

## 無菸校園，張貼海報及反霸凌





**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」。菸中濃度的半量鎘比鎘在古丁、集塵、一氧化碳還要高一倍。

**癮癮深了，死神在向你招手**  
每年的有400萬人死於各種相關疾病。據估計 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、癩病、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，同時會阻塞及刺激氣管及肺部，破壞肺部組織，更會導致口腔癌、喉癌、肺癌等癌症。

**癮癮尼古丁**  
菸中的尼古丁會刺激中樞神經令人上癮，導致睡眠障礙、失眠、工作動力降低、中風，同時造成血壓上升、心跳加快、加速血液凝固、阻礙心臟造成心臟病。

**讓你缺氧的一氧化碳**  
菸中的一氧化碳在血中與血紅素結合，減少血液攜氧能力造成缺氧，會使神經系統對壓力更敏感，更導致心臟病發作，增加罹患心臟病。

**一步步逼近你的致癌物質**  
菸草中含有萘、亞硝基、內醇、亞硝基亞、甲醯胺等物質，這些物質也是製造海軍艦、打火機、汽車電池、火箭燃料、工業用漆、塑膠等的原料，菸草燃燒後，更成為導致癌症的因子。

**戒菸的好處**

**短期**  
1. 肺部感受空氣的潔淨及食物的美味。  
2. 體內積存尼古丁減少。  
3. 身上不再有毒氣，牙齒變得較白。

**中期**  
1. 精力充沛，循環系統增加改善。  
2. 呼吸系統反應減少，較不易患氣管炎及支氣管炎。  
3. 危險減少，皮膚變的更漂亮。

**長期**  
1. 三個月後肺功能逐漸恢復，不再迅速下降。  
2. 五年後，心臟病發作的危險程度與不吸菸者相同。  
3. 十年後，患肺癌的危險性減到一半。  
4. 十五年後，患心臟病的危險性減到一半。  
5. 五年後，患口腔癌、喉癌、腸胃不和的危險性減一半。  
6. 十年後，新陳代謝性增加一倍。  
7. 身體不必忍受三個月戒菸、交出體重不必忍受危險性增加。  
8. 許多大藥廠及減少醫療支出。

**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

0800-63-63-63

戒菸衝鋒