

菸害超乎您的想像



# 菸



菸的主要原料是菸草，  
經過加工後變成香菸中  
的菸草。

再利用捲菸紙，將菸草  
和香菸濾嘴捲起來。



# 菸的毒物



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

# 菸的毒物



## 尼古丁

- 其實在我們日常生活裡，用來殺死蚊蟲、蟑螂的殺蟲劑中，就含有尼古丁這種成份！



# 菸的毒物



## 尼古丁

- 會有提神的作用，也是造成香菸成癮的主要物質，所以，讓人抽了還想再抽。
- 會增快心跳速度，血壓升高及引起末梢血管的收縮，長期易致心臟血管疾病。

# 菸的毒物



## 焦油

■ 媽媽煮菜時使用的抽油煙機，久了之後會累積黃黃的油污，就是焦油！

■ 馬路上的柏油，也有焦油的成份。





# 菸的毒物



## 焦油

- 是肺部疾病及各種癌症的元兇。
- 會使手指及牙齒變黃。

# 菸的毒物

## 一氧化碳

- 汽機車排出的廢氣中，就有一氧化碳這種物質。





# 菸的毒物



## 一氧化碳

- 被吸入入體後，紅血球輸送氧氣的能力會降低，使得體內缺氧。嚴重的話會導致死亡。
- 懷孕婦女及有心血管疾病的人都應該特別留意一氧化碳對身體的影響。

# 菸的毒物



## 致癌物質

■ 會引發各種癌症：





肺癌、咽喉癌、食道癌、胰臟癌

膀胱癌等癌症。

# 菸的危害








如果你吸菸...

-  罹患消化性潰瘍的機率比不吸菸者高出2~3倍，且痊癒也較慢。
-  因罹患心臟病致死的機率較不吸菸者高出2倍。
-  比不吸菸者罹患肺癌的機率高出10倍，而其他癌症的罹患率（如：口腔癌、喉癌、食道癌、胰臟癌、腎臟癌、膀胱癌等）也高出數倍。
-  孕婦吸菸容易造成流產、畸型兒、不孕症、早產、胎兒體重降低、死胎。

# 菸的危害



如果你吸菸...

-  發生髖部、腕部與脊椎骨折的機率較不吸菸者高出2~4倍。
-  發生白內障的機率為不吸菸者高出2倍。
-  容易引發腦中風、支氣管炎、肺氣腫、氣喘等心肺疾病。
-  臉部容易出現皺紋、提早老化。
-  精蟲活動力變差、可能導致不孕。



# 43種

## Smoker's Body

Every 10 seconds, someone dies from tobacco use, says the World Health Organization. Medical research suggests that those who start smoking in their teens (as 90 percent of smokers do) and continue for two decades or more will die 20 to 25 years earlier than those who never light up. And there is growing evidence that it's not always lung cancer or heart disease that kills them. Below, some of smoking's less publicized side effects—from head to toe.

**Hair loss** Smoking weakens the hair system, leaving the body more vulnerable. Diseases such as lupus erythematosus, which can cause hair loss, abnormally in the mouth and rashes on the face, scalp and hands.

**Cataracts** Smoking is believed to cause or worsen several eye conditions. Those who smoke more than 20 cigarettes a day are twice as likely to develop cataracts, a clouding of the eye's lens that can lead to blindness. Smoke causes cataracts in two ways: By irritating the eyes and by passing chemicals into the lungs that then travel up the tear ducts to the eyes.

**Wrinkling** Smoking prematurely ages the skin by reducing oxygen levels that give it elasticity. Quitting smoking increases the level of vitamin A and restoring blood flow. Smokers' skin is dry, leathery and etched with wrinkles, especially around the lips and eyes. In some study, smokers in their 40s had facial wrinkles similar to those of nonsmokers 20 years older.

**Hearing loss** Smoking increases the risk of hearing loss. It causes changes in blood vessel walls, decrease blood flow to the inner ear, smokers can lose their hearing faster than nonsmokers can. In one study, smokers according to how many and how long they smoked were more likely to be unable to hearing loss caused by ear infections or other factors.

