

士商春暉

校長：黃贊瑾
指導老師：許炳杞 教官
編輯：士商春暉社
出刊月份：11月

春暉剪影



春暉書法、海報張貼，強化宣導成效。

檳榔

嚼食檳榔不只對口腔黏膜上皮有增生、癌化的作用，對於黏膜下皮的結締組織也有影響，其最主要的變化是口腔黏膜下纖維化。正常組織：一般膠原蛋白較少，較有彈性；纖維化組織：膠原蛋白沈澱多，故較硬而無彈性。口腔黏膜下纖維化的結果，造成黏膜顏色發白，引起牽動上下顎的韌帶缺乏彈性，造成口腔張口度減少。又由於軟顎不再有彈性，故發聲時的軟顎震動會減少，造成發聲的改變，據相關文獻指出，口腔黏膜下纖維化和口腔癌有密切的關係，也是癌前期的一種！

世界衛生組織經回顧嚼檳榔與癌症之相關文獻，所作之結論：

- ◇ 菸草和檳榔一起嚼食確定為人類致癌原因。
- ◇ 抽菸且嚼食檳榔，易導致口腔癌及咽喉癌。
- ◇ 為了您的健康請勿嚼檳榔，如吸菸者更需戒除，因為兩者合併使用，更容易引起口腔癌、喉癌、咽癌和食道癌，且吸菸、嚼檳榔又合併喝酒，則更有加乘的致癌效果。



更需戒除，因為兩者合併使用，更容易引起口腔癌、喉癌、咽癌和食道癌，且吸菸、嚼檳榔又合併喝酒，則更有加乘的致癌效果。



無菸校園

拒菸、拒檳、拒酒！
青春、快樂又健康！

“菸菸”一息

每支香菸經燃燒可產生 4000 種化合物，部份被吸入肺部組織內，這些化合物可分為四大類：尼古丁、焦油、一氧化碳和其他化學成分。部份散播於空氣中，再次被吸入體內，稱為二手煙。

尼古丁：是一種烈性的興奮劑，吸入體內時，會直接湧入肺部，之後便由帶氧的血液經過心臟再轉送到腦部。吸食一段時間，腦細胞為了適應腦內化學物質的不平衡而要增加尼古丁的受體，其後，吸菸者的身體已對它產生了依賴性，因而產生菸癮。長期吸食者會導致腦細胞麻痺，引致失憶、工作能力減低、甚至中風。同時會令腎上腺素分泌增多，血壓上升、心跳加速。

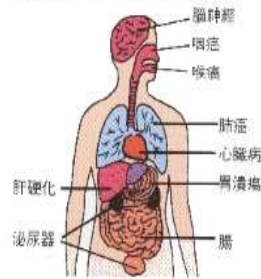
※另一方面，使血小板黏性提高，加速血液凝固，因而容易造成血凝塊阻塞血管，引起心肌梗塞。

焦油：阻塞及刺激氣管及肺部，引起咳嗽。玷污肺部組織，令其失去彈性，直接影響肺部功能。含多種致癌物質，導致口腔癌、喉癌、肺癌等。令吸菸者之手指及牙齒變黃。

一氧化碳：無色無味的有毒氣體。在體內，一氧化碳會優先和血紅素結合，血液中一氧化碳濃度增加，因而形成缺氧現象。長時間，正常血液循環會因而受阻，思維跟判斷力都受到影響，更導致脂肪積聚，增加患上心臟病和中風的機會。

二手菸：包括了焦油、尼古丁、苯并芘等粒子，以及有毒氣體如一氧化碳、亞摩尼亞、甲醛、丙烯醛等。這些香菸菸霧的物質甚至已被證實帶有刺激性或被列為致癌物質。

吸菸對於人體各部位的影響



“酒”病不起

酒是各種含有酒精性飲料的通稱。酒精（乙醇）是由水果或穀類經酵母發酵而製成。

可飲用或作佐膳飲料，烹調時可當作醃製辟去肉腥味，和混製調味汁料，或灑在烹調物中，加強「鑊氣」。

適量喝酒對身體健康有幫助，例如喝紅酒可預防心血管疾病。但是，飲酒過量對身體來說並不好，當一個人對酒精產生依賴性，像是：覺得酒量愈來愈好，必須愈喝愈多才會有所感覺，如果一段時間不喝酒，就會無法工作和生活，自己覺得已經造成身體的不舒服，這些狀況即可能已經染上了酒癮。

酒精對健康的危害

1. 中樞神經系統：損傷智力、情緒不穩、注意力分散。
2. 消化系統
肝臟：肝炎、肝硬化。
胰臟：胰臟炎、糖尿病。
口腔：齒齦炎、腮腺炎。
胃：糜爛性胃粘膜炎、胃出血、胃潰瘍。
3. 心臟血管疾病：心臟病、心肌症、高血壓。
4. 癌症。

