



## 菸害防制



### 一、吸煙的危險

世界健康組織表示，每隔十秒鐘有一人死於吸菸草，90%吸菸者是在青少年時期開始學會吸菸，常一吸菸後連續長達20年以上，據醫學報導這些菸草癮君子比不吸菸者約減少20~25年壽命。

### 二、青少年吸菸好嗎？

青少年多因好奇、消除緊張、反抗權威、模仿、朋友間的勸菸，認為吸菸是代表成熟等因素，踏出了錯誤的第一步，染上吸菸的惡習，卻不知道愈年輕吸菸，愈容易致癌。目前許多青少年喜歡流連MTV、KTV、迪斯可舞場這些香菸充斥的場合，往往在煙霧瀰漫的氣氛下，嚴重戕害青少年身心健康。吸菸是損人又不利己的行為，青少年應該拋開這可怕的殺手！永遠離開它，而培養正當健康的休閒活動及正確調適心情的方法。

### 三、香煙的成份及害處

(一) 香菸裡含有數十種成份，其中最為人所熟知的有尼古丁、一氧化碳、刺激物、致癌物等，簡述如後：

1. 尼古丁具刺激性，其一作用為興奮，因尼古丁會刺激腎上腺使得心跳加快，血管收縮、血壓上升，故高血壓患者，不宜抽菸，另一作用促進血小板凝集產生細小動脈阻塞，使得肢體末端血液循環不良而造成組織壞死，最常見為腳趾。

2. 一氧化碳與血紅素之結合為氧與血紅素之結合的200倍，因此

一氧化碳含量增加，相對的含氧量就減少，容易造成精神不振，活動力減慢，而且容易疲勞的現象。大部分一氧化碳在血液中超過百分之十，才有臨床症狀，而抽菸者大都在 6 % 以下，因此造成慢性堆積後，造成缺氧狀態。

3. 刺激物對人體之作用：正常呼吸道有腺體，表層細胞結構及纖毛運動，使異物能有效排出。但對抽菸者而言，由於時常刺激呼吸道粘膜，產生呼吸道分泌量與排泄量增加，造成常常咳嗽的症狀，而且抑制呼吸道絨毛運動，使得排除細菌能力減弱容易轉化為慢性支氣管炎。

4. 雖然致癌物的機轉尚不明瞭，但是吸進一定量之後，確會造成身體器官的初級變化，再加上促進原的催化，即有可能生癌症。

## （二）吸菸者本身的傷害

1. 癌症：由直接或間接產生，如肺癌、喉頭癌、咽頭癌、食道癌等。

2. 呼吸系統疾病：由於吸菸對粘膜損害而造成肺泡結構性改變，而造成慢性支氣管炎及肺氣腫。

3. 吸菸與心臟血管疾病：容易造成高血壓末梢血管阻塞，記憶力減退。

4. 吸菸與消化系統疾病：吸菸抑制胰臟分泌，而造成十二指腸及胃潰瘍。

5. 吸菸對孕婦之影響：容易造成流產、畸型兒、不孕症、早產、胎兒體重降低。

6. 吸菸對周邊人的傷害：吸二手菸的肺癌死亡率較一般不常吸二手菸者，增加一倍。

7. 男性生殖系統異常：吸煙造成精子染色體異常，易生出畸形兒，

一天抽菸超過 20 根量者，其小孩罹患癌症機率比一般人高 42%，吸菸者精子數量及活動力會下降，且會減少陰莖的血液流量，引起不孕及陽萎。

### （三）二手菸的危害

香菸燃燒過程會產生二類煙流，主流菸煙係吸入過程產生的煙，燃燒完全，側流菸煙是靜置燃燒產生的煙，燃燒不完全。側流菸煙由於燃燒不完全，故產生較多有害氣體及致癌物質。二手菸主要是由側流菸煙加上部份主流菸煙所組合而成。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等現象。

吸菸確是百害而無利、害人害己、等於是在燃燒生命。

## 四、戒煙的好處

（一）短期(一星期)，開始感受空氣的清新及食物的美味、體內殘存的尼古丁幾乎排光、身上不再有菸臭、牙齒變得較白

（二）中期(一個月)，精力充沛、循環系統獲得改善、呼吸系統疾病減少、較不易罹患感冒、減低胃潰瘍發作的機會、菸咳減少、皮膚改善。

（三）長期(長期)，三個月後肺功能逐漸恢復、一年後因吸菸導致的冠狀動脈疾病危險性降低一半、五年後罹患口腔癌、食道癌、咽喉癌的危險性降低一半、五至十五年後，中風的危險性減到與不吸菸者相同、十年後，肺癌危險性降低一半、在懷孕之前或頭三個月戒菸，嬰兒出生體重不足的危險性降低、節省大筆煙錢及醫療支出。

（四）戒菸後會產生一些戒斷症候群，如頭暈、頭痛、失眠、便秘、胸口悶、咳嗽產生之不安，注意力不集中等種種之不適，這些症狀時好時壞，因人而異，它們代表身體正由菸害中復原，只要放鬆心情，堅定意志，利用種種戒菸要領，通常數週內可恢復正常。

## 五、戒菸的妙方

- (一) 公開宣稱戒菸決定，並尋求親友的支持與鼓勵。
- (二) 除去會引起吸菸慾望的物品。
- (三) 打破固定吸菸的習慣。
- (四) 多喝水、多洗澡，飯後刷牙漱口，穿乾淨無菸味的衣服。
- (五) 飯後不要閒坐，可到戶外散步，做深呼吸或活動筋骨。
- (六) 用筆取代手持香菸，或以咬蔬菜切條(芹菜，胡蘿蔔)取代嘴中含菸的習慣。
- (七) 生活力求規律，減少緊張，勿使自己太忙，太勞累，避免製造吸菸提神之理由。
- (八) 避開會吸菸之場所。

## 六、煙害防治法的相關規定

- (一) 未滿十八歲者、不得吸菸。
- (二) 販售香菸之商店、檳榔攤，不得供應菸品予未滿十八歲者，並於入口或明顯處張貼「法律禁止販售香菸予未滿十八歲者」之標示。
- (三) 全面禁菸之場所有圖書室、教室、實驗室、表演廳、禮堂、展覽室、會議廳、室內體育館、游泳池、民用航空器、客運汽車、纜車、計程車、渡船、電梯間、密閉式之鐵路列車、捷運系統之車站、車廂、其他各種密閉式之公共運輸工具、托兒所、幼稚園、醫療機構、護理機構、其他醫事機構及殘障福利機構、金融機構、郵局、電信局、製造儲存或販售易燃爆裂物品之場所及其他經由中央主管機關公告之場所。