商。綜高二班

李嘉祥。樹德家商。綜高二班

鄭文傑。樹德家商。綜高二班

指導老師:廖雪娥

壹、前言

一、研究背景

根據衛生署國民健康局的國高中職學生吸菸行為調查,105年國中學生吸菸率為3.7%、高中職學生吸菸率為9.3%,比起前幾年已降幅達三分之一(38.9%),但進一步分析發現,國中二手菸最主要來源為吸菸同學(40.3%),其次為其他校外人士(34.8%),再其次為校內警衛、工友(7.6%);高中職學校二手菸最主要來源為吸菸同學(63.3%),其次為其他校外人士(16.8%),由此可知在校園內還是有許青少年抽菸的情形發生。

二、研究動機

雖然已逐步邁向 WHO NCD(全球非傳染性疾病為員會) 2025年減少30%吸菸率之目標,不過青少年的吸菸率仍然高達13%。

由於菸品是國人健康的頭號殺手,平均每20分鐘就有1人死於菸害,二手菸已被國際癌症研究中心(IARC)歸類為一級致癌物質。根據美國疾病管制局研究指出,男性吸菸者罹患肺癌的機率是非吸菸者的23倍,女性吸菸者罹患肺癌的機率是非吸菸者的13倍。平均85%的肺癌死亡歸因於吸菸,且吸菸的肺癌患者中,男性死亡率是非吸菸者的22倍,女性死亡率是非吸菸者的12倍,並且長期暴露於二手菸,將提升30%-65%心血管疾病與中風死亡之風險,得到肺癌的機會也比一般民眾高出20%-30%。而在台灣,每5個癌症死亡人口便有1個死於肺癌,肺癌已經連續多年位居國人癌症死因的第一位。

青少年多半在一知半解的情形之下吸菸,不但覺得吸菸不會帶來任何引響還認為抽菸可以吸引他人的目光以及使其更加成熟,因此在不知不覺的情況下染上菸癮。但事實上吸菸除造成青少年健康危害,更可能影響到學習、人際關係甚至影響其未來身心及社會發展。因此我們想藉由研究青少年抽菸的動機以及戒菸後對人體的影響來幫助青少年戒菸。

三、研究目的

為了解目前抽菸對青少年們的影響以及對於人體的傷害我們探討出下列幾項問題來研究:

- (一) 菸對青少年的影響
- (二) 青少年抽菸的動機
- (三) 上癮的各種型態
- (四) 戒菸後的後遺症
- (五) 戒菸帶來的好處

貳、正文

一、菸的成份造成的傷害

- (一)尼古丁，具有中樞神經興奮、提神的作用，增加心跳速率，使血壓升高及造成血管收縮，長期下來容易導致心血管疾病。
- (二)一氧化碳：會阻礙正常氧氣和血紅素的結合，造成體內缺氧，引發心臟血管方面的疾病，造成肺癌、腦中風、肺氣腫。
- (三)焦油：是啡黃色的黏性物質，一種有毒的化合物，是與其他化學物質結合成的致癌物，它裡面包含了不少硫化氫、二氧化硫、一氧化碳等。阻塞及刺激氣管及肺部使肺部失去彈性，直接影響肺部功能。當中的多種致癌物質，可導致口腔癌、喉癌、肺癌等。

二、菸對青少年所造成的影響

- (一) 會對心肺功能造成很大的負擔。
- (二) 食慾上也會降低很多，會產生消瘦。
- (三) 也會造成很多疾病 腦中風、肺癌、肺氣腫、減低生殖能力、血管梗塞。
- (四) 會使人產生焦慮、緊張、失眠及血壓上升等。
- (五) 青少年在發育期抽菸，恐導致長不高。

三、有關青少年抽菸相關報導

- (一)青少年養成抽菸習慣，國小國中便是關鍵期 台灣青少年抽菸問題太嚴重，根據統計，青少年的抽菸率將近兩成，而根據最新的研究發現，國小國中的少年開始養成抽菸習慣是最危險的階段。若家中有家人抽菸，小孩也會跟著模仿，相對的造成少年抽菸的機率越來越大。
- (二)英國研究：抽菸傷腦智商明顯變低，科學家針對發現愛抽煙的人在腦部認知的表現都比不抽煙的人士還遜色，就算有社會階層差異，但研究顯示，吸煙還是會讓人的認知能力下降，科學家表示，這可能是因為菸中含有對腦細胞會造成的損害。

