

菸害健康，戒菸就贏！

菸草在燃燒的過程中會產生 7,000 多種化學物質，其中有部分化學物質具有多重毒性，會引發人體的多種疾病，像是呼吸道疾病、心血管疾病、消化道疾病、五官疾病、生殖系統疾病、及癌症等，可謂從上而下、由內而外，身體無一處不被傷害。

108 年末新冠肺炎引起全球大流行，根據國外研究發現，13 至 24 歲青少年使用電子煙及菸品，不但影響呼吸系統及免疫系統，更是新冠肺炎的危險因子，年輕人使用電子煙感染新冠肺炎的確診機率為一般人的 5 倍；另外，吸菸者或曾吸菸已戒菸者，在確診後，演變成重症的風險相較一般人高出 1.5 倍；從種種研究的結果不難看出，吸菸本身不但對身體沒有益處，對於疾病的風險更是有加乘效果，不得不防。

抗癌女星唐玲 3 年來接連罹患胃炎及卵巢腫瘤，最近參與董氏基金會義工活動時接受訪問，她坦言「罹癌不是偶然，吸菸是最大因素」，雖然已成功戒除 25 年菸癮，但卻因為太慢戒菸，健康早已在不經意時流失，期以自身經歷勉勵那些正被菸癮綑綁的人「為健康及早設

停損點」。

所有的成功都需要有付諸行動的開始，戒菸，在每一次起心動念的瞬間，需要一股推動的力量，可能是親情的鼓勵、可能是愛情的支持、抑或是自我的期許，只要願意放下手上的菸，就是向戒菸邁出第一步。

如果 24 小時不吸菸，心臟病風險開始下降；2 至 3 週不吸菸，心肺功能逐漸改善；5 年不吸菸，肺炎死亡率減半；戒了菸迎回健康，新冠疫情狂燒肆虐，戴口罩已成日常，不拿下口罩吸菸降低新冠肺炎感染風險，恰是最好的戒菸起點。

戒菸永遠不嫌晚，111 年「國軍戒菸就贏」比賽報名已進入倒數階段，吸菸者與一位不吸菸見證人為一組，只要在活動期間內達到標準，即可參加抽獎。為了健康，戒菸，就贏！

國軍菸害暨檳榔防制服務專線
0800-580-791 (我幫您 去戒菸)

