

止步123 蛇來運轉贏健康



護理部
周淑雅 戒菸衛教師



很多抽菸者會說：抽菸是我的自由、我的興趣、只要我喜歡有什麼不可以，別人無從置喙。根據世界衛生組織統計，菸草每年使800多萬人失去生命，其中有700多萬人於直接使用菸草，有大約120萬人屬於接觸二手菸霧的非吸菸者。在臺灣每年約有2萬5,000名死於吸菸，近3,000名死於二手菸害，平均不到20分鐘就有1人因菸害而失去生命。菸害若無法加以控制，預計至2030年，全球每年將會有近千萬人死於吸菸相關疾病，絕對是目前非傳染性疾病死亡率中，最不容小覷的議題。

大部分的人都清楚吸菸會造成身體危害，卻忽略《菸害》的影響程度，例如：打開窗戶吸菸；跑到其他房間吸菸；打開電扇驅散菸味；或不在孩子或家人面前吸菸；戶外吸菸，等身上沒有菸味時再回家就好，以為這樣就不會對孩子或其他人造成傷害，自以為已將傷害大大降低。這其實這些都是錯誤的觀念，殊不知菸草中致癌的毒害物質已悄然瀰漫在周遭。



一手菸

抽菸者首當其衝地受到《一手菸》的侵害，不僅是吸入的煙霧導致肺部疾病，香菸燃燒後產生7,000多種以上的化學物質(其中含70種以上致癌物質)，也會透過血液循環被帶至全身臟器累積在身體各處成為病兆。



二手菸

你知道嗎？在未禁菸的辦公室工作8小時，所吸收的二手菸相當於吸了6根菸；在未禁菸的PUB待上8小時，則相當於抽16根菸！！《二手菸》是指被動或非自願吸入的環境菸煙 (Environmental Tobacco Smoke, ETS)，它是分佈最廣且有害的室內空氣污染物是室內霾害 (PM2.5) 的主要來源，已經被世界衛生組織列為「頭號的致癌物質」。有吸菸者家中的PM2.5濃度是非吸菸者家中的10倍；非吸菸者終生與吸菸者同住，其PM2.5暴露濃度等於住在一個霾害嚴重的城市，家中沒有吸菸者則會降低70%的PM2.5暴露濃度。



三手菸

「三手菸」是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。尼古丁有很強的表面黏附力，會與空氣中的亞硝酸、臭氧等化合物發生化學反應產生更強的新毒物，如亞硝胺等致癌物，會黏在：家具、牆壁、衣櫥、地毯、玩具甚至是吸菸者皮膚身上，即使摸不到、聞不著，三手菸也會從被汙染的物體表面揮發出來，透過吸入灰塵及接觸進入人體，並殘留屋內長達6個月，比人心惶惶的新冠病毒殘留時間還久，持續以尼古丁轉化的致癌物型式對周遭人的健康造成傷害。

菸害防制不僅只是針對吸菸者本人的一手菸(傷身害己)，被動的吸入二手菸以及殘留於環境中的三手菸(無所不在、傷及無辜)，都是影響健康的重要因素。當抽菸不在是個人事的時候，是否認真思考愛自己也愛家人，改變自己從戒菸開始，一切都不嫌晚!!



出處-衛生福利部國民健康署



門診時間

門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00	●	●	●	●	●	
13:30~17:00	●	●	●	●	●	
18:00~20:30		●	●	●		

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)

小港醫院戒菸服務 > 07-8036783轉3461

免付費戒菸專線 > 0800-63-63-63

戒菸教戰手冊 > <https://bit.ly/3ilwyo1>