

# 酒精傷身擾生活

# 靠意志力嗎？

# 健康新主張 戒除菸檳酒

- 短時間大量飲酒

酒精會阻礙維生素吸收  
間接導致多種神經系統傷害  
酒精也可能抑制呼吸中樞，  
造成呼吸停止而致命，或是  
造成血糖下降也可能是致命因素



- 長期酗酒生理疾病

肝硬化、糖尿病、  
酒精性心肌病變、  
急/慢性胰臟炎、  
高血壓、中風、痛風等



- 長期酗酒影響生活

精神恍惚、情緒易激動、  
亂發脾氣、判斷力不佳、  
譫妄、癡呆、高犯罪率、  
家暴、親友疏離、失業等

捫心自問

每次都跟自己說

「這次最後一次了」

還是無法脫離成癮惡夢

草療設有成癮治療科

讓專業醫療團隊協助您



掃描前往  
網路預約掛號

資料來源：國民健康署

photo credit: Provoke by Gan Khoon Lay, Wine by Creative Stall, Smoke by  
cathline, Icon, Cancer Patient by Gan Khoon Lay, Pregnant by Andrew McKinley,  
Ambulance by christine hanna  
from thenounproject.com.



衛生福利部  
**草屯療養院**

Tsaotun Psychiatric Center,  
Ministry of Health and Welfare

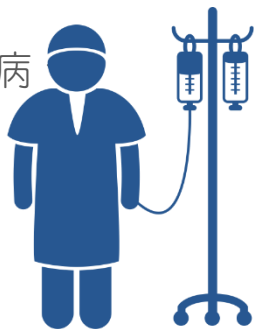
電話：049-2550800轉5105

地址：南投縣草屯鎮玉屏路161號

# 菸對人體 一 的危害

## ● 引起疾病

癌症、肺病、口腔疾病  
免疫系統疾病、  
消化道疾病、  
心血管疾病...等



## ● 性功能障礙

女性吸菸造成卵細胞病變、  
荷爾蒙失調、輸卵管異常，導致不  
孕、男性吸菸導致精蟲退化與陽痿

## ● 孕婦疾病

早產、流產、新生兒  
體重偏低、發展遲緩等



## ● 老化

吸菸消耗體內的抗氧化物  
如維他命C，造成皮膚粗糙  
、快速老化、骨質疏鬆、  
聲音也會受影響

## ● 孩童或青少年成長問題

注意力不集中、發展遲緩、氣喘、  
呼吸急促、肺活量變差、骨質疏鬆等

# 尼古丁依賴度評量

以下症狀達 4 分以上

請趕快尋專業醫療團隊幫您戒菸

起床後多久抽第一支菸？

- A.5分鐘以內(3分) B.5-30分鐘 (2分)  
C.31-60分鐘(1分) D.60分鐘以上(0分)

在禁菸區不能吸菸讓您難以忍受？

- A.是(1分) B.否(0分)

哪根菸您最難放棄？

- A.早上第一支(1分) B.其他(0分)

您一天最多抽幾支菸？

- A.31支以上(3分) B.21-30支 (2分)  
C.11-20支(1分) D.10支或更少(0分)

剛起床後的時間

是您一天中抽最多支菸的時候？

- A.是(1分) B.否(0分)

當您嚴重生病時，

幾乎整天臥病在床時還抽菸？

- A.是(1分) B.否(0分)

# 檳榔比 想像中可怕

- 許多人以為檳榔是因為加紅/白灰才致癌，但其實檳榔子本身就是致癌物



- 嚼檳榔可能引起的疾病：  
牙周炎、牙齒嚴重耗損、  
口腔黏膜下纖維化(嘴張不大)  
、白斑、下咽癌、口咽癌、  
喉癌、食道癌、腎功能衰退、  
孕婦易流產早產/死胎/新生兒  
體重過輕、促使氣喘發作與惡  
化、肝硬化與癌症機率上升等
- 嚼檳榔有身體發熱的感覺，  
但效果不如多穿衣服