

## 115 年 2 月份衛生保健教育宣導專欄-戒除菸(煙)，了解菸(煙)的危害

資料來源:國民健康署

很多人認為吸菸提高工作效率、解除壓力、排解焦慮甚至減肥，但其實吸菸只能對尼古丁成癮者，暫時緩解尼古丁的戒斷症狀，例如本來只有部分焦慮，加上菸癮更增加焦慮，吸菸以後只是減少焦慮，其實沒有解決本質的問題。現在社會上，其實吸菸的人占少數，不吸菸絕對不是不禮貌的行為，還會得到朋友的尊敬。真正的好朋友應該勸你戒菸。

大家都知道，**尼古丁對心血管系統不好**，因為尼古丁會活化交感神經，使心跳加快，血壓上升，冠狀動脈收縮，造成心肌缺氧。尼古丁也會造成脂肪代謝異常，促進肝臟製造低密度脂蛋白膽固醇(LDL，壞膽固醇)，而且吸菸產生過多的一氧化碳，導致血液攜氧量下降，增加血小板活性，造成血管阻塞，而形成粥狀血管硬化。還有胃及十二指腸潰瘍、胃食道酸逆流(GERD)、白內障、牙周病、皮膚老化，意想不到是男性精蟲減少，精蟲品質較差、勃起失常、女性早發性停經、易有不正常的胚胎都有關係。

**雪茄**是由特殊菸葉直接捲成，點菸時須要比較多時間，煙味濃郁，惟獨沒有過濾功能的濾嘴，所以**吸入人體的尼古丁量更多**，當然副作用越強。

**電子煙**是以電能驅動霧化器，加熱煙油成為煙霧。煙油中混有尼古丁、甘油、丙二醇或其他添加物等。(電子煙之所以有煙霧是由電力驅動的霧化器所產生，傳統紙菸則需經由燃燒後產生，兩者產生煙霧的原理不同。)

電子煙油中含有尼古丁、甲醛、乙醛、丙二醇、丁二酮、多氯聯苯醚、重金屬或其他藥物及調味劑等有害物質，其實傷害人體健康，還潛藏爆炸的危機。**使用電子煙一樣會上癮，無法幫助戒菸**，況且電子煙在我國非合法產品，目前若查獲之電子煙含毒品，涉違反毒品危害防制條例；若含尼古丁或宣稱療效則依藥事法辦理，皆有刑責。若似菸品形狀，依菸害防制法第 14 條規定，最高處 5 萬元罰鍰。

使用電子煙產生的不舒服症狀有呼吸急促、咳嗽、胸痛、噁心、嘔吐甚至腹瀉等等，因為電子煙油中的化學品添加劑，使得人體細胞中 DNA 損傷導致的細胞突變，會引發癌症。電子煙在美國產生多起不明肺部疾病及死亡事件，也可能引起爆炸與灼傷事件。

## 《吸菸與口腔癌》

口腔癌引起的原因很複雜，常見的原因如吸菸(含電子煙及雪茄)、嚼食檳榔、不正常的過度刺激等等，影響因子如果超過半年或是幾年的時間，就有機會形成癌前病變，進而導致口腔癌。

建議及早戒菸，國民健康署推動戒菸服務，由醫院、衛生所、診所、牙醫診所、社區藥局等近 2,700 家合約醫療機構的專業醫師及戒菸衛教人員提供協助，還有免費戒菸專線 0800-636363，協助重拾健康人生。

**策馬向前 遠離菸害**

**福**

**吸菸的危害** **必看**

- 影響新生兒骨骼發育
- 增加兒童未來骨折風險
- 提高女性更年期後骨質疏鬆的風險

**立下健康新希望 從拒菸、戒菸開始!**

LINE@線上戒菸諮詢 @tsh0800636363

免付費戒菸專線 0800-63-63-63

任何菸品都有危害，共同打造無菸環境

HPA 衛生福利部 國民健康署 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 | 廣告

學生事務處衛保組關心您~