

春暉專刊

NO.176

中華民國91年9月4日創刊 學務處生教組製 主編：宮維均 黃渝婷



吸菸的害處

- 1、吸菸會導致癌症。世界衛生組織證實 30% 的癌症和吸菸有關。
- 2、吸菸引起心臟血管疾病、易導致中風。
- 3、吸菸導致肺癌、慢性肺氣腫、慢性支氣管炎。
- 4、吸菸導致男性失去性機能及生育能力的機會大增。
- 5、長期吸菸將導致男性勃起障礙。
- 6、吸菸者易罹患骨骼疏鬆症及更年期提早來臨。
- 7、孕婦吸菸易導致胎兒早產及體重不足，甚至導致流產機率增高。
- 8、吸菸使牙齒及手指變黃、容易口臭，並會導致「香菸臉」。
- 9、吸菸者的皮膚容易暗沉、老化、沒有光澤。
- 10、在很多地方吸菸都會遭人白眼。
- 11、在家中吸菸更會影響家人健康。
- 12、吸菸會導致緊張，患胃潰瘍之機率增加。
- 13、吸菸行為會使子女模仿，禍延子孫。
- 14、吸菸會使肺活量降低、易疲勞。
- 15、吸菸會使腦部缺氧，使判斷力降低。
- 16、吸菸害處多多，族繁不及備載。



參考資料：

1. 東海大學軍訓室：春暉教育宣導
2. 健康職場資訊網
3. 衛生福利部國民健康署



戒菸服務

1. 目前全國有超過2600家二代戒菸合約醫事機構可以提供戒菸治療或諮詢服務，詳情請洽「國民健康署戒菸治療管理中心網站」或撥打(02) 2351-0120，查詢住家附近哪裡有醫療院所或社區藥局可提供戒菸服務。
2. 撥打免費戒菸專線(0800-636363)服務時間為週一至週六9時至21時，提供國、台、客、英語服務，並依照您的需求，提供轉介、諮詢、宣導資料等服務。
3. 參加各縣市衛生局(所)辦理的戒菸班。
4. 搭配使用「戒菸教戰手冊」來戒菸，內容包括：瞭解自己、認識菸害、戒菸的好處身體最知道、戒菸問答集、戒斷症候群、戒菸好招、戒菸減重一起來、錦囊妙計、戒菸明星 (STAR) 及戒菸日誌等。



菸害防制法

2007年三讀通過菸害防制法，規定室內公共場所及三人以上室內工作場所禁止吸菸，特別是醫療機構、護理機構、其他醫事機構及社會福利機構所在場所，高級中等學校以下學校及其他供兒童及少年教育或活動為主要目的之場所，加油站等製造、儲存或販賣易燃易爆物之場所等，室內外全面禁菸。

此外，室內禁菸的公共場所如旅館、商場、餐飲店、老人福利機構，若室內設有獨立空調及獨立隔間之室內吸菸室者，不在此限。另大專校院、圖書館、博物館、美術館及室外體育場、游泳池、老人福利機構等場所除室外吸菸區外，不得吸菸，未設吸菸區者，全面禁止吸菸。