**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。 |