**香菸的成分和害處**

**請張貼於佈告欄**

 **衛生保健組107 年03 月健康焦點**



**菸草所含的化學物質共有四大類：**

(1)尼古丁：0.7-2.7毫克／支

(2) 焦油：9-29毫克／支

(3) 一氧化碳 (CO)：400 PPM

(4) 刺激物質：4500餘種，其中 超過50種為致癌物。
**尼古丁:**

具有中樞神經興奮的作用，是造成吸菸成癮的主要成份；最可怕的是，尼古丁會增加心跳速率，使血壓升高及造成末梢血管收縮，長期下來容易導致心血管疾病，如：腦中風、心肌梗塞、跛行。

**一氧化碳 (CO) :**
一氧化碳被吸入入體後，紅血球輸送氧氣的能力會降低，使得體內缺氧。假如心臟缺氧，就會引發心絞痛，嚴重的話會導致死亡。
**焦油及刺激物 :**
焦油是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的元兇，也會使手指及牙齒變黃。香菸所產生的刺激物質不但會對眼睛、鼻子、咽喉產生刺激，也會刺激支氣管黏膜下腺體的分泌，導致反覆性急性支氣管發炎及慢性支氣管炎。
**吸菸到底有哪些危害？**
1.對吸菸者本身的害處
(1)比不吸菸者罹患肺癌的機率高出10倍，而其他癌症的罹患率 (如: 口腔癌、喉癌、食道癌、胰臟癌、腎臟癌、膀胱癌等) 也高出數倍。
(2)因罹患心臟病致死的機率較不吸菸者高出2倍。
(3)罹患消化性潰瘍的機率比不吸菸者高出2~3倍，且痊癒也較慢。
(4)發生髖部、腕部與脊椎骨折的機率較不吸菸者高出2~4倍。
(5)發生白內障的機率為不吸菸者高出2倍。
(6)容易引發腦中風、支氣管炎、肺氣腫、氣喘等心肺疾病 。
(7)臉部容易出現皺紋、提早老化。
(8)精蟲活動力變差、可能導致不孕。
**2.對吸菸者的孩子害處**
(1)出生時體重不足或早產、流產機率增加
(2)常患呼吸道感染 、肺功能差
(3)心臟血管疾病嚴重度增加
(4)易罹患慢性耳部發炎

**3. 吸菸對肺部的傷害**
胸悶、胸痛。 肺功能變差 & 運動力減退。慢性支氣管炎。肺氣腫。肺癌。
**二手菸的危害**
香菸燃燒過程可產二類煙流
1.主流菸煙：吸入過程產生的煙，由於空氣供應充足，燃燒完全，溫度

可達950度。
2.側流菸煙：靜置燃燒產生的煙，燃燒不完全，溫度僅達350度。
 由化學分析得知，側流菸煙由於不完全燃燒，故產生較多有害氣體及致

癌物質。而二手煙主要是由側流菸煙加上部分主流菸煙所組成，這就是二手煙為何更毒的原因。
**戒菸方法?**
1.戒菸的妙方公開宣稱戒菸決定，並徵求親友的支持，拜訪能鼓勵自己的人。
2.除去會引起吸菸慾望的物品:例如菸灰缸，打火機等。
3.打破固定吸菸的習慣: 例如不要再起床時或飯後吸菸。
4.多喝水、多洗澡，飯後刷牙漱口，穿乾淨無菸味的衣服。
5.飯後不要閒坐，可到戶外散步，做深呼吸或活動筋骨。
6.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。
7.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。
8.避開會吸菸之場所: 例如盡量減少到PUB、舞廳、酒吧或卡拉OK店。
9.參加戒菸班或戒菸門診: 可在戒菸班過程獲得支持或協助。
**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。

參考資料 <http://www.cyut.edu.tw/~spring/data/smoke.htm#1>


**學務處衛生保健組關心您**