一、青少年抽菸的動機

- 1、 鬆弛緊張、消除疲勞
- 2、 提神醒腦
- 3、 耍帥有個性顯示成熟
- 4、 藉此反抗權威
- 5、 向同儕朋友看齊維持友誼
- 6、 減肥

- 7、 化解心情的煩悶
- 8、 治療鼻塞
- 9、 無聊
- 10、 朋友、家人吸菸就跟著吸
- 11、 就是好奇或是好玩
- 12、 不吸菸會被看不起

吸菸的各種類型:

基於四項吸菸上癮的原因歸類出各類吸菸的型態。分別為吸菸養成是一種習慣；抽菸者視吸菸為逃避、消除煩惱的方法；享受吸菸的過程；尼古丁依賴，即以抽菸成癮。

- 一、習慣性吸菸：吸菸者幾乎沒有自覺，嘴上很自然的含著香煙，吸煙對他們而言已是一種反射性的動作，是一種習慣。
- 二、刺激性的抽菸：認為抽菸是件刺激的事，可以使他們興奮有快感。
- 三、逃避式的吸菸：藉由吸菸來減輕痛苦、壓力、害怕、恐懼、羞怯或表示抗議、不滿。一遇到不如意的事，總要抽幾根菸，才能止住他們的焦慮。
- 四、依賴性的吸煙：不吸菸時，就會對菸產生渴求，直到吸了菸，這種不適感方會解除。
- 五、享樂型的吸菸：是為了吸菸的興趣而吸菸。將菸拿在手上、點菸的瞬間或者觀看自己吐出的白煙，對他們來說都是一種樂趣。
- 六、放鬆型的吸菸：認為吸煙是件令人愉快的事。有自我放鬆的效果，開心也抽，不開心也抽

戒菸後的後遺症

戒菸前首先要先瞭解吸菸成癮原理。尼古丁是菸草中的主要成份，具有成癮的性質，尼古丁經由肺部黏膜吸收後直接作用於中樞神經系統，會對情緒和認知功能產生影響。持續一段時間後，身體逐漸對尼古丁產生依賴，使人不得不吸菸。在戒菸過程中，長期吸菸的吸菸者突然停止或減少吸菸，減少吸收尼古丁，在 24 小時內會陸續產生一些身體不適的現象，稱為「戒斷症候群」，可能帶來生活上的適應問題。戒菸的原理是降低身體對尼古丁的需求量，同時有效地改善戒斷症狀。大部分的吸菸者對於戒菸可能只是在腦中隨即消逝的念頭，但是對於認真思考戒菸的人，這是一個相當嚴肅的問題，因為戒菸真的會帶來生活上的適應問題。這些戒斷症狀和負面的感受在沒有做好戒菸心理準備的情況下，可能持續二到四週，且可能同時產生其中一種或數種的戒斷症狀，雖然不容易控制，但是對身體無害。戒菸者可藉由以下方式來紓解戒斷症狀的不適。

