

你不可不知道的菸害

小茹國三時吸了同學給的第一根菸，到現在五年多，一天要吸一包菸。在戒菸專線的協助下，她發現其實不吸菸的日子，生活並非完全失去重心，有時還有新的驚喜；「戒菸」不是消極無奈的禁止，而是積極創造新生活的開始。

2010 年 12 月美國衛生署長發表「吸菸如何導致疾病」報告指出，相較於成年人，年輕人吸食少量菸品就會成癮，即使每週吸 1、2 根就可能出現成癮症狀；發育中的腦部，對尼古丁相當敏感，菸草中的成分會影響學習，且愈早吸菸成年後愈容易成為重度吸菸者。

什麼是菸癮呢？

藥理學家說，菸草中的尼古丁會刺激中樞神經，兼具多重藥理作用，有成癮性。心理學家則認為，吸菸是一種習慣，不斷練習而累積的行為。其實不管是「成癮」還是「習慣」，菸在不知不覺中都會影響吸菸者的情緒、吸菸者的思考，進而「控制」了吸菸者的生活。

所以會引起有吸菸慾望的可能是身體對於尼古丁成癮，所以當你一陣子沒有抽菸後，身體裡面原有的尼古丁被代謝掉，身體因為缺乏尼古丁而發出一些訊號，讓你不舒服而產生想抽菸的感覺來吸收尼古丁。也會因為你已經習慣了有菸陪伴的日子，所以可能在你的生活中，某些特定時刻就會很習慣有菸，就像是有些人上廁所習慣要看報紙一樣，也可能是生理跟習慣兩者交互影響。

香菸的成分有哪些？

菸品共含 4000 多種化學物質，其中 40 多種已被證實為致癌物，以下列出主要常見的成份：

尼古丁：濃度 60mg 足以致死，通常用於殺蟲劑。是目前最容易上癮的物質之一，多數的吸菸者都會對菸中的尼古丁產生依賴。

焦油：俗稱瀝青、柏油，會在肺部堆積，使得肺容積老化衰退速度較一般人快。會薰黃吸菸者的手指、牙齒，吸菸時，菸中 70% 的焦油會囤積於肺部，並損害那些保護肺部的纖毛，進而損害肺部功能。

福馬林：保存屍體用溶劑。

一氧化碳：汽油燃料廢氣。

氨：又名阿摩尼亞，用於清潔劑。能促使尼古丁更快讓人體上癮。

吸淡菸和涼菸是不是對身體危害比較小？

有證據指出，為了補充身體所需的尼古丁，許多抽淡菸的人會吸得更深，導致吸入的焦油及尼古丁含量，比包裝上顯示的還要高出許多。因此，在這種情況下，淡菸對健康的傷害並不會比一般的菸還小。

吸煙對呼吸道的影響

呼吸道——由於吸菸會造成氣管與支氣管的腺體增生，吸煙初期小呼吸道會有潰瘍炎性反應，所以常吸菸的人常會咳嗽並有多痰的現象。隨著吸菸時間的增長，漸漸就會發生反應。黏膜纖毛——長期暴露在香菸的煙霧中，會使人體呼吸道黏膜纖維的消除能力受阻礙，而發生急性支氣管炎。

吸煙對肺部組織及功能的影響

吸菸者已證實會導致肺氣腫。據估計，有 80% ~ 90% 的慢性阻塞性肺疾病的發病與死亡與吸菸有關係。吸菸尚且會使人的肺功能降低，這點可由測量吸菸者與不吸煙者的肺部氣體呼出量來做比較，結果顯示有明顯差異。特別是吸菸量大的人，差異更是明顯。

吸煙與肺癌的關係

許多研究都指出香菸與肺癌有相當密切的關係。自 1915 年起，美國當時的香菸消耗量為一年 180 億支，至 1984 年，香菸消耗量增至一年 6000 餘億支；而肺癌的死亡人數則至 1935 年的 4,300 人增至 1984 年的 121,000 人。足證香菸的消耗量一直與肺癌死亡人數成等比，所以自 1935 年開始肺癌便成為主要死亡原因之一。

菸害防制法相關罰則規定

1. 青少年可以吸菸嗎？	依照菸害防制法第 12 條及第 13 條規定，未滿 18 歲者不得吸菸或購買菸品，任何人也不可供應或販賣菸給未滿 18 歲的青少年。
2. 未滿 18 歲的吸菸者會被處罰嗎？	未滿 18 歲的吸菸者必須要接受戒菸教育，如果沒有正當理由不依通知接受戒菸教育，父母或監護人會被處以新台幣 2 千至 1 萬元的罰鍰。
3. 父母也要陪同未滿 18 歲的吸菸者子女一起接受戒菸教育嗎？	父母或監護人並不需要陪同接受戒菸教育，但未滿 18 歲且沒有結婚者，其父母或監護人有讓吸菸青少年接受戒菸教育的責任。
4. 可以販售菸品給說是要幫父母或其他成年人買菸的未滿 18 歲青少年？	不論理由為何，任何人都不可提供或販賣菸品給未滿 18 歲者的青少年，違反者會被處罰新台幣 1 萬元至 5 萬元罰鍰。
5. 家人、監護人或其他有監督權的人，若沒有禁止青少年吸菸是否也會受處罰？	依照兒童及少年福利法第 55 條的規定，家長、監護人或其他有監督權的人如果沒有禁止青少年吸菸，情節嚴重者，可以處新臺幣 1 萬元至 5 萬元罰鍰。