

二手菸及三手菸的危害

戒菸好處身體最清楚



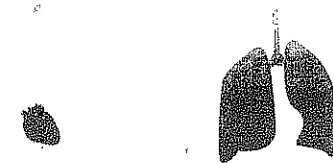
百萬幸福

百萬無菸家庭

二手菸及三手菸會造成諸多危害，包括增加成年人罹患心血管疾病、癌症、呼吸道疾病機率，加重兒童哮喘程度，引發兒童肺炎、中耳炎乃至行為問題。特別是對孕婦更有著始料未及的傷害。

二手菸釋放出的物質中，約有 93 種為致癌物及毒性物質，當中有 15 種被歸類為一級致癌物質，亦將引發心臟病發作與中風。長期的二手菸暴露，將提升 30%-65% 心血管疾病與中風死亡之風險，得到肺癌的機會也比一般民眾高出 20%-30%。

與吸菸者同住的幼兒，除了要承受二手菸的危害外，還得面對「三手菸」的威脅，研究證實，吸菸者即使不在孩子面前抽，但殘留在衣服、車子、房子內的三手菸一樣會導致血癌。三手菸殘留在環境中的毒性微粒，至少有 11 種高度致癌化合物，會造成兒童認知能力的缺陷，尤其對於在家中爬來爬去的幼兒威脅最大。



只要開始停止吸菸，體內的尼古丁、一氧化碳、菸焦油等有害物質會開始排出，不再堆積，來看看停止抽菸後對身體的好處。

20分鐘	心跳及血壓恢復正常。
8小時	血液中的尼古丁和一氧化碳濃度減半，氧氣濃度回到正常值。
24小時	一氧化碳排除，肺部開始清除痰液及菸品殘渣。
48小時	體內無殘存的尼古丁，味覺和嗅覺改善。
2-12週	血液循環大幅改善。
3-9個月	減少咳嗽、哮喘等呼吸問題，肺功能增加10%。
1年	心臟病發生機會減半。
10年	肺癌發生機會減半。
15年	心臟病發生機率與非吸菸者相同。



戒斷症候群

停止吸菸後，身體可能會出現一些不適的症狀，有些人會變得暴躁易怒、低落、沮喪或其他症狀（戒斷症狀），但這些症狀其實是身體正在適應體內尼古丁減少的反應。在戒菸的過程中，也要做好心理準備，隨時紓解戒斷症狀帶來的不適。戒菸的人最需要朋友、家人的陪伴，請了解他們並為他們加油。

戒斷症狀	紓解方式
焦慮易怒 情緒低落 不穩定	▲ 暫時離開有壓迫感的地方 ▲ 轉移注意力，回想以往愉快的經驗 ▲ 配合深呼吸，將全身肌肉繃緊後再完全放鬆
難以入眠	▲ 做些緩和運動保持心情輕鬆 ▲ 肢體舒緩運動，放鬆全身 ▲ 按摩或以浴巾擦拭刺痛部位，促進血液循環
咳嗽、口乾	▲ 多喝溫開水及湯 ▲ 少吃動物性蛋白質與燥熱油炸食物 ▲ 不要吃冰及生冷食物，以免刺激引起咳嗽
食慾改變	▲ 多喝白開水、牛奶、果汁等攝取低熱量食物
便秘	▲ 多吃水果及高纖食物 ▲ 放輕鬆多運動 ▲ 視情況服用溫和通便劑
感覺雙手空空的	▲ 擠壓減壓球或喝水 ▲ 隨身攜帶原子筆，把玩並可記錄戒菸日記

「為愛熄菸，百萬幸福」 無菸家庭推廣系列活動

為有效打造無菸環境並激起大眾對無菸家庭的關注，本活動以號召百萬家庭一同參與無菸連署活動為目標，即日起可透過衛生局(所)、醫院、家樂福等通路索取，邀您一同為無菸環境盡一份心力，共同打造乾淨、健康的無菸生活！參與本活動者，還有機會獲得限量好禮，活動辦法詳見背面連署卡。

無菸短句標語競賽

您總是滿腹文墨卻無處發揮嗎？無菸短句標語競賽，徵求創意十足的您，發揮文字創意，設計您的專屬無菸標語一展長才，還有機會拿大獎喔！
報名時間：104年10月1日至104年11月15日
本活動採線上報名，快上【為愛熄菸，百萬幸福】活動官網：www.quitforlove2015.com.tw

戒菸找專業

吸菸者除了可以到醫院、診所接受戒菸服務，亦可以就近在社區藥局等全國超過3,000家戒菸服務合約醫事機構，接受戒菸藥物(非處方)及衛教服務，更可利用戒菸專線、各縣市衛生局辦理之戒菸班幫助戒菸。



免費戒菸諮詢專線
0800-63-63-63

「為愛熄菸 百萬幸福」

104年百萬無菸家庭連署書 - 欲罷不能獎

感謝大家的努力，無菸家庭連署已接近百萬目標，特別釋出超級獎項「欲罷不能獎」。
請縣市最後衝刺！12/7起填寫下表單參與聯署的名單，加碼抽出ASUS ZenPad 四平板五名，得獎者隸屬的縣市同時獲得參千元商品禮卷！

活動辦法：民眾參與網路連署者可參與抽獎(5名ASUS平板)，地址請填寫「桃園市」地址。

活動日期：12月7日至12月26日晚上6點止。

線上欲罷不能 連署網站
<http://www.quitforlove2015.com.tw/2015/12/events.html>

或上網搜尋「無菸家庭連署」

或至桃園市衛生局網站活動訊息查詢

【104年12月28日抽出獎項並公布於活動官網】