請參考下方列表：

戒斷症狀	原因的說明	紓解的方式
焦慮易怒 情緒低落 不穩定	身體正在適應沒有尼古丁的狀態	<ul style="list-style-type: none"> ■ 換環境暫時離開有壓迫感的地方。 ■ 改變想法，轉移注意力，想一些以往愉快的經驗。 ■ 將全身肌肉繃緊後儘量完全放鬆，搭配深且慢的呼吸，重複交替數次後，可消除焦慮緊張。 ■ 洗個溫水澡，冷靜下來。 ■ 短時間散步。 ■ 找朋友聊聊。
精神不集中、疲倦	生理變化和菸癮使得精神難以集中	將工作或活動分成很小份量來完成。 規律的休息且在休息時從事有益身心的活動。
煩躁不安	身體正在清除尼古丁會吸收較多的咖啡因	<ul style="list-style-type: none"> ■ 減少茶和咖啡的攝取量。 ■ 閱讀巧克力棒和飲料瓶上的標籤，瞭解咖啡因的含量。 ■ 規律的運動可以使腦內產生類似嗎啡的化學物質，使戒菸者情緒穩定，心情愉悅且有安定神經的功能。室內運動可從各式伸展體操開始，包括擴胸運動、伸展四肢、跳繩、打掃房間等等。有氧運動則能加強心肺功能、促進血液循環。
難以入睡或經常睡醒	身體降低對尼古丁依賴改變睡眠習慣	做些緩和運動再入睡，並保持輕鬆的心情，過著規律節制的生活，以增強免疫力。
菸癮	出現菸癮是正常並且可預期的症狀	寫戒菸日記紀錄自己的感受和出現菸癮的頻率和強度。 多喝水能有效幫助身體機能的新陳代謝。
刺痛感與眩暈	手指和腳指刺痛感和眩暈代表身體血液循環正在改善	進行肢體舒緩運動，閉目養神、放鬆身體並促進血液循環順暢，打開窗戶或外出呼吸新鮮空氣；以按摩或浴巾擦拭刺痛部位。
咳嗽	肺部正在清除焦油和黏液代表肺部的功能正在恢復中	儘可能溫和咳嗽。咳嗽治療原則主要是要盡量讓痰液稀釋，以利咳痰，比如要多喝溫開水、吃熱稀飯，吃湯麵，少吃動物性蛋白質，少吃燥熱油炸之食物，以免痰變濃稠，不要吃冰及生冷食物，身體要注意保暖，以免刺激引起咳嗽。
食慾改變 喉舌乾燥	戒菸會增加飢餓感，因為尼古丁會	<ul style="list-style-type: none"> ■ 在藥房購買流質或片狀形式的葡萄糖。 ■ 喝白開水、新鮮果汁、牛奶、攝取低熱量小點心，降

	降低食慾所致。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 低飢餓感。 ■ 啃條狀的胡蘿蔔、芹菜、小黃瓜等。 ■ 嚼無糖口香糖，舒緩喉舌乾燥的情形。
雙手空空的感覺	不適應手不拿菸的情形	<p>擠壓減壓球或喝水，轉移注意力。</p> <p>隨身攜帶原子筆，不但可以把玩並可隨時紀錄當下的心情。</p>
便秘	胃腸道缺乏尼古丁刺激，改變胃腸道的蠕動。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 多吃水果及粗糙食物。 ■ 放輕鬆。 ■ 多運動。 ■ 視情況服用溫和通便劑。

戒菸帶來的好處

一、戒菸以後身體會出現哪些改善呢？

我們都知道煙是對人體有害的，所以當你把它戒掉以後肯定會對你自己的身體有很大的改善。但是還有一種東西叫做菸癮，當你戒菸以後這種東西肯定會使你難受個一至兩天。主要難受的是你的思想和心理上的難受，因為一直吸菸，對煙已經上癮，偶爾讓你戒菸一天可以，但是一個星期，一個月呢？大部分人會受不了，所以這個時候就是對你意志力的一種磨練。一定要堅持住，為了自己的身體可以更加的健康，也為了家人，都應該去選擇戒菸。

二、戒菸帶來的好處

- 1、首先我們應該要先知道吸菸的人，他們的身體會依據吸菸的情況以及一天所抽的量，來判斷多損害自己的身體，所以，吸菸越多的人他的身體情況肯定就會越差。戒菸首先帶來的好處就是可以慢慢改善，身體機能也會慢慢恢復正常。
- 2、我們應該知道長期吸菸對體內肯定會有吸菸所帶來的殘餘物。當你選擇戒菸並且停止吸菸的時候，這是一個緩慢的過程，但是它肯定會將這些垃圾和毒素完全的清除乾淨。吸菸的時間越長，你會對煙的上癮程度越來越強，所以當你選擇戒菸的前幾天肯定會感覺渾身不適應，因為對什麼東西上癮的話，而讓你突然得不到你肯定會覺得不適應。但是這個時候如果你堅強，你的毅力就會派上用場。熬過了這一整個環節，那麼之後戒菸的路都會慢慢好起來。因為上癮的話，你或許會感覺有一些口渴，你應該大量喝水，一方面有助於你的上癮程度減弱，一方面有助於你體內的毒素可以更好的排出體外。

