**菸害防制**

|  |
| --- |
| E:\1080306\www\xoops25\web\health-center\images\菸害.jpg |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **一、香菸的成分和害處**    每支香菸經過燃燒可產生4000餘種化合物，其中部份散播於空氣中。    部份被吸入肺部組織內，這些化合物可分為四大類：    (一)尼古丁：0.5－2.7毫克／支（品牌差異）。    (二)焦　油：6.5－29毫克／支（品牌差異）。     (三)一氧化碳400PPM（PPM為濃度單位）。    (四)其他化學成分：包括有數十種刺激物質及40種以上的致癌物。      ◎尼古丁具有中樞神經興奮、提神的作用，也是造成香菸成癮的主要物    質。癮君子為了獲得尼古丁，伴隨吸入了更多毒害物質及引致細胞病    變的致癌物，另外尼古丁會增快心跳速率，提高血壓及引起本梢血管    的收縮，長期易致心臟血管疾病。  ◎一氧化碳則會阻礙正常氧氣和血紅素的結合，造成體久缺氧，嚴重時       甚至死亡。  ◎焦油、刺激物質則是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各     種癌症的元兇。     這些物質均非我們所必需，且時時危害癮君子及二手菸吸入者的健康。**二、二手菸知多少**        二手菸即是**被動吸菸**，包括吸入由點燃煙草產品所發出的煙霧，以    及吸菸者抽菸時所呼出之氣體；二手菸含有4000多種的有害物質，往往    比主流菸(指吸菸者直接吸入的菸)還要多，例如：有2倍的尼古丁，3倍    焦油剌激物，5倍的一氧化碳和50倍的致癌物質。        由化學分析得知，側流煙(吸煙者在吸兩口菸之間從煙製品直接散至    空氣中的菸)由於不完全燃燒，故產生較多有害氣體及致癌物質。而二手    菸主要是由側流煙加上部份主流煙所組成，這就是二手菸為何更毒的原    因。為了自己健康請儘早戒菸，為了週遭親友，請勿製造二手菸。

|  |
| --- |
| **三、二手菸的危害** |
|    (一)因吸菸引起的意外災害火災（占台灣地區火災原因前2位）灼傷       （特別是對小孩子）中毒（特別是對小孩子）。 |

　 (二)在超音波探測下，五個月的胎兒有肺的活動、類似呼吸作用。母親不       吸菸時胎動良好，而一旦母親吸菸，數秒後胎兒馬上不動。孕婦吸菸       容易造成胎兒早產，體重不足，甚至流產及增加新生兒猝死率。   (三)吸菸會使牙齒變黃，容易口臭，並導致『香菸臉』。因為吸菸會破壞       維生素C的吸收，及周邊血管的收縮。所以皮膚亦缺乏光澤、變的粗       糙。   (四)吸菸會促使動脈中的脂肪囤積，血液循環不順暢，造成動脈粥狀化，       增加心肌梗塞、狹心症等缺血性心臟病得罹患率。   (五)吸入二手菸的兒童，患支氣管病的機會比一般兒童高一至五成，因此       影響兒孫健康。   (六)吸菸者的配偶因吸入二手菸而患肺癌的機會更會比一般人高出三成。 **四、如何拒絕二手菸**   (一)選擇「無菸餐廳」。   (二)堅定立場，出外進食一定要求提供非吸菸區 座位。   (三)有人在禁菸區吸菸，有權要求經理制止。   (四)在商場內見到有人吸菸，請工作人員協助。   (五)發動同事一齊提倡無菸工作環境。    (六)全力勸阻親朋好友不可在家中及有孩童長 者在場時吸菸。   (七)鼓勵親朋好友戒菸。   (八)每人均有權拒絕二手菸，最重要是出聲表達意見。 **五、戒菸的方法**   (一)培養新的嗜好或習慣，減少吸菸的念頭。   (二)每次想抽菸時，稍延五分鐘。   (三)將菸、打火機及火柴鎖在抽屜內。   (四)用完一包菸後，不要立即再買 。   (五)每支菸留下較長的菸蒂。   (六)不要接受別人遞給你的香菸 。   (七)不要在家人面前吸菸。   (八)不要在公共場所吸菸。   (九)漸漸減去早晚的一支菸。   (十)不要隨身攜帶香菸。 |