

菸檳防制宣導

各位教職員工生：

大家好！本組 107 年 1 月份衛教宣導主題為『菸檳防制宣導』，請各位教職員工生利用時間將宣導內容閱讀，謝謝。

根據統計菸害居台灣第 2 大致死因子寶座，且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。世界衛生組織設立之國際癌症研究總署（IARC）早在 1987 年即綜合各國研究結果，認定「嚼含菸草的檳榔，或「同時吸菸與檳榔，對人類有致癌性，致癌部位主要在口腔、菸及食道。2003 年，IARC 又邀集台灣代表在內的 16 位多國學者，依據新有的研究證據，作出了「檳榔子屬第一類致癌物」，證實即使不含任何添加物的檳榔子也會致癌。

【香菸的害處】

a. 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，吸入更多毒害物質及致癌物，另外尼古丁會增快心跳速率，引起末梢血管的收縮，長期易致心臟血管疾病。

b. 一氧化碳則會阻礙正常氧氣和血紅素的結合，造成體內缺氧，甚至會死亡。焦油、刺激物質則是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性肺疾病及各種癌症的元兇。

c. 懷孕時吸菸或吸入二手菸易導致死產、新生兒死亡率增加、新生兒出生體重較輕。

菸草中含有超過 4,000 種化學物質，至少有 60 種已知的致癌物，所有癌症的死亡有 30% 都可歸咎於吸菸行為；菸草內主要導致癌症的物質來自焦油，可能直接引發的癌症包括肺癌、口腔癌、咽頭癌、喉頭癌、膀胱癌、食道癌，而間接可引發的癌症包含頸癌、血癌（骨髓性白血病）、胃癌、肝癌、腎臟癌、胰臟癌、大腸癌、子宮頸癌等；所有癌症死亡人口中，有 30% 和吸菸有關。

以肺癌為例，在美國，男性吸菸者罹患肺癌的機率是非吸菸者的 23 倍，女性吸菸者罹患肺癌的機率是非吸菸者的 13 倍；肺癌是癌症死亡的主因，平均 85% 的肺癌死亡歸因於吸菸，且吸菸的肺癌患者中，男性死亡率是非吸菸者的 22 倍，女性死亡率是非吸菸者的 12 倍；而在台灣，每 5 個癌症死亡人口便有 1 個死於肺癌，肺癌已經連續多年位居國人癌症死因的第一位。

即使吸淡菸，對於降低癌症罹患機率也無顯著差異；吸菸也會影響癌症的治療及預後，因為吸菸會啟動體內的尼古丁受器，促進癌細胞持續增長，無論哪一種癌症治療方法都會因此效果打折；研究也發現，吸菸的急性骨髓白血病患者治療後緩解期間較短，也較易在白血球低下時發生感染。

戒菸，則可以降低罹患及死於癌症的風險，效益會隨著戒菸期間越長而增加，但會因每個人的菸齡和菸量有所差異；即使是已罹癌的吸菸者，戒菸都能降低罹患第二種癌症的機率；然而，每種癌症的罹患風險降低不一，例如：肺癌在戒菸 5 年後即大為減少，但要到 20 年以後才會降至非吸菸者的水準，膀胱癌則是即使戒菸 25 年，也只下降 60% 的相對危險。

二手煙的危害

環境菸煙（Environmental Tobacco Smoke, ETS），亦即所謂二手菸，是分布最廣且有害的室內空氣污染物之一，主要來自吸菸者所呼出的主流菸煙及從燃燒中的香菸頭所釋出的支流菸煙。

根據實驗研究結果顯示，吸二手煙對身體影響與吸菸者相似。舉例說明：一名自己不吸菸，但配偶吸菸的人的肺癌發病率，增加 20%~50%。在含環境菸煙之烏煙瘴氣中生活的無辜者，其獲病率是 20%~30%。

根據「世界衛生組織」的統計，每年有五萬三千人死於此種「消極性菸草中毒」之下。



【檳榔的有害成分】

檳榔其成份中的「檳榔素」具有致癌性。

- 添加的「石灰」則為助癌劑。

檳榔誘發的癌症前期病變

1. 口腔黏膜纖維化
 2. 口腔黏膜白斑症
 3. 疣狀增生
- #### 檳榔有什麼害處

（一）害處：

- 1. 從環境衛生的觀點看因嗜食者亂吐檳榔汁，有礙觀瞻及環境衛生。
- 2. 從醫學的觀點看：嚼食檳榔對人體健康有百害而無一利。

（二）對人體健康的影響：

- 1. 對牙齒的影響：

由於石灰質和檳榔汁充滿口腔中形成牙結石，又由於長期用力嚼食而咬耗牙質，甚至使牙齒裂開或折斷。

- 2. 對顫顎關節的影響：

由於牙質咬耗以及顫顎關節面磨損形成咬合改變及顫顎關節疼痛和病變，使得開口閉口時會出現聲音且關節疼痛，不僅痛苦不堪，且治療也相當困難。

- 3. 對牙周組織的影響：

由於檳榔纖維頗為粗硬，會刺傷牙齦或堵塞牙縫，造成牙間乳頭的壓迫而發炎，也由於用力嚼食，對牙周膜造成傷害，使得牙根周圍發炎、浮腫、疼痛。另一方面由於石灰質和檳榔殘渣的堆積，才結石越結越厚實，使得牙齦受損、紅腫、化膿、牙根外露等而產生牙周病變，終至牙齒一顆顆脫落或不得不拔除。

- 4. 對口腔黏膜的影響：

由於嚼食檳榔而造成口腔黏膜下纖維化和白斑病，也就是口腔癌的前期病變，其臨床症狀為張口困難、疼痛、麻木感、口腔黏膜變白及潰瘍。

- 5. 對消化系統的影響：

檳榔汁垢污染黑唇緣齒頰，影響觀瞻，且損害味覺神經與唾液分泌，妨礙消化機能，檳榔渣刺激胃壁，導致胃黏膜發炎甚至穿孔，影響營養吸收，造成營養不良。



請參閱完後，上網填答「菸檳防制宣導」問卷網址：

<http://hg.fy.edu.tw/files/85-1047-195.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！