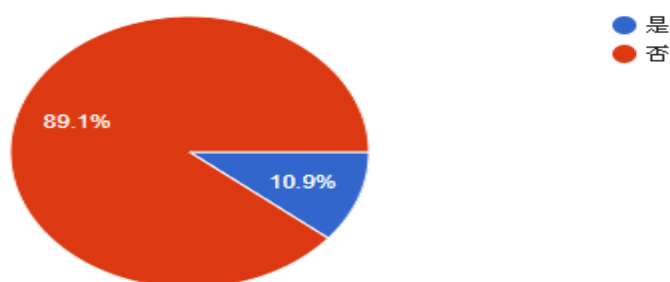
問卷分析

基本資料:

性別	男 35.9%	女 64.1%
年齡	15-18 歲 89.1%	18-20 歲 10.9%

一、是否有抽菸的習慣

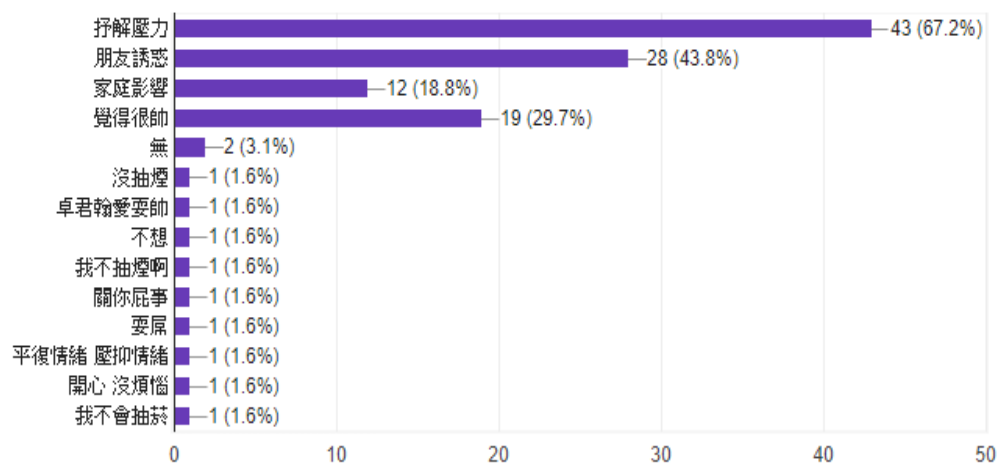
64 則回應



根據我們所做的問卷有 64.1%的女性、35.9%的男性，而在這些當之中有 89.1%的人沒有抽菸，10.9%的人有抽菸，由此可推測男性抽菸的人數比女性抽菸的人數還要高。

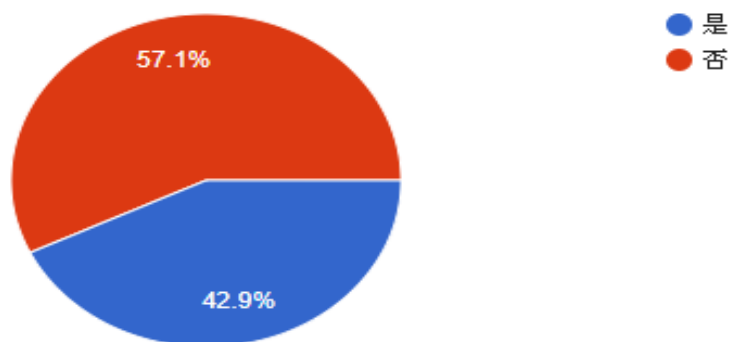
一、 為甚麼會想抽菸

64 則回應



根據問卷有 67.2%的人認為會想抽菸是因為抽菸可以紓解壓力，另外有 43.8%的人認為朋友慫恿是次大主因。而這兩個原一個超過 50%和一個將近 45%由此可知青少年會想抽菸的主因是壓力和同儕之間的影響。

