

菸害超乎想像

衛保組 楊月欽 整理

您知道吸菸與二手菸的影響和威脅嗎？

菸害問題是二十一世紀最嚴重的公共衛生與社會問題之一。

世界衛生組織 (WHO) 指出，全球每年有 500 萬人以上死於菸害相關之疾病；各國若不加強菸害防制工作，到了 2020 年，每年將增至 830 萬人；到了 2030 年時，更可能超過 1000 萬人以上死於菸害！而華人地區估計至少佔全球菸害死亡人口的五分之一！目前，香港每年有 5,700 人死於菸害，台灣每年有 2 萬人死於菸害，中國大陸每年更有超過 100 萬人死於菸害！

吸菸者的身體

世界衛生組織 (WHO) 表示，每 10 人就有一個人死於吸食菸草。90% 吸菸者是在青少年時期開始學會。同時，依據醫學報導，吸菸年齡連續長達 20 年以上者，這些菸草癮君子比不吸菸者約減少 20~25 年壽命。吸菸者的記憶力退化最快。吸菸者的體內暗藏許多毒素，造成體內的氧化壓力，又容易消耗體內的抗氧化物如維他命 C，所以吸菸者老化快，皮膚粗糙，容易得心血管疾病與癌症，多和長期的氧化壓力有關。現在有更多的證據顯示並不一定是肺癌或心臟病殺死這些人，及一些較不被人知的副作用---**從頭到腳**。

二手菸的傷害

二手菸是由主流菸和側流菸兩者在空氣中混合而成。在燃燒不完全的情形下，二手菸釋放出 4000 種以上的化學物質，其中超過 250 種對人體健康有害，更有超過 50 種為致癌物質。二手菸是「A 級致癌原」！在未禁菸的辦公室工作 8 小時，所吸收的二手菸相當於吸了 6 根菸；在未禁菸的酒吧待上 8 小時，則相當於吸 16 根菸。自從 1981 年全球第一份證實二手菸有害健康的研究報告發表以來，至今全球已有超過一萬份以上的研究報告證實二手菸害所引起的健康相關問題。2005 年歐盟及美國公共衛生部分別發表多達數百頁的「二手菸害實證白皮書」，強調：**「二手菸沒有安全劑量，只要有暴露，就會有危險」**及「**唯有立法執行『室內公共及工作場所全面禁菸』，才是人民**

免於二手菸害最基礎的保障」！甚至由業者所組成的「美國冷暖氣暨空調工程師學會」都報告指出：「截至目前為止，沒有任何空調與空氣清淨裝置可以百分之百過濾二手菸害」！

<p>● 短期的暴露</p>	<p>會出現咳嗽、頭痛、刺激眼睛、喉嚨痛、打噴嚏、流鼻水、噁心、呼吸問題和心律不整等症狀。只要暴露於二手菸 30 分鐘，足以使不吸菸者血管內產生氧化壓力 (Oxidative Stress) 造成漸進式傷害，導致血管內細胞損傷、心血管硬化，增加加心血管疾病罹病率。</p>
<p>● 長期的暴露</p>	<p>會造成更嚴重的胸腔問題和過敏症，例如氣喘、支氣管炎和肺氣腫。還會增加心臟病和肺癌的罹患率。肺癌從發現到死亡的時間，通常不到一年，所以，即便是每年定期健康檢查，也未必能即時治療。</p>

室內公共及工作場所全面禁菸，您準備好了嗎？

臺灣每年有兩萬人死於吸菸或二手菸害，有鑒於嚴重的菸害問題，推動「室內公共及工作場所全面禁菸」實是刻不容緩！

民國 98 年 1 月 11 日開始，即將實施『**菸害防治新法**』，明文規定，室內餐飲場所除設有獨立空調或隔間吸菸室；3 人以上工作場所，除了設有獨立空間或隔間的吸菸室之外，應全面禁菸，違反可罰 1 萬元到 5 萬元不等的罰鍰，另外民眾在**禁菸場所抽菸，不需勸阻，得以立即開罰**。

※資料來源：

- 無菸公共場所 <http://www.smokefreepublicplace.com.tw/index.html>
- 華文戒煙網 <http://www.e-quit.org/index.aspx>
- 職場菸害防制輔導中心 <http://health.cish.itri.org.tw/nosmoking/main.php>
- 財團法人董氏基金會 <http://www.jtf.org.tw/index.asp>



菸害防制徵圖活動

一、活動宗旨：透過【徵圖】活動之過程，宣導菸害防制的訊息。

二、參加資格：本校全體教職員工生。

三、活動說明：

1. 作品主題：校園菸害防制 LOGO。
2. 作品內容：符合菸害防制，有助於活動推行之 LOGO 即可。
註：長寬無限制，需為彩色稿，
本活動的標語為“Sweat it ,don't smoke it”
3. 所有參賽者所投之作品每人最多以 1 件為限，且以未曾公開發表之稿件投稿。
4. 收件方式：即日起至 7 月 31 日止，請參賽者將參賽作品及報名表電子檔 mail 至指定信箱 jimmy54040@xuite.net，收到回覆確認信，始完成參賽手續。
報名表下載：<http://myweb.ncku.edu.tw/~e1495638/list.doc>
5. 作品評審：擬 97 年 9 月經由網路票選，入圍前 10 名作品即可參加第二階段評選。
6. 得獎作品展覽：97 年度 9 月決議後，於網路、夢大展覽及公佈。

四、評分方式：

1. 由網路票選產生：取前 10 名得票數高者入圍評比作品，再進入第二階段評選。
2. 第二階段評選：主題呈現 40%、創意發揮 30%、整體編排 30%

五、獎勵方式：

1. 參與網路票選者，將抽出三名幸運得主，贈價值 300 元等值商品或禮卷。
2. 冠軍作品頒發獎狀乙只及價值 1,500 元等值商品或禮卷。

- ◇ 出版者：國立成功大學學生事務處
 - ◇ 發行人：徐畢卿
 - ◇ 總編輯：李劍如
 - ◇ 執行編輯：蘇鈴棻
 - ◇ 美編排版：蘇鈴棻、劉長安
 - ◇ 校稿：黃正智
 - ◇ 編輯委員：李 彬 陳國東 蔡重光
楊延光 韓世偉 蘇重泰
- 【版權所有，未經同意請勿轉載！】



通訊處：台南市 70101 東區大學路一號



電話：886-6-2757575 ext. 50300



傳真：886-6-2753851



電子信箱：em50300@email.ncku.edu.tw



印刷：鼎雅打字印刷品社 06-2086492

2000 年 3 月 5 日創刊

2001 年 11 月改版

2005 年 2 月二次改版

2007 年 11 月三次改版

印刷品

國立成功大學學生事務處

地址：台南市 70101 東區大學路一號

電話：(06) 2757575 轉 50300

傳真：(06) 2753851

E-Mail：em50300@email.ncku.edu.tw

► 敬請公告或傳閱週知，謝謝！
如有任何意見或建議，歡迎提供！