

少年咧，你為何吸菸

副局長 李金治

年輕人吸菸，易多重成癮

年輕人吸食少量的菸品就會成癮，即使每週吸一、二支就可能出現成癮症狀。發育中的腦部對尼古丁相當敏感，菸草中的成分會影響學習。愈早吸菸者成年後愈容易成為重度吸菸者。

少年咧，你為何要吸菸？

青少年第一次吸菸原因(台灣菸害防制年報，2009)為：

- 因好奇而吸第一次菸 (63.6%)
- 為紓解壓力 (10.8%)
- 別人吸跟著吸 (9.7%)
- 生活無聊 (5.5%)

少年咧，吸菸的人格特性

青少年吸菸可能有以下特性：

- 愛冒險，喜好新奇
- 不願遵守社會規範
- 衝動控制不佳
- 自我價值低
- 缺乏安全感
- 易受外來評價及同儕影響



- 生活壓力大

- 處理情緒較為壓抑

吸菸往往只被當作是一種壞習慣，而容易忽略其嚴重性！

吸菸往往只被當作是一種壞習慣，但燃燒的菸可分離出數千種的化學物質，可能導致心臟病、肺癌、肺氣腫、氣喘、呼吸短促、喉癌、口腔癌、中風、性無能，菸品會導致提早衰老、及皺紋產生。因此，您不能不知道，吸菸會致命。

吸菸會致命

每 10 個吸菸者，有 5 個會死於和吸菸有關的疾病，其中有 2 個會得癌症，有 2 個會得心臟病，有 1 個會得慢性肺氣腫。若是成了癮君子，菸品還會讓你失去自由。

三分之二的吸菸學生想要立刻戒菸

高達三分之二的吸菸學生想要立刻戒菸，青少年戒菸策略包括學校戒菸課程、網路戒菸資訊、藥物治療、戒菸醫療服務等，更需要父母親、師長、同儕、學校、醫療院所服務系統及社區多方支持。

二代戒菸試辦計畫

二代戒菸治療全面啟動，包括住院、急診皆可提供戒菸服務，用藥之外，亦給付 16 次戒菸衛教，醫療團隊共同照護，提供全程關懷關懷及追蹤，採個案管理，全程追蹤個月 -6 個月。服務提供單位包括金門醫院，各鄉鎮衛生所，您可多加利用。

最後要提醒您

吸菸容易，戒菸難；決不輕言嘗試吸菸

健康金門 · 快樂城市



局長

Tel:333-597

Fax:333-942

菸害防制專線

0800-571-571

Tel:337-404

愛滋防治專線

0800-888-995

Tel:330-751

藥品檢驗專線

0800-625-748

保健科專線

Tel:337-404

保健科傳真專線

Tel:334-897

疾病管制科專線

Tel:330-897

Fax:336-021

醫事科專線

緊急後送、安寧反應

Tel:332-668

心理衛生中心

Tel:337-885

Fax:335-692

長期照顧管理中心

Tel:334-228

Fax:335-114

毒品危害防制中心

Tel:337-555

藥物食品科傳真

Tel:335-501

Tel:336-662

金城鎮衛生所

Tel:325-059

Fax:322-651

金沙鎮衛生所

Tel:352-854

Fax:352-099

金寧鄉衛生所

Tel:325-735

Fax:323-258

金湖鎮衛生所

Tel:336-662

Fax:337-256

烈嶼鄉衛生所

Tel:362-078

Fax:363-214

部立金門醫院

Tel:332-546

Fax:333-258

抗旱時期之手部衛生

疾病管制科 許珊瑋

國內目前缺水問題嚴重，已有部份縣市開始實施供五停二之政策，地區亦自 4 月 8 日起調整水情燈號，由代表水情正常的藍燈調整為代表水情稍緊的綠燈，並開始進行部分地方減壓供水時間延長。民眾在抗旱省水之餘，手部衛生更是不能夠忽略，使用肥皂和清水洗手是減少手上微生物數量最好的方法，但在無法取得肥皂和清水的時候，可依照疾病管制署建議，使用酒精含量 60% 至 95% 的乾洗手液清潔雙手，可以降低細菌類致病原感染的風險，以避免致病菌經由雙手造成感染。

缺水期間應留意下列事項，以防疫病發生：

1. 注意飲水衛生，務必飲用煮沸的開水或市售瓶裝水。
2. 注意水塔及蓄水池的衛生安全。
3. 為預防腸病毒等各種腸道傳染病，維持手部衛生，應落實下列措施：
 - (1) 在限水期間，如轉開水龍頭還有水，仍應依洗手五步驟進行。
 - (2) 在無自來水且須消毒的情況下，可準備三個水盆進行手部消毒步驟：第一盆裝清水，洗淨雙手塵土；第二盆裝濃度約 3-5ppm 含氯漂白水之消毒液，將雙手放入水中，先兩手心互相磨擦，再交互揉搓手背及手指間，最後作拉手姿勢以擦洗手指尖，各約 5 次；第三盆裝清水，洗淨雙手殘留漂白水。(消毒液泡製方式如圖示)
 - (3) 若手部無明顯髒污時，使用酒精性乾洗手液進行手部衛生(至少需使用 2 至

