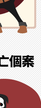
HPA 生活時尚 健康資訊

一起關養百新你

降低COVID-19 重症風險 從承諾戒菸開始

為促使大家注意菸品造成的健康危害，2021年5月31日世界無菸日，世界衛生組織宣示的年度目標「承諾戒菸(Commit to Quit)」中，明列了「戒菸的103個理由」。

其中，又以「吸菸者罹患COVID-19(新冠肺炎)重症及死亡的風險更高」列居首位，「吸菸的健康危害名列多項。



1 吸菸者有較高風險成為COVID-19的重症及死亡個案

- 吸菸更導致全球每年800萬人死亡。

2 吸菸會立即影響個人外觀

- 你的皮膚、手指、呼吸、衣物及住家內都會散發異味。
- 皮膚會產生皺紋，加速老化。
- 會增加乾癬等皮膚病的風險。

3 吸菸會害己害人

- 每年全球有百萬人因二手菸而死亡。
- 非吸菸者暴露於二手菸，增加罹患肺癌風險。
- 電子煙一樣有二手煙危害。

4 切勿在兒童旁吸菸或使用電子煙

- 兒童暴露於二手菸會增加氣喘等呼吸道疾病及中耳疾病(聽力受損)等風險。
- 電子煙油滲漏或誤食，會對兒童造成嚴重風險。
- 電子煙還會導致起火及爆炸。

5 吸菸有礙社交互動

- 吸菸不利社交互動及親密關係。
- 吸菸降低生產力，菸癮會讓你不時需停下手邊的工作。

6 吸菸降低生殖能力

- 吸菸者有不易受孕、早產、流產等風險。
- 吸菸可能導致勃起功能障礙，降低精子品質與數量。

7 花樣再多，所有菸品和類似產品都有害健康

- 吸菸者的死因一半與菸害有關，任何菸品或類似產品都會危害健康。
- 無煙產品中的尼古丁更容易被吸收而上癮。

8 電子煙有害健康且不安全

- 使用電子煙的兒童與青少年未來吸菸菸的風險高兩倍。
- 電子煙增加心臟肺部疾病風險。
- 電子煙中的尼古丁會損害發育中的大腦。

9 吸菸會讓你喘不過氣

- 每五個吸菸者中會有一位會罹患慢性阻塞性肺部疾病，越早吸菸、菸齡越久、風險就越高。

10 菸品及電子煙有害胎兒

- 孕婦吸菸或暴露於二手菸，會增加子宮外孕、胎兒死亡、流產、早產或體重過輕的風險，使用電子煙的孕婦更為明顯。

11 菸品及電子煙會汙染環境

- 吸菸當然會汙染空氣，菸蒂還含有鋅、鉛、尼古丁及甲醛等有害物質，會進到水生環境與土壤。
- 電子煙的電池、化學藥品、包裝和其他不易分解、難以回收的材料嚴重影響環境保護。

延伸閱讀

研究證實電子煙會增加COVID-19罹患率和重症率

[Yahoo 奇摩]
加重新冠肺炎罹患？
研究顯示有關聯

不再菸害
電子菸 有效戒菸，規避又二手菸危害