

士商春暉

校長：黃贊瑾
指導老師：廖貞惠教官
編輯：士商春暉社
出刊月份：100年5月份

菸害你不可不知！

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，較嚴重分為下列幾項。

◎**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。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。**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，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，增加患者心臟病和中風的機會。

春暉宣導剪影

100年5月27日本校受邀到啟智學校進行春暉宣教，主題是菸害防治宣導。那邊的孩子都很純真熱情，對於主持人及宣教人員的問答跟演出都報以熱烈的回應喔！

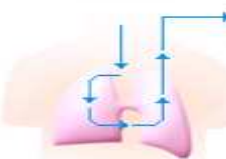


「被動吸菸（二手菸）對健康的影響」！

1. 二手菸造成胎兒及成人提早死亡、罹患疾病。
2. 暴露在二手菸環境的孩童，容易罹患嬰兒猝死症候群、急性呼吸道感染、耳部疾病以及嚴重的氣喘。這些孩童肺部的成長也會比較緩慢。
3. 成人暴露於二手菸的環境之中，對其心臟血管系統會有立即性的負面影響，並引起心臟冠狀動脈疾病以及肺癌。
4. 科學證據顯示，只要暴露於二手菸的環境中就會有危險，因為不完全燃燒使得有害物質加倍。
5. 儘管菸害防制工作持續發展，仍有數以百萬計的美國人暴露在二手菸的家庭、職場。
6. 室內全面禁菸才能充份保護不吸菸者免於暴露於二手菸的環境下。單單區隔吸菸者與不吸菸者、空氣清淨機、大樓通風無法保護不吸菸者免於二手菸的危害。

研究發現，二手菸中的有毒物質包括用於化學武器的氰化氫、打火機油中的丁烷、油漆稀釋劑中的甲苯、砷、鉛、一氧化碳，甚至還包括具高度放射性的致癌物質鈾210等，共有11種高度致癌化合物。菸害的暴露，沒有安全範圍。**保護家人跟自己的安全，請拒絕吸菸也拒吸二手菸！**

主流菸煙



吸菸者吸入肺部後再吐出來的煙霧，由於空氣供應充足，燃燒完全，溫度可達950度，約佔二手菸的15%。

側流菸煙



由悶燒的菸草不完全燃燒而直接逸入空氣中，溫度僅達350度，約佔二手菸的85%。