3 毫升的酒精性乾洗手液才有效，約須花 20 至 30 秒才搓的乾)，可以降低細菌類致病原感染的風險；但對腸病毒及諾羅病毒的消毒效果有限。

4. 民眾儲存用水時應將容器加蓋，且儲水時間勿超過 3 天，儲水容器應每週刷洗一次，避免污染及孳生細菌或病媒蚊。

3-5ppm含氯漂白水之消毒液泡製步驟

步驟一	先調配 0.057% 的稀釋漂白水	市售漂白水 20cc 免洗湯匙1湯匙	+	清水 1.5公升 大寶特瓶1罐
步驟二	將步驟一產出的漂白水再稀釋一次	0.057% 的稀釋漂白水 20cc 免洗湯匙1湯匙	+	清水 3公升 大寶特瓶2罐
↓				
3-5ppm的稀釋漂白水(可洗手)				

清除孳生源 預防登革熱

疾病管制科 李曉怡

依疾病管制署公布本年 (104 年) 截至 4 月 20 日登革熱病例台灣地區累計共 169 例，包括本土病例 101 例及境外移入病例 68 例，本土病例為高雄市居多，68 例境外移入確定病例，感染地主要為印尼最多，其次越南、馬來西亞、巴西、菲律賓、泰國、馬爾地夫等國家。

由於登革熱是由帶有登革熱病毒的蚊子叮咬而感染，登革熱病毒有四型，若感染不同型，不但不具免疫力，而且可能發生較嚴重的登革熱出血，因此要避免受感染最好的方法就是阻絕病媒蚊的產生與避免前往流行地區，若欲前往東南亞等登革熱流行地區或台灣南部旅遊，務必做好自我保護措施，於身體裸露處使用經衛生福利部核可的防蚊藥劑，並穿著淺色長袖衣褲，避免遭病媒蚊叮咬。旅遊期間或返國後如出現發燒、頭痛、噁心、肌肉痛及關節痛等症狀，請儘速就醫，並告知醫師旅遊史及活動史，以利醫師正確診斷及治療，及早著手各項防疫措施。

時序已進入穀雨，又逢梅雨季節，雨後環境中易有積水容器，形成病媒蚊的孳生源，澈底清除病媒蚊孳生源是防治登革熱最有效的方法，請大家在下雨過後應加強居家環境整頓，主動清理戶內外的積水容器、垃圾及廢棄物，並將不需要的容器回收，避免病媒蚊孳生。

持續不間斷定期(每週)做「巡、倒、清、刷」，澈底清除周遭環境的積水容器，達成「沒有孳生源(積水容器)」，就沒有病媒蚊；沒有病媒蚊，就不會有登革熱」目標，才是防治最佳策略。

落實各項防疫工作，從日常生活中做起，小小動作、遠離疫病，大家齊心一起來預防登革熱，共同守護縣民健康！



花盆底盆戶外不使用。



桶、缸、甕不使用，可倒立放好。

2015 年金門縣衛生保健志工聯誼及績優志工表揚活動

保健科 林淑慧

衛生局慶祝『2015 年金門縣衛生保健志工聯誼及績優志工表揚』活動辦理環境教育知性之旅，衛生局李副局長帶領全縣衛生保健志工走出戶外一同參觀植物園藉此達到身心健康，增進彼此情感、調劑身心感受大自然朝氣蓬勃的生命力。

近年來不論是自醫院、衛生所或是社區，衛生保健志工們只求付出不求回報及默默行善的精神，值得讚賞。因此，為感念及發揚衛生保健志工們無私無我的奉獻精神，衛生局也特假紅龍餐廳加以表揚。



肝那好，人生是彩色 肝那不好，人生是黑白

疾病管制科 李俊祥

根據衛生福利部肝炎盛行率調查統計資料顯示，目前成人中約有 300 多萬名 B 型肝炎患者，約每 5 位國人當中，就有一位是 B 型肝炎帶原者，且每年約有 1 萬人因肝癌、肝炎、肝硬化被奪去寶貴的性命，追究原因可能是一般民眾對保肝常識的缺乏，以及各種保肝商品透過電子媒介對民眾產生的影響，民眾受此類保肝商品廣告之誤導甚深，多數病人迷信偏方、濫用成藥，不依正統管道就醫所致。

女歌手曾心梅共同錄音灌製「快樂人生寶貝肝」音樂 CD；本局將藉由該歌曲於 4 月 11 日起在本縣太武之春廣播電台節目中向全體民眾開講，每日託播時間為 08：00-10：00 快樂逍遙遊、18：00- 20：00 活力百分百兩檔節目中播出，內容以簡短、淺白的歌詞，吟唱出正確的保肝觀念，為民眾提供可以傳頌的具體保肝方法。

本局呼籲各位鄉親，只要動練以下 5 步驟一定可以：向 B 型肝炎 Say Bye Bye

1. 成人如未曾感染 B 型肝炎病毒或未曾接種 B 型

肝炎疫苗者，應接種 B 型肝炎疫苗；接種時程為第一劑接種後，隔一個月接種第二劑，再隔五個月接種第三劑。

2. 避免不必要的輸血、打針、針灸、刺青、穿耳洞等行為。
3. 養成良好個人衛生習慣，不與別人共用刮鬍刀、牙刷、針頭、毛巾、指甲刀，以免刮破皮膚或黏膜而感染。
4. B 型肝炎帶原者每 3-6 個月要定期抽血及超音波檢查。
5. B 型肝炎帶原者不可捐血給別人。

