

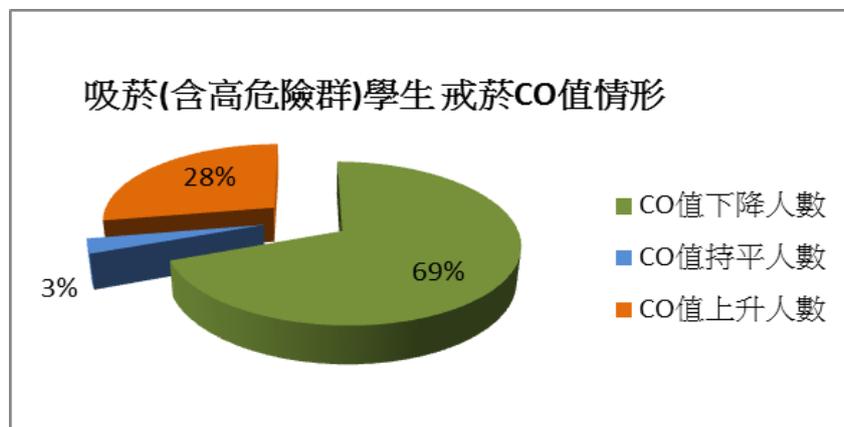
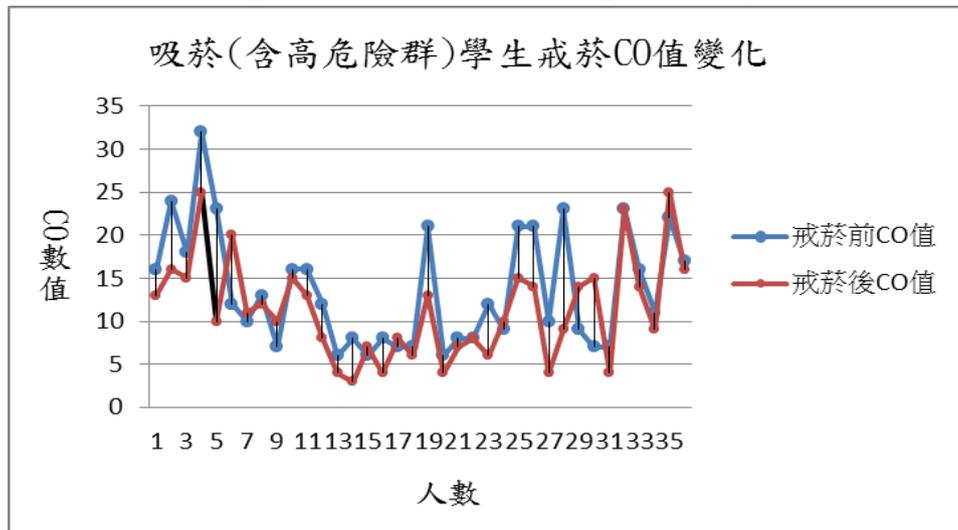
菸害防制你和我 戒菸行動有夠酷

讚啦

文/進修部護理師 林秀如

吸菸是致癌的主因之一，所有癌症的死亡有 30%都可歸咎於吸菸行為。由於進校學生有九成在外打工，容易受他人影響或個人好奇而接觸香菸或二手菸的危害。有鑒於此，遂與草屯鎮衛生所合作，在 陳秀女護理師帶領之下，104.3.11 針對吸菸(或高危險群)學生已進行 CO 初測並行「菸害防治宣導教育」活動，其中 CO 含量超出標準值，計有 36 名學生，藉由戒菸教育宣導後期能戒菸，並於日後追蹤 CO 值變化。故 104.6.3 陳秀女護理師再次到校宣導及針對超出標準值的學生進行 CO 複測，其中 CO 值下降人數有 25 人(佔 69%)、持平:1 人(佔 3%)、上升:10 人(佔 28%)，統計結果如圖所示，顯現多數人戒菸後體內 CO 值下降，成果頗豐。希望藉此活動，學生能了解吸菸所存在的疾病風險及檢測 CO 值變化，強化戒菸意願而能持續戒菸行為。

104 年「CO 檢測」暨「菸害防治宣導教育」活動統計結果圖



菸害了解不可少 菸害檢測作伙來

104 年「CO 複測」暨「菸害防治宣導教育」活動



菸害的介紹



進行有獎徵答



教官補充說明



講師說明 CO 檢測方式



學生 CO 吹氣檢測



學生 CO 吹氣檢測

經過 CO 值複測結果，大多數學生表示看到自己 CO 值下降後很開心，更堅定戒菸的決定並願意接受戒菸諮詢的服務，而學校也將對吸菸(高危險群)學生持續的關懷與追蹤。此外，衛生所同時宣導政府免費四癌篩檢，讓大家知道目前政府有提供那些醫療資源可運用及傳達「預防重於治療」的觀念由師生帶回家中，期使戒菸行動成功且能善用政府資源，讓師生及家人更健康。