

# 認識菸害之衛生教育指導

2006/7/1 修定 2008/08/24 修訂

## ✚香菸的成分與害處：

每支香菸經過燃燒可產生 4000 餘種化合物，其中部份散播於空氣中。部份被吸入肺部組織內，這些化合物可分為四大類：

- 一、尼古丁 0.5—2.7 毫克／支（品牌差異）：尼古丁具有中樞神經興奮、提神的作用，也是造成香菸成癮的主要物質。另外尼古丁會增快心跳速率，提高血壓及引起本梢血管的收縮，長期易致心臟血管疾病。
- 二、一氧化碳 400PPM（PPM 為濃度單位）：一氧化碳則會阻礙正常氧氣和血紅素的結合，造成體久缺氧，嚴重時甚至死亡。
- 三、焦油 6.5—29 毫克／支（品牌差異）。
- 四、其他化學成分包括有數十種刺激物質及 40 種以上的致癌物：焦油、刺激物質則是慢性支氣管炎、肺氣腫等慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的元兇。

## ✚吸菸對本身的危害：

- 一、癌症：肺癌、膀胱癌等。
- 二、呼吸系統疾病：慢性支氣管炎、肺氣腫、易引發有氣喘體質的人氣喘發作。
- 三、心臟血管疾病：高血壓、動脈硬化、狹心症、血管阻塞、腦血液循環不良。
- 四、消化性潰瘍：胃潰瘍、十二指腸潰瘍。
- 五、生殖系統：性功能障礙、不孕症。
- 六、其他：骨質疏鬆症、骨骼肌肉酸痛、肝硬化、肝炎、糖尿病、牙周病、白內障等。

## ✚孕婦吸菸對胎兒及嬰兒的危害：

- 一、胎兒體重過輕、身長過短。
- 二、容易流產、前置胎盤、胎盤早期剝離、早期破水、早產。
- 三、胎兒肺成熟較差、嬰兒出生後在一歲內得支氣管炎機會增加。
- 四、嬰兒在生理及心智上有發育緩慢之趨勢、智力較差、過動兒、嬰兒猝死。

## ✚二手菸的危害：

香菸燃燒過程可產兩種二手菸：

- 一、主流菸：吸入過程產生的菸，由於空氣供應充足，燃燒完全。
- 二、旁流菸：靜置燃燒產生的菸，燃燒不完全。

由化學分析得知，因旁流菸不燃燒完全，故產生較多有害氣體及致癌物質。而二手菸主要是由旁流菸加上部份主流菸而成，這就是二手菸為何更毒的原因。

## ✚吸菸引起的意外災害：火災（占台灣地區火災原因前兩位）、灼傷、中毒。

## 認識菸害之衛生教育指導

病歷號碼：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

於下述就醫日期至羅東聖母醫院就診，屆時領取衛生教育指導單張，經醫師或護理人員說明解釋業已瞭解。

衛教日期	家屬或病患簽名	指導者簽名	指導方式	指導評值
填表 說明	指導方式代號說明（可複選）		講述→T1；衛教資料→T2；衛教光碟；示教→T4。	
	指導評值代號說明	完全錯誤或不會→R1；正確說出部份內容→R2；能完全正確說出內容→R3；能正確執行部份技術→R4；能完全正確執行部份技術→R5。		