**Skin cancer** Smoking does not cause melanoma, but it sometimes speeds up the form of skin cancer. It also increases your chances of dying from it. It may be because smoking impairs the immune system. And smokers have a 50 percent greater risk of treating squamous cell carcinoma—a cancer that can spread to almost anywhere on the skin.

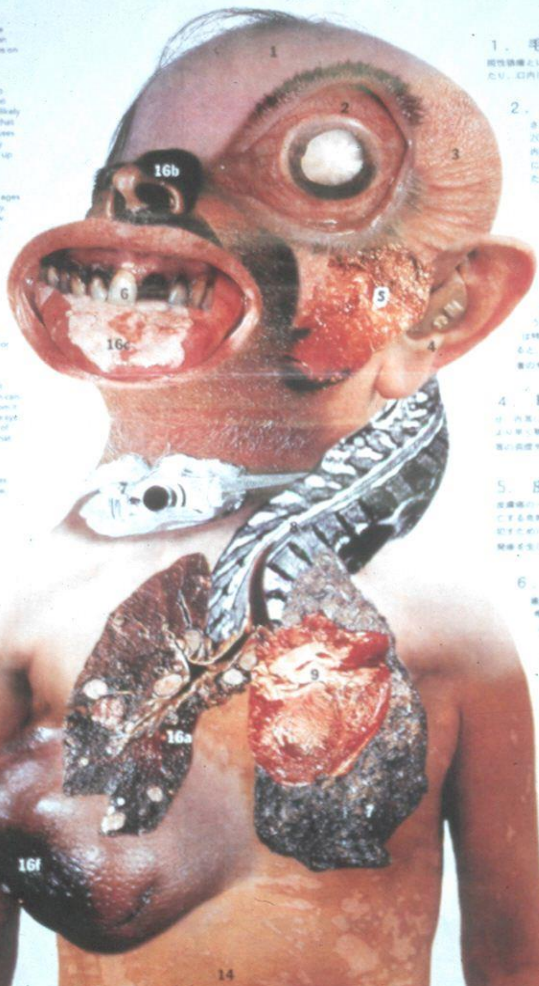
**Tooth decay** Smoking interferes with the mouth's chemistry, creating excess plaque, leaving teeth and contributing to tooth decay. Smokers are one and a half times more likely to have tooth decay.

**Lung ailments** Smoking is the leading cause of chronic bronchitis, emphysema and lung cancer. Smokers who inhale from decelerating lung conditions are more likely to die from lung cancer. Emphysema, a lung and rupturing of the lungs, also increases the lung's "stiffness," to take oxygen (and expel carbon dioxide) more easily, a condition known as chronic bronchitis. An opening in the windpipe, allowing a short cut for air to enter the lungs (see page 16). Chronic bronchitis and emphysema create a buildup of mucus, resulting in coughing and breathing difficulties.

**Osteoporosis** Smoking weakens the main bone minerals, the main source of calcium. It also causes smokers to lose bone mass more rapidly than nonsmokers, cutting the recuperating power of heavy smokers by as much as 15 percent. The result, smokers' bones lose strength more easily and up to 80 percent longer to heal. Those who smoke more than one pack per day are also more susceptible to back problems. One study shows that middle-aged workers who smoke five times as likely to experience back pain after an injury.

## Smoker's Body

喫煙が原因で死亡する死者の数は10秒に一人の割合を占めている、と世界保健機関は報告している。医学調査によると、10代で喫煙を始め（喫煙者の90％はこの年代で始めている）、20年以上喫煙を続けている人々の死亡年齢は、登壇を喫ったことのない人々より20年から25年も早まっているとされている。しかもその死因が必ずしも肺癌や心臓疾患だけに限られてはいないという証拠が年々増え続けている。以下に、喫煙が体に与える影響のうち、あまり知られていない項目を、目録に分類して示そう。



