

菸害防制宣導

各位教職員工生：

大家好！本組 107 年 4 月份衛教宣導主題為『菸害防制宣導』，請每位教職員工生利用時間參閱宣導內容。

世界衛生組織指出，菸草每年使 700 多萬人失去生命，其中有 600 多萬人緣於直接使用菸草，有大約 89 萬人屬於接觸二手菸霧的非吸菸者，整體而言，平均不到 5 秒就有 1 人因菸害死亡。在臺灣，約有 2 萬 4,000 名吸菸者死於吸菸及近 2,600 名非吸菸者死於二手菸害，平均不到 20 分鐘就有 1 人因菸害而失去生命。菸害除了容易使罹癌機率提升，其更是誘發中風、心臟病、慢性肺部疾病等國人十大死因發生的高風險因素。每支香菸經過燃燒可產生四千餘種化合物，部份被吸入肺部組織內，這些化合物可分為尼古丁、焦油、一氧化碳及其他數十種致癌物四大類。

一、菸品中的有害物質：

每支菸燃燒後會產生約 800 毫升的氣體，大概可分為主流煙及側流煙兩種。吸菸者吸菸、吐菸所形成的煙霧稱為主流煙，點燃香菸後，沒有人吸時，慢慢燃燒所形成的煙霧稱為側流煙。

香菸經過燃燒後會產生四千餘種化合物，包含：尼古丁、焦油、一氧化碳與其他化學成分等，其中有 43 種物質已被科學證實含有致癌的成分。

二、吸菸的害處：

根據世界衛生組織的證實，人們有 30% 的死因與吸菸有關：

- 1、吸菸會導致各種疾病，包括肺癌、口腔癌、鼻咽癌、喉癌等。
- 2、吸菸會導致心臟血管疾病，且容易導致中風。
- 3、吸菸會導致慢性肺氣腫、慢性支氣管炎。
- 4、吸菸會導致男性性功能與生育能力降低。
- 5、孕婦吸菸易導致胎兒早產及體重不足，甚至流產機率增高。
- 6、吸菸會導致骨骼疏鬆症及更年期提早來臨。
- 7、吸菸會使牙齒與手指變黃，且容易口臭。

拒吸二手菸

(一) 二手菸的成分

二手菸的煙霧含有 4,000 多種的化學粒子和氣體，其中一些有毒氣體的濃度比吸菸者吸入的主流菸更高。

(二) 二手菸對人體的危害

研究指出長期曝露於二手菸環境中的人，其得到肺癌的相對危險性是沒有曝露於二手菸環境中且不吸菸者的 1.5 倍。

由於側流煙燃燒溫度較低，較不完全，所含的許多成分或濃度，反而比主流煙多，例如尼古丁在側流煙中的含量是主流煙的 3 倍，而部分研究也顯示，側流煙比主流煙的致癌性高。

因此，長期吸入二手菸的健康危害，並不亞於直接吸入，抽菸不只是單純的個人危害，吸菸害人又害己，戒菸才是維護健康的最佳方法！

戒菸小幫手

一、善用二代戒菸治療服務：攜帶健保卡到合約醫事機構戒菸門診。

二、撥打免費戒菸專線：0800-636363。

對抗菸癮 四招搞定

一、深呼吸 15 次，穩定情緒，兼具提神！

二、喝大杯開水，神清氣爽，滋潤喉嚨！

三、用力伸懶腰，擴胸伸展，活絡筋骨！

四、刷牙或洗臉，轉移焦點，提振精神！

塑造支持環境：

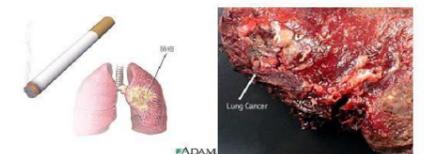
1. 參加健康中心舉辦的戒菸班，藉由專業人員的輔導及小組成員間的相互鼓勵與支持，瞭解吸菸的害處及教導處理菸癮的方法。
2. 請親友提醒「戒菸動機」，請親友不要在你面前吸菸；結交正在戒菸的朋友或與不吸菸的死黨出遊；委婉拒絕別人給你的菸。
3. 開始戒菸前幾週避免酒精或藥物。婉拒飲酒的邀約，改喝開水或果汁。
4. 感到一陣強烈的菸癮時，可以和朋友聊天、打電話，轉移注意力。

本校為無菸校園，請同學勿在校園內吸菸！

戒菸及早 生命美好！
拒一口菸 就是爭一口氣！



世界衛生組織證實
30% 癌症與吸菸有關



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/85-1047-199.php?Lang=zh-tw>，參加者可參加摸獎活動，電腦隨機抽取，獲獎者名單將公佈於校園網路，歡迎踴躍參加！

學務處/衛保組 製 107.3.20