

## 一、菸品致癌物及危害

支氣管擴張劑	增加尼古丁含量 尼古丁刺激中樞神經使人上癮導致腦細胞痙攣、失憶
亞硝胺	苯并芘 一級致癌物質，導致膀胱癌、皮膚癌、肺癌和致畸胎物質
焦油(菸油)	苯 引起麻醉和刺激呼吸道，影響細胞的功能，破壞造血功能
甲醛(福馬林)	濾嘴 濾嘴上的通風孔可使吸菸者將致癌物吸入肺部更深處



## 二、戒菸的好處：



(資料來源: 美國癌症協會)

## 三、菸癮發作時該怎麼辦？

1. 深呼吸、腹式呼吸
2. 嚼口香糖
3. 咬吸管、咬胡蘿蔔條、芹菜條、小黃瓜

## 4. 含薄荷糖

## 5. 轉移注意力、運動

## 6. 噗瓜子、剝橘子

## 四、電子菸也是菸



電子菸也是菸品的一種！

電子菸也會上癮！

電子菸對身體有害且未證明安全！

電子菸恐會延後戒菸時機！

## 五、戒菸錦囊

### 1. 定期檢查：

有吸菸習慣之朋友滿 30 歲以上每 2 年可口腔黏膜檢查，早期發現早期治療。

### 2. 若需戒菸可至本院戒菸門診諮詢。

3. 戒菸專線服務-0800636363



## 戒菸護理指導

如對護理指導有問題請洽詢  
中山醫療社團法人中山醫院  
地址：臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號  
電話：(02)2708-1166  
101.08 制、114.07 檢  
圖片摘自董氏基金會華文戒菸網站

現代醫療，傳統照顧