

## 菸不上身，健康一生

根據世界衛生組織統計，每年全球平均有 800 萬人死於菸害。使用菸品者平均壽命減少約 15 年；事實上，吸菸幾乎傷害身體的每個器官，即使不直接造成死亡，對於吸菸者的生活品質也多少會有影響，例如：呼吸困難、工作不便等。

### 吸菸對健康的危害

#### 1. 導致癌症

吸菸是致癌的主因之一，菸草中含有超過 7,000 種化學物質，至少有 93 種已知的致癌物；所有癌症死亡人口中，有 30 % 和吸菸有關。

#### 2. 呼吸系統疾病

吸菸會傷害呼吸道的黏膜，造成咳嗽、咳痰、喉嚨痛、打噴嚏、流鼻水、破壞免疫系統，因此吸菸者普遍較容易感冒，也容易惡化為支氣管炎及肺炎。

#### 3. 心臟血管疾病

包括冠狀動脈心臟病（冠心病）、動脈瘤、中風、末梢血管疾病（組織的壞死而截肢）等。菸霧中的一氧化碳會減低血液攜氧能力，心臟需作更多的功才能供應足夠氧氣，如此會增加心臟負荷。

#### 4. 其他傷害

免疫系統功能減弱、皮膚暗沉、早發性皺紋、容易掉髮、口腔潰瘍、口臭、蛀牙、牙齒變黃萎縮脫落、記憶力衰退、視力惡化、聽力喪失、骨質疏鬆、消化性潰瘍復發。

### 二手菸對健康的危害

二手菸是由主流菸煙和側流菸煙兩者在空氣中混合而成。主流菸煙為吸菸者吸入肺部後再吐出來的煙霧，由於空氣供應充足，燃燒完全，約佔二手菸的 15 %。側流菸煙為由悶燒的菸草不完全燃燒而直接逸入空氣中，約佔二手菸的 85 %。

二手菸是「A 級致癌原」！在 2005 年歐盟及美國公共衛生部都分別發表「二手菸害實證白皮書」，均強調「二手菸沒有安全劑量，只要有暴露，就會有危險」。

世界衛生組織指出，菸草每年使 800 多萬人失去生命，其中有 700 多萬人緣於直接使用菸草，有大約 120 萬人屬於接觸二手菸霧的非吸菸者。「無菸生活，健康樂活」拒菸齊步走。期望全民共同攜手努力防制菸害，促進國民健康。

### 二手菸也很可怕

小心您所在的客廳、房間、車內，甚至是衣服已經受到了「二手菸」的污染！研究顯示，在特定環境條件中，冠狀病毒在物體表面可存活高達 7 天，但是二手菸可殘留在屋內長達 6 個月！

二手菸是指菸熄滅後在環境中所殘留的有害污染物質，其中含尼古丁化學反應後產生的亞硝胺等 11 種致癌物質，黏附在家具、牆壁、地毯物品上，甚至附著在吸菸者的皮膚、毛髮上。

研究顯示，二手菸會造成兒童認知能力的缺陷，也會增加嬰幼兒哮喘發作機率，造成孩童體質及抵抗力下降，以及增加中耳炎風險；另外，對於暴露於高濃度二手菸環境的寵物狗，發生異位性皮膚炎的風險是無吸菸環境 4 倍以上，而貓咪理毛時吃進附著於毛上的二手菸，將提高發生口腔癌及淋巴瘤的風險。吸菸的您，為了家中的寶貝或毛小孩的健康，請您戒菸。



參考資料：

<https://www.cmuh.cmu.edu.tw/HealthEdus/Detail?no>

<https://www.mohw.gov.tw/cp-4633-52907-1.html>