



吸菸與中風

吸菸發現與肺癌、心臟病、支氣管炎、胃潰瘍等多種疾病有極大關係。抽菸導致男性中風比例為 14.2%；女性中風比例為 3.1%，且吸菸時間越久，菸癮越重，導致中風的機率越高。腦血管疾病佔台灣第二大死亡原因，七分之一的男性中風與抽菸有關。

吸菸的害處

- 尼古丁：末梢血管收縮，長期吸菸易引起心臟血管疾病。
- 一氧化碳：阻礙正常氧氣和血紅素的結合，造成體內缺氧，嚴重時導致死亡。
- 焦油：為刺激物質，引起慢性支氣管炎肺氣腫等慢性肺病及各種癌症元凶。
- 引起缺血性中風。
- 容易造成冠狀動脈心臟病及粥狀動脈硬化疾病。
- 吸菸造成中風比不抽菸高 2 ~ 3 倍。
- 二手菸的危害：因不完全燃燒，產生更多致癌物，危害更毒更大。
- 意外的災害：因吸菸不慎常引起火災、灼傷、中毒。

戒菸的益處

- 能有效減低中風死亡率 5%。
- 降低罹患心臟病、中風與癌症之機率，讓您活得更健康。
- 讓同住的家人、小孩子不再受到二手菸危害。
- 省下一筆買香菸的費用
- 減少咳嗽，增強運動耐力、促進大腦和心肺功能。

- 家人健康、自己健康，更受到大家歡迎。
- 可降低血壓：戒 6 個月~ 1 年，可使血壓降低 5 ~ 10 個毫米汞柱；只要降低 2 個毫米汞柱，就能降低中風 7 % 機率，千萬不要小看戒菸的重要性。

戒菸六步驟

- “選” 一個好日子
- “丟” 掉身上香菸
- “棄” 掉打火機
- “鎖” 上菸灰缸
- “想” 一下，真的要抽嗎？
- “請” 親朋好友加油鼓勵。。

拒絕吸菸

不管抽多久，只要馬上戒菸，就能減少中風的危險。

108.06 10-A8-057