



別被菸品綁架

看清楚它的傷害

吸菸與二手菸 對你的影響

吸菸的傷害

- 1 生長遲緩。
- 2 牙齒變黃。
- 3 活力不足、注意力不集中。
- 4 吸菸的青少年成為酗酒者的機會是不吸菸者的10倍。嘗試毒品的機會比不吸菸者高出25倍。

吸菸、喝酒、嚼檳榔是
口腔癌常見的危險因子，
檳榔子就是致癌物，
即使不加配料，
也會致癌！



Introduction ?

菸品成分

- 主要為菸草，燃燒後產生尼古丁、焦油、亞硝胺、砷、甲醛等超過7,000種化學物質。
- 其中至少有250種已知有害物質以及70種致癌物質。

尼古丁含量

一包紙菸約含20毫克尼古丁。

二手菸的傷害

- 1 中耳炎（一般造成耳聾的原因）。
- 2 肺功能發展遲緩。
- 3 胸腔疾病，如：急性喉氣管支氣管炎、肺炎和支氣管炎的機率，是遠離菸害孩童的兩倍。
- 4 其他呼吸道疾病：哮喘以及小兒氣喘、長期喉嚨痛、扁桃腺炎，甚至是流行性腦膜炎雙球菌感染症。

電子煙



Introduction ?

電子煙成分

- 菸液含有尼古丁、丙二醇和其它化學品與重金屬。
- 蒸氣霧中甲醛、乙醛等物質在某些狀況下含量高達紙菸的10倍。
- 可能成為甲基安非他命或大麻等違禁藥物的載具。

尼古丁含量

1支拋棄式電子煙約含有24毫克的尼古丁；充電式電子煙的尼古丁含量倍增。

尼古丁

易使青少年對其他物質成癮，也可能造成大腦永久傷害。

可丁寧

成為動脈粥狀硬化與血管再阻塞的主因。

甲醛
乙醛

刺激眼部及呼吸道，長期吸入可能引起慢性呼吸道疾病。

菸草
生物鹼

可能具有抑制男性aromatase酵素之能力，引起生殖荷爾蒙失調及癌化之風險。

二甘醇

攝取過量，
損害肝臟和腎臟。

毒藜鹼

成為具有誘發癌細胞
生成之亞硝胺物質。

丙二醇

造成接觸性皮膚炎、
落髮、腎臟損害及肝臟異常。



不蘇糊

NO SMOKING!

菸害防制法 相關規定及罰則



菸害防制法第12條、28條

未滿十八歲者，不得吸菸。違者應令其接受戒菸教育，無正當理由未依通知接受戒菸教育者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰，並按次連續處罰；行為人未滿十八歲且未結婚者，處罰其父母或監護人。

戒菸教育實施辦法第2條

戒菸方法之教導不得少於二小時，反菸、拒菸之宣導不得少於一小時。一年內再違反之未滿十八歲吸菸者，得延長前項時數。

菸害防制法第13條、29條

任何人不得供應菸品予未滿十八歲者。違者處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰。

菸害防制法第15條、16條、31條

違規於禁菸場所吸菸者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰。



戒菸管道



免付費戒菸專線：0800-63-63-63

- 全國各地以室內電話、公用電話與手機皆可直撥免付費專線0800-63-63-63。
- 星期一至星期六 9：00～21：00。
- 除過年期間與星期日之外，國定假日亦開放專線服務。

戒菸衛教諮詢服務合約醫事機構

為服務有戒菸需求青少年及不適合用藥者，臺北市政府衛生局已結合轄區120家以上醫事機構，由專業人員提供一對一、面對面戒菸衛教諮詢服務，每年最多補助2個療程之戒菸衛教暨個案管理服務，每個療程最多8次諮詢服務，由戒菸衛教人員以一對一、面對面方式，提供專業的衛教諮詢、支持及關懷。衛教合約醫事機構名冊可至衛生福利部國民健康署戒菸治療管理中心（網址：<http://ttc.hpa.gov.tw/quit/>）查詢！

GOOD LIFE!



臺北市府衛生局
Department of Health, Taipei City Government



無菸健康網