

遠離菸害，無菸自在

■ 菸害簡介

目前全球每年因菸害而死亡的人數高達800萬人，平均不到5秒就有1人因菸害死亡。使用菸品者平均壽命減少約15年；「菸」不只對吸菸者本身造成健康危害，「二手菸」及「三手菸」，皆會對周遭的家人、朋友產生危害；為了您及家人的健康，鼓勵您現在就下定決心戒菸！

■ 菸品對健康的影響

- 每支菸品經燃燒會產生7000多種化學有害物質，包含尼古丁、焦油、一氧化碳及93種以上的致癌物質；30%癌症和吸菸有關，包括肺癌、鼻咽、喉、口腔癌、胃癌等。吸菸越久，對健康的威脅越大，及早戒菸，因吸菸對身體的傷害也會逐漸恢復。
- 吸菸會使呼吸道黏膜纖毛清除能力受損，造成咳嗽及多痰、慢性阻塞性肺疾病，並使血管收縮、血壓升高，引發心肌梗塞、腦中風等疾病，並造成賀爾蒙改變、皮膚加速老化、不孕、性功能障礙...等。
- 孕婦及胎兒：易導致早產、流產；嬰幼兒易發生體重偏低、猝死、罹患支氣管炎、生、心發育遲緩之機率升高。
- 二手菸是被動或非自願吸入環境中的菸煙，在燃燒不完全的情形下，二手菸釋放出7000種以上的化學物質，其中超過250種對人體健康有害。
- 三手菸是指煙霧中的微粒殘留於環境中(如衣物、家俱、地板、毛髮等)達三個月以上，影響兒童認知及閱讀能力，及引起嬰幼兒呼吸系統問題。
- 電子煙：是一種將添加物質透過霧化程序讓使用者吸入之裝置，添加之煙油多含有高濃度尼古丁，常被檢出甲醛、乙醛、丙二醇、重金屬等多項有毒化學物質，可能造成成癮及二或三手煙的問題，不僅傷害人體健康，還潛藏爆炸的危機，對於人體的口腔黏膜、呼吸道等引發過敏或傷害反應之可能，甚至會遭有心人在載具中放入毒品。



■ 戒菸的好處：

- 開始停止吸菸，體內的尼古丁、一氧化碳與焦油就會開始排出，不再有菸臭、牙齒變白、味覺及嗅覺恢復、菸咳改善、不易感冒等。
- 各項罹病機率下降：如胃潰瘍、心肌梗塞、中風、各項癌症等，有助於各項慢性病的良好控制如高血壓、糖尿病、氣喘、慢性肺病等。
- 每年可節省20000~30000元支出。

■ 本院戒菸服務

- 免費戒菸班
- 免費諮詢專線：2738-7416或2737-2181 # 3938 ~3944
- 免費CO檢測服務及戒菸衛教
諮詢時間：每週一~五依門診表刊登時段為主，週六採預約制度
諮詢地點：第三醫療大樓2樓 五號衛教櫃台
- 門診戒菸治療

參考資料：

2020年電子煙油檢驗報告 時尚外表下，恐隱藏有害物質。消費者報導雜誌；473期(2020/09/05)，P27-35
World Health Organization. (2022) <https://www.who.int/zh>

衛生福利部國民健康署健康九九+ <https://health99.hpa.gov.tw/theme/4>

衛生福利部國民健康署。健康主題。健康生活。菸害防制。 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=41>

董氏基金會華文戒菸網。菸害超乎想像。新型菸品真相。什麼是新型菸品 <https://www.e-quit.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MId=1397&ML=2>

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3939-3944

制訂單位/日期：社區照護中心/111.11.30

PFS-L120-001

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