- 1. 毛髪が抜ける** 喫煙は毛根細胞を弱め、乾燥性脱皮といった状態に陥りやすくする。その結果、毛髪が抜けたり、口内に脱落や、顔、手、足の皮膚が乾燥する。
- 2. 白内障** 喫煙は目のレンズを曇らせ、目の透入を妨げ、失明の原因にもなる。喫煙者の白内障の発症率は、喫煙しない人々より2倍高い。喫煙は目のレンズを曇らせ、目の透入を妨げ、失明の原因にもなる。喫煙者の白内障の発症率は、喫煙しない人々より2倍高い。
- 3. 皺が増える** 喫煙は年齢より早く皮膚を乾燥させる。これは喫煙が皮膚に弾力を与えているビタミンAを減少させる。喫煙はまた、喫煙者の皮膚を乾燥させ、弾力性を失わせ、皮膚の弾力性を失わせる。喫煙はまた、喫煙者の皮膚を乾燥させ、弾力性を失わせ、皮膚の弾力性を失わせる。
- 4. 聴力の減退** 喫煙は血管を収縮させ、内耳への血流を減少させる。喫煙はまた、喫煙者の聴力を低下させる。喫煙はまた、喫煙者の聴力を低下させる。
- 5. 皮膚癌** 喫煙は皮膚癌のリスクを増加させる。喫煙はまた、喫煙者の皮膚癌のリスクを増加させる。喫煙はまた、喫煙者の皮膚癌のリスクを増加させる。
- 6. 虫歯** 喫煙は口の内の唾液腺を弱め、唾液の分泌を減少させる。喫煙はまた、喫煙者の虫歯のリスクを増加させる。喫煙はまた、喫煙者の虫歯のリスクを増加させる。
- 7. 肺の病気** 喫煙は慢性気管支炎、肺気腫、肺がんの原因となる。喫煙はまた、喫煙者の肺の病気のリスクを増加させる。喫煙はまた、喫煙者の肺の病気のリスクを増加させる。
- 8. 骨粗鬆症** 喫煙は骨密度を低下させる。喫煙はまた、喫煙者の骨粗鬆症のリスクを増加させる。喫煙はまた、喫煙者の骨粗鬆症のリスクを増加させる。

## Heart disease

Smoking always kills more than 400,000 people each year (for about the people of Taiwan) in the world's developed countries. Smoking makes the heart beat faster, raises blood pressure and increases the risk of hypertension and clogged arteries.

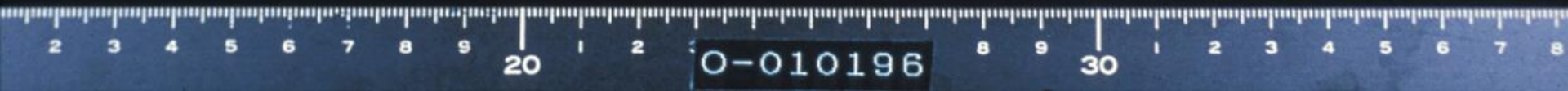
- 9. 心臓疾患** 喫煙は常に毎年約40万人（台湾の人口とほぼ同等に相当する数）が喫煙が原因の心臓病や脳卒中によって死亡している。喫煙は心臓の拍動を早め、血圧を上げ、高血圧や動脈硬化を引き起こす原因となる。
- 10. 胃潰瘍** 喫煙は胃潰瘍の原因となる。喫煙はまた、喫煙者の胃潰瘍のリスクを増加させる。喫煙はまた、喫煙者の胃潰瘍のリスクを増加させる。
- 11. 指の変色** 喫煙者の指に生じるタール質は、焦げたタバコ煙の成分である。喫煙はまた、喫煙者の指の変色のリスクを増加させる。喫煙はまた、喫煙者の指の変色のリスクを増加させる。
- 12. 子宮頸がん** 喫煙は子宮頸がんのリスクを増加させる。喫煙はまた、喫煙者の子宮頸がんのリスクを増加させる。喫煙はまた、喫煙者の子宮頸がんのリスクを増加させる。
- 13. 異常精子** 喫煙は精子を正常化させ、DNA損傷を減少させる。喫煙はまた、喫煙者の精子の異常化のリスクを増加させる。喫煙はまた、喫煙者の精子の異常化のリスクを増加させる。
- 14. 乾癬** 喫煙は乾癬のリスクを増加させる。喫煙はまた、喫煙者の乾癬のリスクを増加させる。喫煙はまた、喫煙者の乾癬のリスクを増加させる。
- 15. ビュルガー病（閉塞性血管炎）** 喫煙は血管炎の原因となる。喫煙はまた、喫煙者のビュルガー病のリスクを増加させる。喫煙はまた、喫煙者のビュルガー病のリスクを増加させる。
- 16. 癌** 喫煙は肺癌の原因となる。喫煙はまた、喫煙者の肺癌のリスクを増加させる。喫煙はまた、喫煙者の肺癌のリスクを増加させる。