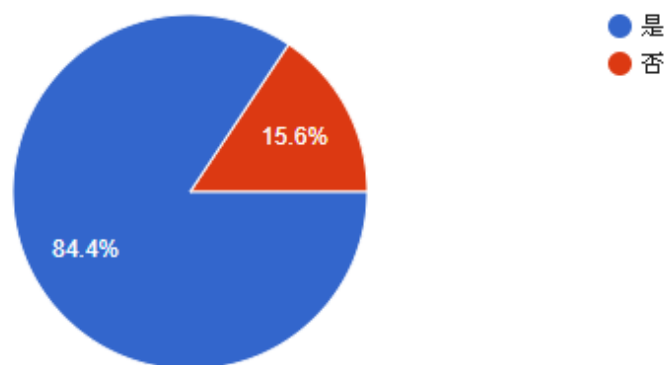
三、是否會想戒菸



根據圖表分析的結果有 57.1%的人不會想戒菸有 42.9%的人想戒菸，由此可知只要有菸癮的人並不太會想要戒菸。

二、如果你身旁的親友有在抽菸，你是否會勸他戒菸

64 則回應



根據圖表分析有 84.4%的會想規勸身旁的人不要抽菸則有 15.6%的人不會去干涉身旁的朋友是否要戒菸，主要是大部分的人認為就算勸了也沒用，而另一部分的人覺得一起運動或吃口香糖等可以幫助他人戒菸。

參、結論

一、本研究從整理文獻發現

(一)菸對青少年的影響:

抽菸的壞處遠遠大於好處，雖然尼古丁具有中樞神經興奮得到了提神的效果但長期下來卻會導致心血管疾病，菸焦油更不用說了不只會讓你罹患癌症還會使心肺功能下降，在發育期抽菸更導致身高停止發育。並沒有任何益處！

(二)戒菸後的好處:

我們都知道吸菸有害身體健康，而身邊也有很多資訊與訊息在不停提醒有關於吸菸的壞處。然而，還是有許多人持續吸菸，對這些危害健康的資訊採取逃避態度。在往後的日子遠離與吸菸有關的疾病。從戒菸起的那一刻，身體就會努力地恢復吸菸前的健康狀況。或許無法仔細地察覺出吸菸後的健康出現了什麼問題，但戒菸後可以感覺到身體慢慢的恢復活力和健康。

(三) 吸菸的各種類型:

根據我們的問卷調查，我們發現青少年主要抽菸的類型是：習慣性、逃避式、享樂型和放鬆型，其中以逃避式吸菸最為平常，由於不想面對壓力、家庭、感情等而染上菸癮。想要完全避免壓力是一件困難的事情，其實壓力的來源，自己往往也是始作俑者之一，透過運動目前已有實驗證明，人體在運動過程中可以促進腦內啡的分泌，腦內啡是一種可以幫助降低不安情緒、抵抗憂鬱，甚至還可促進身體分泌出感到幸福的腦內物質。

(四) 戒菸後的後遺症:因為長時間的抽菸和吸二手菸會導致心血管疾病，罹患癌症的機率增加等等，而青少年未成年吸菸的話也會導致身高發育停止，也可以藉由嚼口香糖和多吃水果來解決戒菸後的後遺症的問題。

(五)青少年對於抽菸的動機:

經過以上所分析的結果，青少年都覺得抽菸會讓自己更成熟或是逃避現實，但並非你們所想的這樣，大家只會覺得你只是一個不在乎自己身體健康的小孩，不需要以這種方式來引人注目，不如找出興趣來轉移注意力和紓解壓力，不僅不會傷害身體還有可能找出自己的一技之長，造就出一個成功又健康的人生。

肆、引註資料

註一、驥仕文教網。2017年11月11日，取自

<http://www.cheers520.com.tw/member/guardian.asp?ca=27&pageno=64>

註二、記者 鄧振梁(2014)。研究：青少年抽菸會改變大腦結構。大紀元 (03月07日)

註三、邱月英(1994)。香菸知多少。台灣：健康世界

註四、衛生福利部國民健康署。2017年11月11日，取自

<http://tobacco.hpa.gov.tw/Show.aspx?MenuId=825>

註五、董世基金會。華文戒菸網。2017年11月12日，取自

<http://www.e-quit.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?Mid=158&ML=3>

註六、每日頭條。2017年11月12日，取自

<https://kknews.cc/zh-tw/health/p5ez2xp.html>

註七、陳能瑾(審閱)(1987)。健康管理。台北市：眾文圖書股份有限公司