

一、菸品致癌物及危害

支氣管擴張劑 添加化學物使肺部的氣管擴張，使菸草菸霧更容易傳遞到肺部	增加尼古丁含量 尼古丁刺激中樞神經使人上癮導致腦細胞麻痺、失憶
亞硝胺 一級致癌物，強烈肝毒性易引起肝硬化、口腔癌、食道癌、肺癌、肝癌	苯并芘 一級致癌物質，導致膀胱癌、皮膚癌、肺癌和致畸胎物質
焦油(菸油) 香菸的黃色黏性物質，會阻塞及刺激氣管與肺部	苯 引起麻醉和刺激呼吸道，影響細胞的功能，破壞造血功能
甲醛(福馬林) 長期接觸可能引起鼻腔、口腔、鼻咽、咽喉、皮膚和消化道的癌症	濾嘴 濾嘴上的通風孔可使吸菸者將致癌物吸入肺部更深處



二、戒菸的好處：



(資料來源: 美國癌症協會)

三、菸癮發作時該怎麼辦？

1. 深呼吸、腹式呼吸
2. 嚼口香糖
3. 咬吸管、咬胡蘿蔔條、芹菜條、小黃瓜

4. 含薄荷糖
 5. 轉移注意力、運動
 6. 嗑瓜子、剝橘子
- ### 四、電子菸也是菸



NO E-cigs

電子菸也是菸品的一種！
 電子菸也會上癮！
 電子菸對身體有害且未證明安全！
 電子菸恐會延後戒菸時機！

五、戒菸錦囊

1. 定期檢查：
 有吸菸習慣之朋友滿 30 歲以上每 2 年可口腔黏膜檢查，早期發現早期治療。
2. 若需戒菸可至本院戒菸門診諮詢。

3. 戒菸專線服務-0800636363



戒菸護理指導

如對護理指導有問題請洽詢

中山醫療社團法人中山醫院

地址: 臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號

電話: (02)2708-1166

101.08 制、112.05 檢

圖片摘自董氏基金會華文戒菸網站

現代醫療，傳統照顧