

電子煙也是菸

什麼是電子煙



電子煙是一種外型類似菸品的產品，通常由鋰電池、霧化器、卡匣菸彈或補充液所組成。

電子煙構造圖



危害1 含尼古丁易成癮無助戒菸

危害2 具爆炸危險性

危害3 含一級致癌物甲醛、丙二醇、重金屬

危害4 市售來源不明易添加安非他命或大麻等毒品

二手菸的威脅

二手菸對孩子的影響

1. 影響呼吸系統：造成氣喘跟過敏
2. 引響智力發育：認知與閱讀能力落後11~18%
3. 肉眼看不到的毒性微粒：殘留在環境中長達3個月

不在孩子面前抽菸
不在家中抽菸
仍會把菸害
帶進家裡!



五大二手菸危險源

- 1 爸媽衣服
- 2 親子背巾
- 3 奶嘴
- 4 汽車安全座椅
- 5 嬰兒床



您戒菸



我們拒吸二手菸

遠離二手菸

什麼是二手菸？

二手菸是『A級致癌原』！是被動或是自願吸入的環境菸煙，是分布最廣且有害的室內空氣汙染物，已經被世界衛生組織列為「頭號的致癌物質」。

認識二手菸

指菸熄滅後在環境中殘留的汙染物。菸品燃燒後會釋出潛在的毒性化合物，附著於頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、傢俱等。



聯醫陽明院區
二代門診戒菸服務



媽媽吸菸對寶寶的危害

- 危害1** 透過胎盤引響胎兒血液循環
- 危害2** 出生時出現顱骨缺損的風險增加33%
- 危害3** 出現肢體缺失或畸形的風險增加26%
- 危害4** 出現腹裂的風險增加50%
- 危害5** 導致胎兒體重過輕，而寶寶出生時的體重是長期健康的重要指標

吸菸女性~
未避孕或可能懷孕
請先戒菸！



檳榔本身就是致癌物

檳榔的危害

即使不含紅灰、白灰、荖花、荖葉...嚼它就是會致癌。

檳榔子

是檳榔樹的果實，主要成分包含檳榔植物鹼、粗纖維...等。

吃檳榔會造成

- 口腔黏膜下纖維化
- 口腔白斑

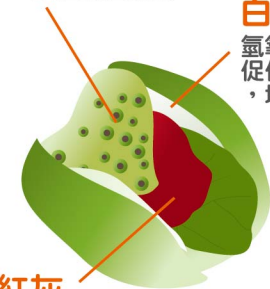


荖花

含有黃樟素，為已知的肝癌、口腔癌致癌物質

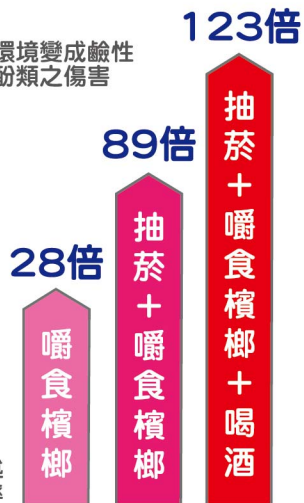
白灰

氫氧化鈣促使口腔環境變成鹼性，增強多酚類之傷害



紅灰

氫氧化鈣會使唾液變成鹼性；甘草蜜內含多酚類，交互作用下會造成細胞突變



▶ 根據統計，以一般人及上述不良嗜好罹患口腔癌的倍率

戒菸四招

深呼吸15次

穩定情緒
兼具提神



喝大杯冷開水

滋潤喉嚨



肢體大伸展
擴胸伸展



刷牙或洗臉

轉移焦點
振奮精神



臺北市立聯合醫院陽明院區

戒菸門診 2835-3456 #6228
戒菸衛教專線 2838-9167

經費來源：菸品健康福利捐



臺北市立聯合醫院
TAIPEI TAIPEI CITY HOSPITAL