

# 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600萬人，平均每5.3秒即有1人死於菸害，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：是一種透過霧化程序將含有尼古丁、甲醛、乙醛、丁二酮、多溴聯苯醚、重金屬或其他藥物及香料等物質的液體供使用者吸入的裝置。不僅傷害人體健康，還潛藏爆炸的危機，因此，一樣會上癮及危害健康。

## ■ 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CO檢測服務及戒菸衛教

諮詢專線：2738-7416或2737-2181 # 3938 ~3944

諮詢時間：每週一~六 9：00 ~ 12：00 及 14：00 ~17：00

諮詢地點：第三醫療大樓2樓 五號衛教櫃台

- 門診戒菸治療

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

參考資料：

洪政豪、賴志冠(2016)。電子菸概論。台北市醫師公會會刊，60卷11期，P24 - 28。

衛生福利部國民健康署。臨床戒菸服務指引。https://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/21780.pdf。

衛生福利部國民健康署。取自http://tobacco.hpa.gov.tw/index.aspx

World Health Organization. (2013). WHO report on the global tobacco epidemic

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3939-3944

■ 制訂單位/日期：社區護理組/106.08.10

■ 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