

吸菸危害多

全球可預防性死因中「菸害」排名第一，包含癌症、心血管疾病、糖尿病和慢性呼吸道系統疾病等都和菸害息息相關，更被世界衛生組織(WHO)視為人類的第5大威脅；在我國，每年死於菸害的人口高達2萬5千人，菸害的威力不容小覷。

吸菸的危害範圍除了影響吸菸者自己身體健康、牙齒變黃、增加牙菌斑造成口臭及身上散發異味等；吸菸時，身旁的人亦會因吸入空氣中的二手菸導致健康風險提高；且熄菸後，在環境中殘留的有害物質覆蓋在皮膚、頭髮、衣物、家具、牆壁等，有可能與其他污染物形成更強的新毒物，如亞硝胺等致癌物。

今年3月22日實施之菸害防制法修正法，明訂禁止吸菸年齡提高至20歲，亦全面禁止電子煙，不接觸沒傷害，及早戒菸就能早日擺脫菸害摧殘，給自己多一份健康的保障吧！

國軍菸害暨檳榔防制服務專線
0800-580-791 (我幫您 去戒菸)

