

癮君子熄菸吧

一、認識菸害

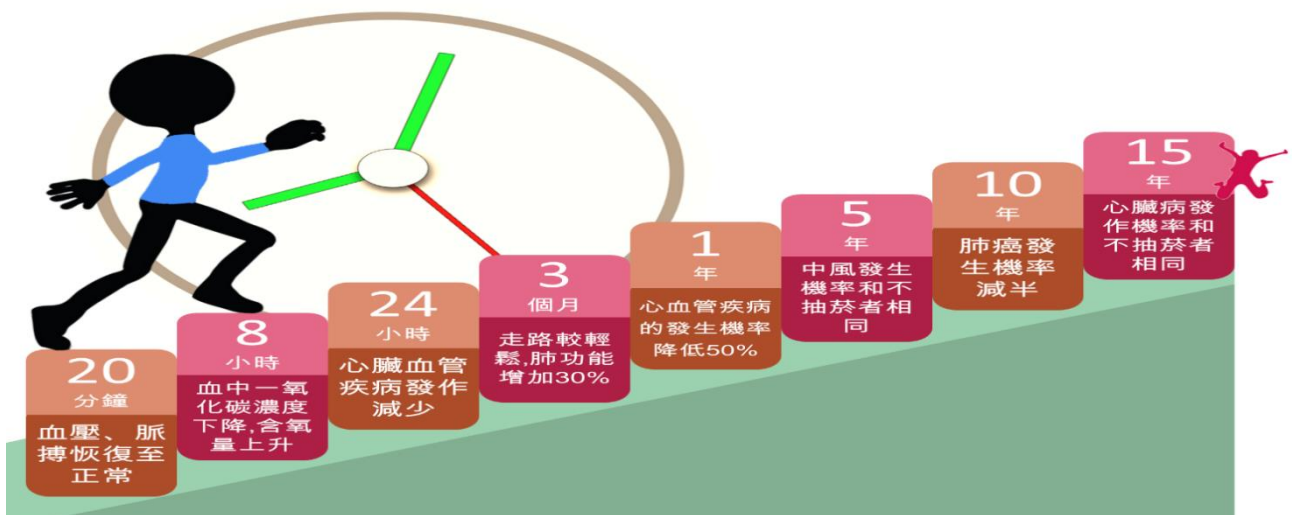
香菸含 7,000 多種化學物質，約 70 種致癌成分，常見的有害成分如下：

1. **尼古丁**：導致上癮的主要原因，會刺激中樞神經，導致心跳加速、血管收縮、血壓升高。
2. **菸焦油**：為黃色黏性物質，會阻塞及刺激氣管與肺部，是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病等各種癌症的元兇。
3. **一氧化碳**：會與血液中血紅素融合，減少血液攜帶氧氣能力造成缺氧，影響思考與判斷力。
4. **致癌物**：國際癌症研究機構（IARC）歸類為第一級致癌物質，可能與肺癌、鼻腔癌及口腔癌等發生有關。

二、何謂一手菸、二手菸、三手菸

1. **一手菸**：指直接將菸吸入體內，肺癌、喉頭癌、食道癌、膀胱癌有很高相關性。
2. **二手菸**：香菸點燃後，飄散在環境中的有害氣體，非吸菸者暴露在吸菸環境中，一天吸入的尼古丁量相當於 5~6 支香菸，致癌物質比一手菸高出三十倍，故有「最毒二手菸」之稱！
3. **三手菸**：菸熄滅後在環境中殘留的污染物，含 11 種以上致癌物質；附著在各種物品表面上（如：毛髮、皮膚、地板、家具、）且難以清洗，會增加嬰幼兒氣喘、中耳炎風險及認知能力缺陷。

三、停止吸菸的好處



癮君子熄菸吧

四、戒菸不適解決方法

症狀	產生原因	紓解方式
情緒起伏大 睡不著	體內尼古丁減少而引起生理變化	※離開會導致壓力的地方 ※深呼吸 ※找朋友聊天、運動 ※聽音樂
手指、腳趾感到刺痛 暈眩	血液循環開始改善	※按摩刺痛部位，做伸展運動
咳嗽、口乾	肺部正在清除焦油和黏液	※多喝溫水 ※少吃油炸及冰冷食物
食慾增加、便秘	嗅味覺改善及短暫性腸蠕動變慢	※多喝水、牛奶、果汁等或攝取低熱量食物 ※多吃水果或含纖維食物 ※多運動 ※無法排便時可輔助性使用通便劑
兩手空空感覺很奇怪	手不拿菸不習慣	※轉移注意力，如：玩原子筆、手握減壓球

五、總結

吸菸（含電子煙）已被證實與許多疾病、癌症息息相關，二、三手菸更會危害不吸菸者的健康，只要停止吸菸（含電子煙）身體各項功能即可獲得改善，鼓勵癮君子們盡早戒菸。

參考資料

吳憲林、廖妙涓、顏啟華（2021）。菸品的危害與戒菸的好處。郭斐然主編，二代戒菸治療教育課程基本教材（第四版增修版，9-26 頁）。衛生福利部國民健康署。
 衛生福利部國民健康署（2024 年，11 月）。2024 年國民健康署年報。
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4870&pid=18702>