

菸害防制宣導

各位教職員工生：

大家好！本組 107 年 12 月份衛教宣導主題為『菸害防制宣導』，請各位教職員工生利用時間將宣導內容閱讀，謝謝。

一、認清菸品危害

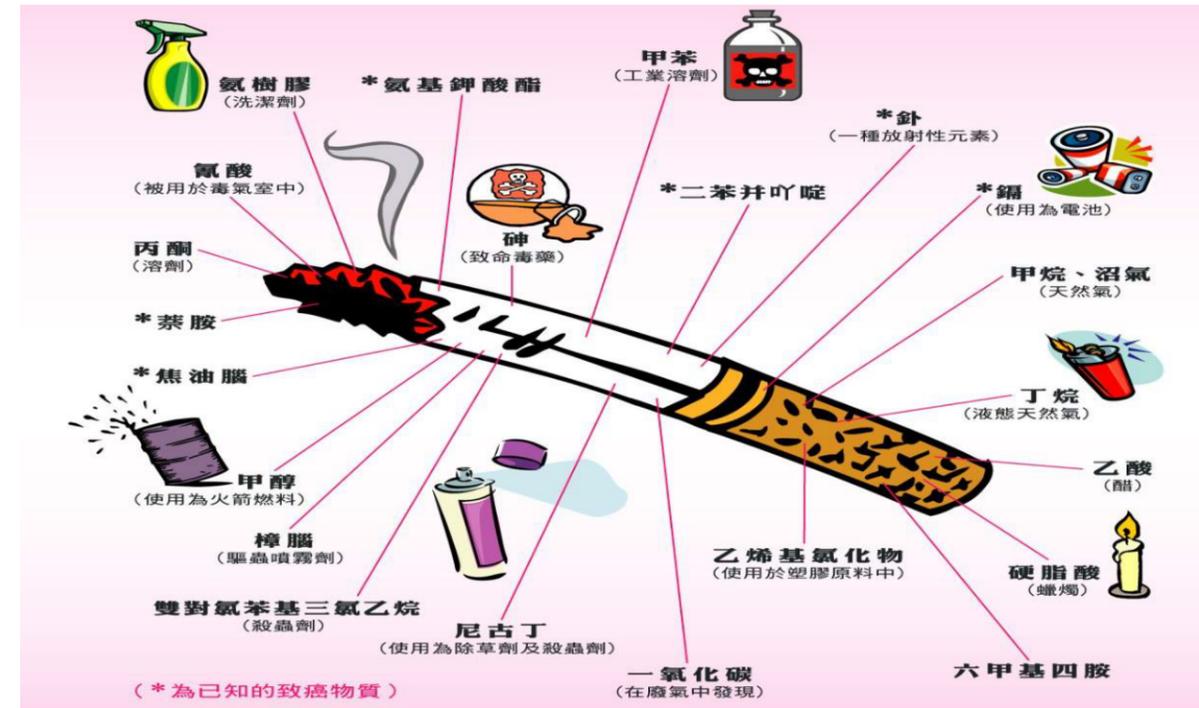
沒有任何菸品是安全的，電子菸、薄荷菸、無煙菸品、雪茄菸、水菸等，都含有有害的化學物質、一樣對身體造成危害、也都會上癮。其中電子菸多數含有高濃度丙二醇、甲醛、乙醛及鎘等重金屬，還有其它有毒化學物，甚至曾被檢驗出含有甲基安非他命或大麻等藥物。

二、二手菸是被動或非自願吸入的環境菸煙，由主流菸煙和側流菸煙兩者在空氣中混合而成。它是分布最廣且有害的室內空氣污染物，已經被聯合國世界衛生組織列為「頭號的致癌物質」。不吸菸者被迫吸入菸煙，又可稱為被動吸菸或非自願性吸菸。同樣體積的一根菸，二手菸比一手菸更毒。這是因為口吸的力量，點燃一根菸時，中間較少的主流煙含有較多氧氣，燃燒也較完全。周圍部份較多的旁流煙，燃燒卻不完全。而在癮君子旁邊，吸入的不只是旁流煙，還包括抽菸的人吸入後再吐出的煙。

三、三手菸是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物，菸品燃燒後會釋出潛在的毒性化合物，附著於頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、傢俱等各種物體的表面，即使菸味散去，這些肉眼看不到的毒性微粒，依舊會存在吸菸的環境中，一旦不小心經由接觸進入人體，會帶來可怕的致癌風險！即使關窗、關門、打開電風扇等，也都沒有辦法杜絕這些有毒物質。

一般而言，吸菸的量越多，吸菸的時間越長(指開始吸菸的年齡越小)，會因為暴露於這些致癌物的量與時間增加，導致肺癌的機會就越高。另外吸菸的習慣亦會影響肺癌發生的機會，如長期把香菸叨在口中、喜歡深深吸入的方式等都會增加肺癌發生的機會。

罹患肺癌的個案中，高達 80% 的患者為現行吸菸者或曾經吸菸者。事實上，經過統計，吸菸者不僅得到肺癌的機會增加，得到其他癌症的機會也會增加，如口腔癌、喉癌、胰臟癌、腎臟與膀胱癌、與子宮頸癌。



菸從哪裡來？又到哪裡去？



請參閱完後，上網填答「菸害防制宣導」問卷網址：
<http://hg.fy.edu.tw/files/85-1047-209.php?Lang=zh-tw>

參加者有機會獲得小禮物，電腦隨機抽取 5 位，獲獎者名單將公佈於校園網路，歡迎踴躍參加
 學務處衛生保健組 製 107.12.15