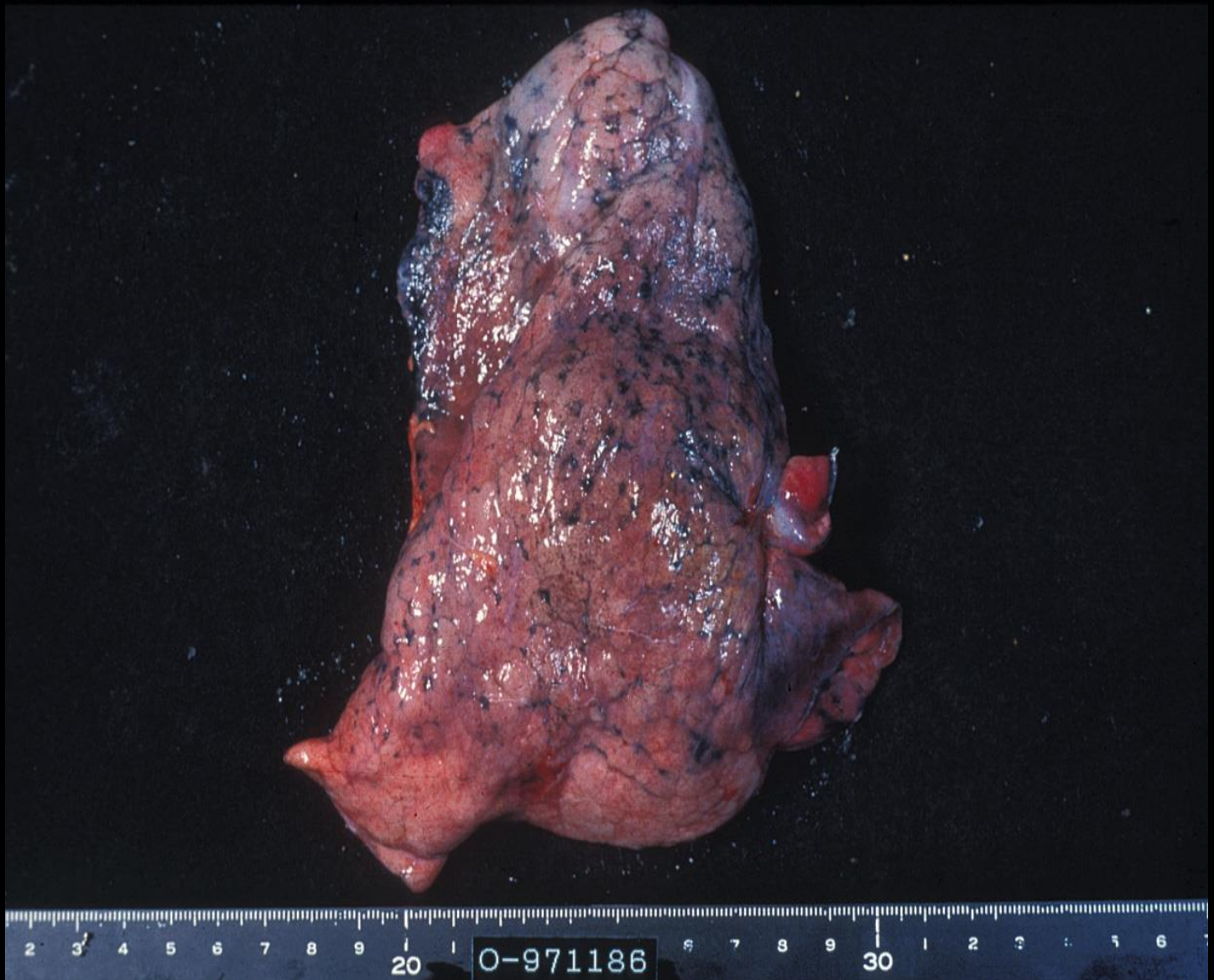
Illustration of a human body showing various health effects of smoking, labeled with numbers 9 through 16. The illustration includes the head, neck, chest, and legs, with specific areas highlighted to show conditions like heart disease, stomach ulcers, discolored fingers, cervical cancer, deformed sperm, psoriasis, Buerger's disease, and cancer.

