

一根香菸中含有四千種以上不同的化學物質，其中有 43 種會致癌，另有許多有害健康之物質.....

一.吸菸對本身的危害：

- 吸煙者死於呼吸系統方面的疾病，比非吸煙者高出 20 倍。
- 吸菸會降低人對細菌的抵抗力，吸煙者壽命比不吸煙者平均減少五至十年。
- 嚼檳榔與口腔、咽喉、食道等部位的癌症有關：
嚼檳榔+抽菸為光嚼檳榔得口腔癌的 4 倍。
嚼檳榔+抽菸+喝酒得口腔癌的機率为光嚼檳榔的 8 倍。
- 男性吸菸易有不正常的精子，數目減少及陽痿的現象。
- 女性吸菸除齒黑、菸臭、皮膚易生皺紋外，生下的嬰兒易有體重不足、早產、死胎、肺功能較差的現象；小孩日後在生理、智力和行為上的發育較差，情緒較不穩定。
- 服用口服避孕藥又吸菸的婦女，得心臟病及中風的機率比非吸煙者婦女高 39 倍。

二.吸菸對週邊人的危害:

- 吸菸者所吐出的煙與香菸頭燃燒時所放出的煙，其致癌物質的含量較吸菸者本身所吸的煙高 30 倍以上，所以二手煙更有害。
- 美國環保署證實吸二手煙會導致肺癌，且使氣喘及呼吸器官疾病惡化。

三.戒菸好處多:

- 戒菸 20 分鐘後，血壓及脈搏降至正常值。
- 戒菸 24 小時後，得心臟病的機會開始減少。
- 戒菸 48 小時後，嗅覺及味覺獲得改善。
- 戒菸 72 小時後，支氣管放鬆，肺活量增加，吸菸時的乾咳消失。
- 戒菸 2 星期後，血液循環改善。
- 戒菸 1 個月後，咳嗽、呼吸急促的現象減少，得肺氣腫、肺癌、食道癌、口腔癌的機會降低。

健康最重要；年輕不要燃燒

87.03.16 學務處衛生保健組制

87.03.16 學務處衛生保健組 製