

健康促進宣導-菸害防制

根據國健署提供資料指出在臺灣，每年約有 2 萬 5,000 名死於吸菸及近 3,000 名死於二手菸害，平均不到 20 分鐘就有 1 人因菸害而失去生命。

菸煙中有超過 7000 種化學物質，其中數百種成分有毒性，約 93 種致癌物及有害物質。吸菸越久，對健康的威脅越大，及早戒菸，因吸菸對身體的傷害也會逐漸恢復。

戒菸好處(以 1 包菸 100 元，每天抽 1 包計算):

- ◆ 20 分鐘後，血液循環改善
- ◆ 1 小時後，省下 4.16 元
- ◆ 12 小時後，血液中的氧氣濃度回到正常
- ◆ 24 小時後，省下 100 元
- ◆ 3 天後，肺部支氣管逐漸放鬆，呼吸狀況改善
- ◆ 1 個月後，省下 3000 元
- ◆ 3-9 個月後，咳嗽與呼吸短促的情況減少
- ◆ 1 年後，省下 3,6000 元
- ◆ 5 年後，中風發生的機率與非吸菸者相同
- ◆ 10 年後，肺癌發生機率降為吸菸者的一半(省下

36 萬!!!)。既可省錢又可以顧健康~

長期吸菸與二手菸會破壞肺泡，若呼吸「咻咻」聲、喉嚨卡痰、常喘不過氣可能是肺功能正在向你抗議了囉！

戒菸專線

戒菸免費諮詢電話 0800-63-63-63，鼓勵同仁如有戒菸需求及疑問可致電諮詢



2021
新年
新希望

只要停止吸菸
身體就會逐漸邁向健康

向菸煙說不

20分鐘後
心跳及血壓恢復正常

8小時後
血液尼古丁和一氧化碳減半，
氧氣回到正常值

24小時後
一氧化碳排除，
肺部開始清除痰液及菸殘渣

戒菸免費諮詢電話 0800-63-63-63

HPA
衛生福利部
國民健康署
廣告

另健康署呼籲，拒絕檳菸酒，定期篩檢、及

早戒除出現「破斑硬突腫」速就醫

- ◆ 破：口腔黏膜破皮超過兩週未癒合
- ◆ 斑：口腔黏膜出現不明紅斑、白斑
- ◆ 硬：口腔黏膜逐漸變硬、緊，終嘴巴張不開
- ◆ 突：口腔黏膜表面不規則突起（乳突狀或疣狀突起）
- ◆ 腫：臉或頸部出現腫塊或兩側不對稱

提醒 30 歲以上有菸檳行為的同仁們～

每 2 年攜帶健保卡至健保特約牙科、耳鼻喉科

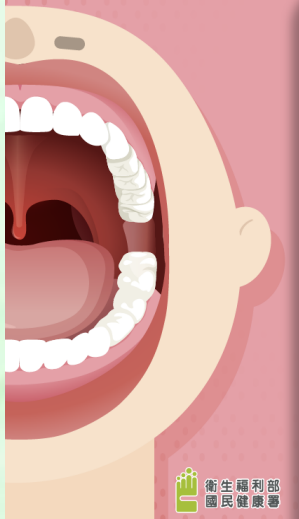
醫療院所接受免費口腔黏膜檢查喔～

廣告

早期發現口腔癌

發現「破斑硬突腫」

速就醫



破 口腔黏膜破皮
超過兩週未癒合

斑 黏膜出現
不明紅斑、白斑

硬 黏膜逐漸變硬、緊
最終嘴巴張不開

突 黏膜表面不規則突起

腫 臉或頸部出現腫塊
或兩側不對稱

衛生福利部
國民健康署

♥拒絕電子煙、擁抱健康

⚠️電子煙是相關肺部疾病的危險因子！

美國的調查結果發現：電子煙與慢性阻塞性肺病、肺氣腫及慢性支氣管炎等肺部疾病有很大的關係！

▶未使用紙菸、但使用電子煙的人，比沒有使用傳統紙煙及電子煙的人，罹患肺部疾病的風險高出有 4.36 倍！

▶吸食紙菸，且使用電子煙的人，比吸食紙菸但未使用電子煙的人，罹患肺部疾病的風險高出有 1.47 倍！

👍拒絕電子煙，勿聽信電子煙商的話術，擁抱健康好棒棒

拒絕電子煙

擁抱健康好棒棒

電子煙是相關肺部疾病的危險因子！
拒絕電子煙，勿信菸商話術

衛生福利部
國民健康署

廣告

工安課 關心您