菸消命散







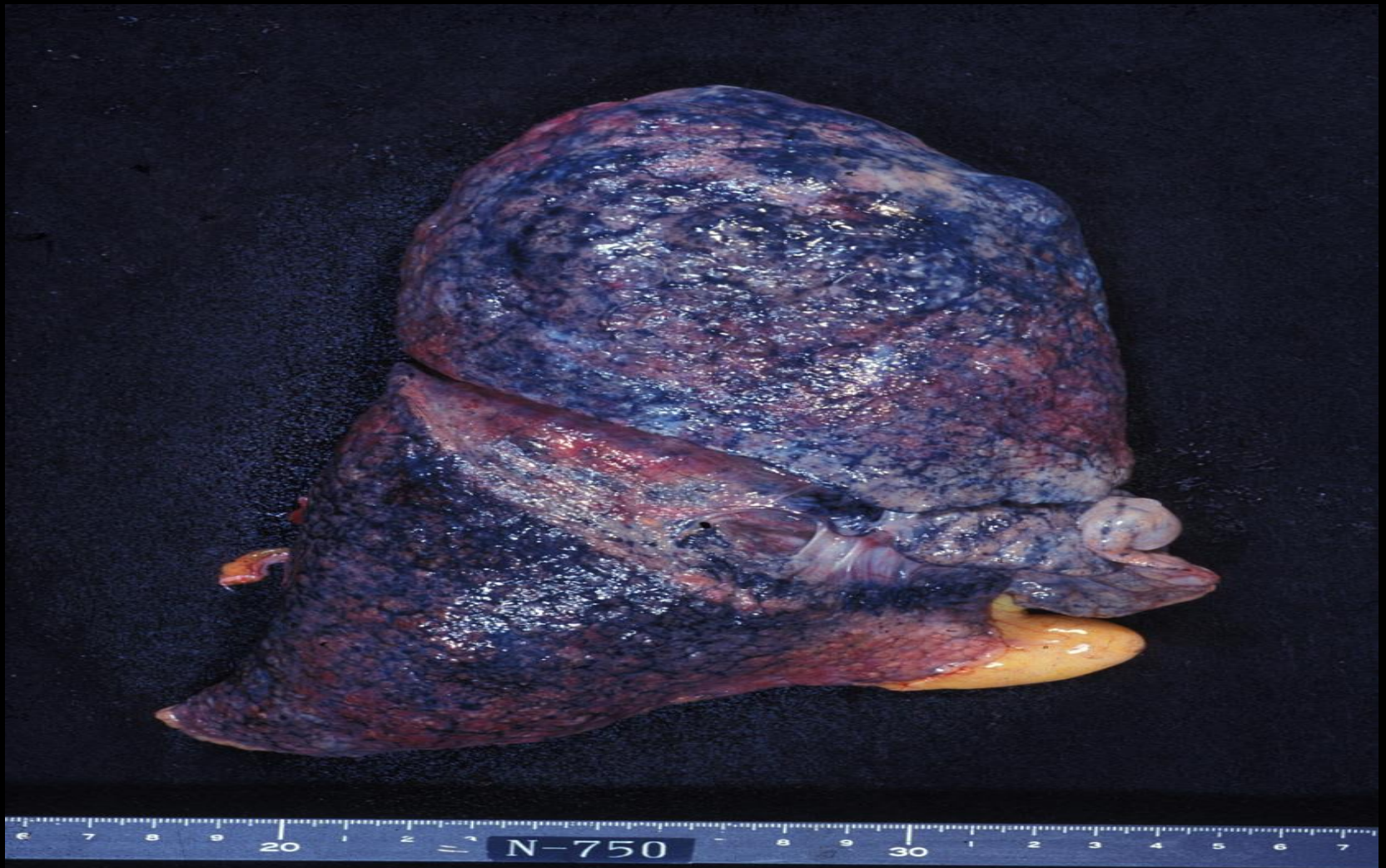
















2354

38 37 36 35 34 33 32 31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19