

吸煙的危險

您相信全世界人口每十秒鐘有一人死於吸菸？

世界健康組織表示，每隔十秒鐘有一人死於吸菸。

90%吸菸者是在青少年時期開始學會吸菸，常一吸菸後連續長達 20 年以上。

據醫學報導這些菸草癮君子比不吸菸者約減少 20~25 年壽命。

吸煙者腦力退化較快

一般常見的就是記憶力的退化，其中以吸煙者退化最快。

吸煙會馬上帶許多毒素進入體內，也會造成體內的氧化壓力，又容易消耗體內的抗氧化物如維他命 C，所以吸煙者老化快，皮膚粗糙，容易得心血管疾病與癌症，多和長期的氧化壓力有關。

為避免這種長期的氧化壓力，最好的方法就是立即戒煙，平常也應該多吃青菜說水果，每天吃一顆綜合維他命加上維他命 C 或 E，以補充體內快速消耗的抗氧化物。

如果怕老來中風又老年癡呆，單靠吃這些食補是沒用的，最好還是馬上戒掉煙癮吧！

青少年吸煙好嗎？

青少年多因好奇、消除緊張、反抗權威、模仿、朋友間的勸菸，認為吸菸是代表成熟..等因素，踏出了錯誤的第一步，染上吸菸的惡習，卻不知道愈年輕吸菸，愈容易致癌。

目前許多青少年喜歡流連網咖、遊樂場，這些香菸充斥的場合，往往在煙霧瀰漫的氣氛下，嚴重戕害青少年身心健康。吸菸是損人又不利己的行為，青少年應該拋開這可怕的殺手！永遠離開它，而培養正當健康的休閒活動及正確的調適心情方法。

吸菸導致的傷害

- 一、癌症：由直接或間接產生，如肺癌、喉頭癌、咽頭癌、食道癌等。
- 二、呼吸系統疾病：由於吸菸對粘膜損害而造成肺泡結構性改變，而造成慢性支氣管炎及肺氣腫。
- 三、吸菸與心臟血管疾病：容易造成高血壓末梢血管阻塞記憶力減退。
- 四、吸菸與消化系統疾病：吸菸抑制胰臟分泌，而造成十二指腸及胃潰瘍。
- 五、吸菸對生理機能之影響：容易造成畸型兒、不孕症、早產、胎兒體重降低。
- 六、吸菸對周邊人的傷害：吸二手菸的肺癌死亡率較一般不常吸二手菸，增加一倍。
- 七、男性生殖系統異常：造成精子染色體異常，導致流產及畸形。一天抽菸超過 20 根量者，其小孩罹患癌症機率比一般人高 42%，吸菸使精子數量減少，且會減少陰莖的血液流量引起不孕及陽萎。

吸菸的確是百害而無利，害人害己，等於是在燃燒生命。

學務處備有多種校園宣導影片

置於圖書館，請同學多加利用借閱！



免付費的戒菸電話諮詢

過去，國內菸害防制工作是透過醫療體系的推動，著重於菸害防治宣導及提供戒菸者藥物上的治療，但對於戒菸者在戒菸過程當中所遇到的不舒服，以及因為戒菸所引起的困擾，都未能提供有效的紓解管道，使得許多原本已經成功戒菸多日的朋友，因為生活中一時的不愉快，在無法很快地找到有效解決方法之下，又習慣性地將手中的香菸點燃，導致之前所有的努力都付之一炬。

然而，現在國內的戒菸者有福了，因為除了醫院的戒菸門診及戒菸班之外，行政院衛生署國民健康局委託「張老師基金會」執行的 0800-63-63-63 戒菸專線，已經開始服務了，中心首度引進在美國加州已經成功推行多年，且績效卓著的電話戒菸諮詢，期望為台灣的戒菸者提供一個全「心」、全新的選擇。

該中心將提供免付費的戒菸電話諮詢及諮商服務，同時也視來電者的需要，給予有關戒菸的相關資訊。

一、服務時間：星期一至星期六（9：00～21：00），除過年期間與星期日之外，國定假日亦開放專線服務。

二、服務方式：全國各地直撥 0800-63-63-63，中心現設有二十三線專線電話提供初談、諮商及追蹤工作之用。

【摘自 張老師月刊電子報】