

## 菸檳防制 6 月份衛教宣導/菸害篇



6 月 3 日禁菸節的典故，您知道嗎？西元 1839 年 6 月 3 日清朝欽差大臣林則徐，於廣州虎門銷毀鴉片，史稱「虎門銷煙」，爾後，政府明訂每年 6 月 3 日為禁菸節，而衛生福利部國民健康署戒菸服務專線(0800-63-63-63)也正是由 3 個「63」而來。



時至今日，大家抽的不再是鴉片，轉而抽紙菸、電子煙、加熱菸，這些菸品仍是具有高度成癮性的菸品，除了傷害多重器官，誘發各種疾病產生，吸菸所產生的二手菸、三手菸，更是影響您周邊親朋好友的健康，危害自己、殘害他人！

而吸菸者為什麼很難戒菸？最主要是缺乏支持動力！當您的親朋好友、同仁想戒菸時，不妨給他們最大的鼓勵與支持，並適時的給予關心。

有您的支持，讓吸菸者更有戒菸的決心與毅力。

國軍菸害暨檳榔防制服務中心

免付費電話：0800-580791

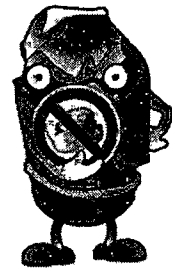
資料來源：臺大醫院、國民健康署

## 菸檳防制 6 月份衛教宣導/檳榔篇



上個月宣導了檳榔對健康危害影響層面有癌症、牙周、牙齒病變與口腔癌前病變、新陳代謝，接下來看看「神經系統」、「心血管系統」、「消化系統」、「生殖系統」、「呼吸系統」的影響。

<p><b>神經系統</b></p>	<p>嚼食檳榔引起之神經系統作用可在中樞神經系統與末梢神經系統產生不同的影響，嚼食檳榔對腦部造成眩暈、刺激作用、欣快感、精神病、退縮症候群等；而嚼食檳榔亦可降低皮膚的交感神經反應，排汗增加。</p>
<p><b>心血管系統</b></p>	<p>嚼食檳榔者患冠心病的相對風險是男性為 3.5，女性為 1.37，並且這種風險隨食用量的增加而增加。嚼食檳榔對心血管系統有相當程度影響，主要作用包括心跳加快、心悸、心率不整 (arrhythmia) 和眩暈。亦有因為嚼食檳榔導致心律不整，出現胸悶、呼吸困難、心悸，進而造成死亡案例。</p>
<p><b>消化系統</b></p>	<p>嚼食檳榔被發現會造成腸胃道刺激，增加大小腸蠕動，由口腔給予檳榔素甚至會引起腹瀉與嘔吐，而嚼食檳榔引起食道發炎的案例已有臨床報告。</p> <p>第二型糖尿病，高脂血症，高甘油三酯血症和代謝症候群的患病率在嚼食檳榔者中更為常見，因為檳榔代謝產物，檳榔鹼，抑制脂肪細胞分化，並干擾胰島素功能，而檳榔子亦具有肝毒性，引起肝損傷。</p>
<p><b>生殖系統</b></p>	<p>使用檳榔會導致前列腺之增生和肥大；另，導致精子活力明顯下降、數量減少，精子異常，長期使用可能導致不孕。研究證實，孕婦嚼檳榔顯著與新生兒體重過輕和身長較短有關，同時吸菸、喝酒嚼檳榔者，新生兒體重過輕的比率會增加，導致胎兒生長遲緩可能與檳榔中的檳榔鹼對中樞神經系統刺激有關。</p>
<p><b>呼吸系統</b></p>	<p>嚼食檳榔會引起支氣管收縮，將一秒內能吐出的容積 (FEV1) 降低 30% (一般正常的肺能在一秒內能吐出 80% 以上的容積)，從而導致氣喘惡化。</p>



國軍菸害暨檳榔防制服務中心

免付費電話：0800-580791

資料來源：衛生福利部國民健康署