

## 吸菸或戒菸無法減重！

美國費城傑佛遜醫學院發現，吸菸者和不吸菸的人，最後是以相同速度發胖！研究指出，戒菸後，一般人可能會胖 2、3 公斤，且一部分的人在吸菸初期，體重也有些微減輕，但這只是短暫現象；長期而言，戒菸或吸菸對體重並無明確影響。

美國心臟協會指出，女性特別擔心戒菸會變胖，因此不敢戒菸，然而，長期資料顯示，吸菸對體重的影響有限，吸菸者不該把吸菸當成減肥方法，把「戒菸會發胖」當成理所當然的藉口。

## 尼古丁讓經痛更嚴重

國內第一份二手菸與「女性經痛」研究最近出爐。衛生署委託中區職場健康促進暨菸害防制中心，針對 680 名某高職女學生進行問卷，分析指出，二手菸的暴露量，影響經痛症狀的嚴重程度十分顯著。另外，研究團隊也參考國外文獻，以統計方式發現，家中吸菸人口愈多，平均吸菸量愈大，重度經痛的風險愈高。

中國醫藥大學環境醫學研究所教授郭憲文表示，二手菸可能引發經痛，是因尼古丁會促進子宮血管收縮，干擾內分泌，增加人體氧化性傷害，使體內有害自由基增加。

## 增高 7.2 倍子宮頸癌前病變

中國醫藥大學環境醫學研究所教授吳明蒼進行二手菸、吸菸等因素對婦女健康影響的研究，結果發現，暴露二手菸的婦女，罹患中度以上子宮頸癌前病變的風險，高達沒有暴露婦女的 7.2 倍；他指出，二手菸導致子宮頸癌前病變的機轉，是菸品燃燒後的致癌物質，經血液跑到子宮頸。

研究指出，20 歲後的婦女，每天暴露在一包以上的二手菸環境中，持續暴露 10 年以上，發生輕度子宮頸癌前病變的風險，比沒有暴露的婦女高 3.3 倍，發生中度以上的風險，則高 6.1 倍；持續 20 年以上，發生輕度的風險，提高至 4 倍，中度以上的風險，則提高到 7.2 倍。

**拒菸心主張****姊妹一起來**

這個世界已經太多污染，不應該再製造菸害  
勇敢向菸說不！女人自有主張  
這個胸針代表「我不吸菸，也拒吸二手菸」  
珍愛自己、尊重他人、共享健康

