

香菸的成分和害處

每支香菸經過燃燒可產生4000餘種化合物，其中部分散播於空氣中。部分被吸入肺部組織內，這些化合物可分為四大類：

一、尼古丁：0.5 — 2.7 毫克/支（不同品牌）

尼古丁具有中樞神經興奮劑、提神的作用，也是造成香菸成癮的主要物質，癮君子為了獲得尼古丁，伴隨吸入了更多毒害物質及引致細胞病變的致癌物，另外尼古丁會增快心跳速率，提高血壓及引起末梢血管的收縮，長期易致心臟血管疾病。

二、焦油：6.5 — 29 毫克/支（不同品牌）

三、一氧化碳：400PPM（PPM為濃度單位）

一氧化碳則會阻礙正常氧氣和血紅素的結合，造成體內缺氧，嚴重時甚至死亡。焦油、刺激物質則是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的元兇。

四、其他化學成分包含有數十種刺激物質及40種以上的致癌物。

這些物質均非我們所必須，且時時危害癮君子及二手菸吸入者的健康。

二手菸的危害

香菸燃燒過程可產二類煙流

1. 主流菸煙：吸入過程產生的煙，由於空氣供應充足，燃燒完全，溫度可達950度。
2. 側流菸煙：靜置燃燒產生的煙，燃燒不完全，溫度僅達350。
由化學分析得知，側流菸煙由於不完全燃燒，故產生較多有害氣體及致癌物質。

而二手煙主要是由側流菸煙加上部分主流菸煙所組成，這就是二手煙為何更毒的原因。為了自己健康請儘早戒菸，為了周遭親友，請勿製造二手煙。

因吸菸引起的意外災害

- 一、火災（占台灣地區火災原因前2位）
- 二、灼傷（特別是對小孩子）
- 三、中毒（特別是對小孩子）



透視香菸殺手

世界衛生組織：「平均每十秒就有一人死於吸菸相關疾病」。菸中含有約千多種化學成分，其中心臟成分已屬實質性致癌物質。尼古丁、焦油、一氧化碳等第一級殺手。

煙癮沒了，死神在向你招手
每年約有490萬人死於吸菸相關疾病。據估計至2030年，每年將有一千萬人死於菸癮。佔全球死亡人數12%，比結核病、愛滋病、意外、自殺等加總的死亡人數還高。

可怕的焦油
菸中的黃色黏性物質，造成手指及牙齒變黃，同時會傷害及刺激氣管及肺部，破壞肺部組織，**會導致口腔癌、喉癌、肺癌等疾病。**

癮癮尼古丁
菸中的尼古丁會刺激中樞神經令人上癮，導致腦部麻痺、失眠、工作能力降低、中風。同時造成血壓上升、心臟加快、加速血液凝固、損害心臟造成心肌梗塞。

讓你缺氧的一氧化碳
菸中的一氧化碳在血液中的紅血球報告，減少血液携氧能力造成缺氧，會使血液對肺部造成傷害，**會導致肺動脈硬化，增加罹患心臟病。**

一步步逼近你的致癌物質
菸草中含有癌基因、丙酮、亞硝基胺、半蒽等物質，這些物質也是製造海軍、打火機、汽車零件、天然染料、工業染料、塑膠等的原料。菸在燃燒後，更成為導致癌症的因子。

NO SMOKING WILL BE BETTER 戒菸的好處

短期
• 煙癮戒絕空氣的清新及食物的美味。
• 體內積存尼古丁急速排出。
• 鼻上不再有菸臭，牙齒變得潔白。

中期
• 精力充沛，體態系統獲得改善。
• 呼吸系統恢復減少，較不易患肺炎。
• 某些胃潰瘍等併發症。
• 菸戒減少，皮膚變得更光潔有彈性。

長期
• 三個月後肺功能逐漸恢復，不再迅速下降。
• 一年後，因吸菸導致的症狀如咳嗽與危險性降低一半，十五年後回復與不吸菸者同。
• 五年後，罹患口瘡、黃道症、腳氣等危險性降低一半。
• 五至十五年後，中風的危險性減到十零後，肺癌危險性降低一半。
• 在懷孕之前戒菸三個月戒菸，生出體重不足嬰兒危險性降低。
• 節省大量菸錢及減少醫療支出。



相信自己，你也做得到！



屏東縣衛生局 關心您
菸害防制諮詢專線：0800-571-571
免付費戒菸諮詢專線：
0800-63-63-63

菸害防制諮詢專線：0800-63-63-63

戒菸衝刺

