



佛教大林慈濟醫院
Buddhist Dalin Tzu Chi Hospital

吸菸者需知 菸害知多少



中文

你有戒菸的理由嗎？

戒菸的理由既充分又正當，包括：

1. 讓我們獲得更好的健康－可以減少罹患五十種不同疾病的危險、罹患癌症的危險將逐年下降、心臟病發作的風險在戒菸後三年，將下降至與非吸菸者相同。
2. 為家中兒童、青少年樹立良好典範。
3. 省下的錢可以花在其他生活事物上：如果每天吸菸一包，一年可能花掉13,000 至25,000元之間。
4. 運動時呼吸更輕鬆，讓你在運動或爬樓梯時如釋重負。
5. 你的寶寶可以變得更健康。
6. 皮膚更細緻、更有光澤，不會提早產生皺紋。
7. 無論空氣、頭髮、衣服聞起來都變得更清新，屋子裡不再滿佈菸味。
8. 完完全全可以掌控自己，再也不會精神恍惚或渴求菸草。
9. 可以輕鬆地工作，不需再浪費許多時間到戶外吸菸。

10. 考驗自己的決心與毅力，不讓自己成為菸的奴隸。

除上述理由之外，還有很多，你想到了嗎？

◎相關諮詢，洽大林慈濟醫院健康諮詢室
或電05-2648333，有專人為您服務哦！

敬祝您

身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人 各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院:(03)8562016
玉里慈濟醫院:(03)8882718 分機 9
關山慈濟醫院:(089)8148000 分機 128
台北慈濟醫院:(02)66289779 分機 2236
台中慈濟醫院:(04)25368069
大林慈濟醫院:(05)2648333
斗六慈濟醫院:(05)5372000 分機 127
嘉義慈濟診所:(05)2167000
網址：<https://dalin.tzuchi-healthcare.org.tw/>
大林慈院 113. 修訂

不要低估吸菸的危害

吸菸者常常會低估吸菸的危害，事實上它的危害比你想像中的還要多，包括：

1. 急性危險：

呼吸困難、咳嗽、氣喘惡化、危害懷孕、陽萎、不孕、增加血液中一氧化碳濃度增加。

2. 長期危險：

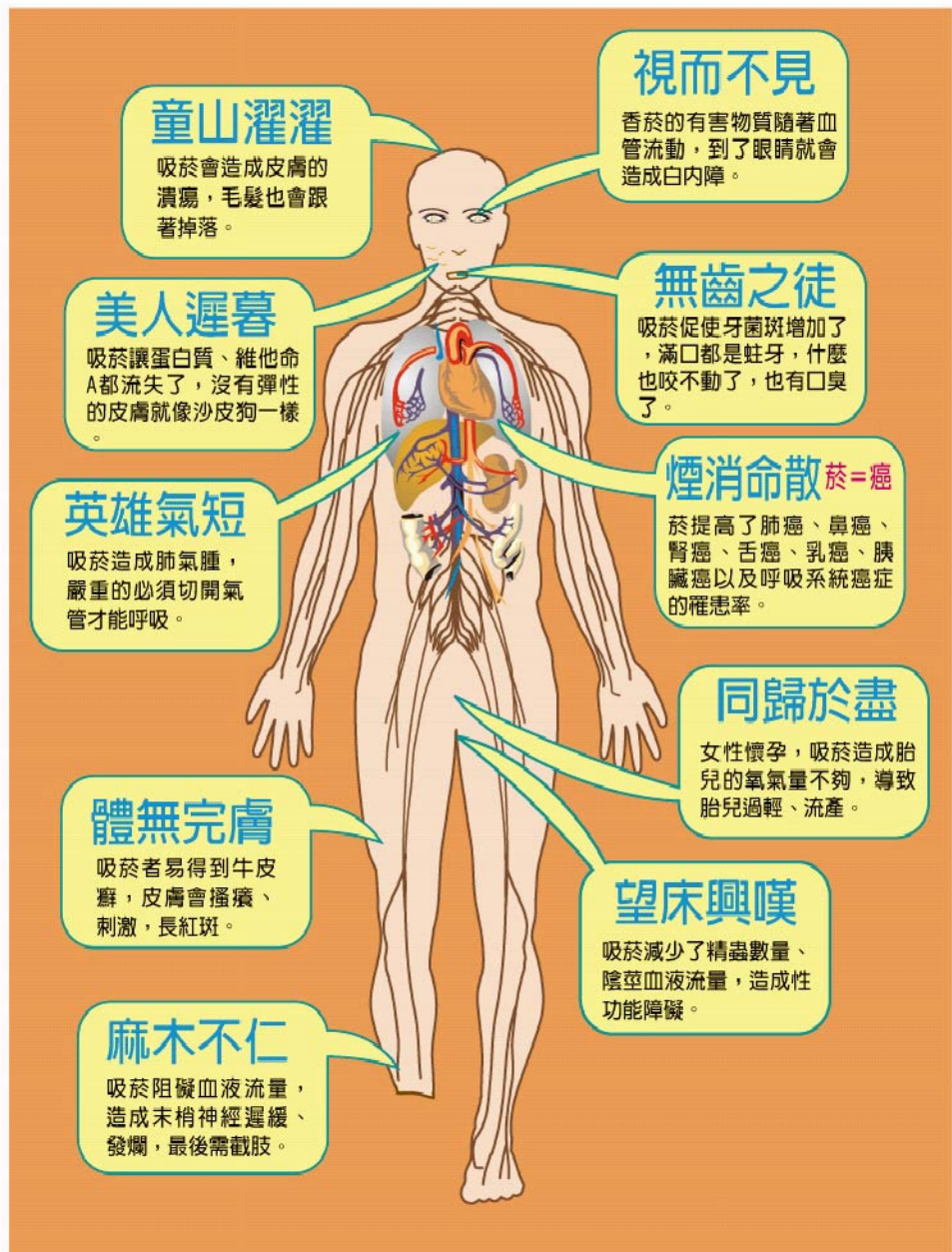
心肌梗塞與中風、肺癌與其他癌病（喉、口腔，咽、食道、胰臟、膀胱與子宮頸）、慢性阻塞性肺病（慢性氣管炎與肺氣腫）。

3. 環境危險：

增加配偶罹患肺癌和心臟病的風險、吸菸者子女之吸菸率、氣喘、中耳炎與呼吸道感染機會較高。孕婦吸菸生出低體重嬰兒機率增加。



菸品對人體的危害



戒菸好處多，戒菸後...

戒菸後時間	身體恢復情形
20 分	血壓心跳回覆正常 血中尼古丁一氧化碳的濃度減半
8 小時	氧氣濃度回覆正常 一氧化碳從體內完全排除
24 小時	肺部開始清除痰液 體內無殘存的尼古丁
48 小時	味覺與嗅覺獲得明顯改善 呼吸變的容易許多
72 小時	呼吸道變得舒暢，體能獲得改善
一週內	味覺及嗅覺明顯改善 大部分戒斷症狀消失了 牙齒比較白，沒有菸臭味了
2-12 週	血液循環功能大幅改善
一個月內	呼吸問題減少、呼吸急促減少、痰變少了 體能增加、心跳回覆正常、脈搏及血壓降低 罹患胃潰瘍的危險性減少 免疫功能提高 膚色改善、皮膚彈性更好
3-9 月	咳嗽、哮喘與呼吸問題大幅減少 肺功能增加 10%
一年	心臟病發作機會減少一半
5 年	口腔癌、食道癌的危險性減少一半
10 年	肺癌發生的危險減少一半
15 年	心臟病發作的機會與非吸菸者相同