

你所不知道的菸品真相

尼古丁成癮



資料來源:董氏基金會華文戒菸網

尼古丁依賴度評量

1. 起床後多久抽第一根菸?
 A 5分鐘以內 (3分)
 B 5-30分鐘 (2分)
 C 31-60分鐘 (1分)
 D 60分鐘以上 (0分)
2. 在禁菸區不能吸菸會很難忍受嗎?
 A 是 (1分)
 B 否 (0分)
3. 哪根菸最難放棄?
 A 早上第一支菸 (1分)
 B 其他 (0分)
4. 一天最多抽幾支菸?
 A 31支以上 (3分)
 B 21-30支 (2分)
 C 11-20支 (1分)
 D 10支或更少 (0分)
5. 起床後幾小時內是一天中抽最多菸的時候?
 A 是 (1分)
 B 否 (0分)
6. 當嚴重生病時，幾乎每天臥病在床還會抽菸嗎?
 A 是 (1分)
 B 否 (0分)

- 若得分為4分以上且想戒菸了，請趕快找醫師/藥師協助您戒菸！
- 若得分為3分以下且想戒菸了，請撥打戒菸專線 **0800-63-63-63** 協助您戒菸！

- 3分以下** 依賴度不高，下定決心，憑自我意志力戒菸必能成功。
- 4-6分** 依賴度偏高，建議聽從醫師/藥師指示幫助戒菸。
- 7-10分** 依賴度非長高，請趕快找醫師/藥師協助您戒菸。

香菸的多重危害

尼古丁

刺激中樞神經令人上癮，導致腦細胞麻痺，失憶、工作能力降低，超過60mg便可致死，常用於殺蟲劑。

氰化氫

症狀包括虛弱、頭痛、眼花、精神混亂、焦慮、嘔心及嘔吐。約0.05~0.3公克即可致命，常用於老鼠藥。

一氧化碳

與血液中血紅素融合，減少血液攜氧能力造成缺氧，影響思維與判斷力。

菸焦油

阻塞及刺激氣管與肺部，是慢性阻塞性肺疾病及各種癌症的元凶。

苯

引起麻醉和刺激呼吸道，會在體內神經組織擊骨髓蓄積，破壞造血功能。

亞硝酸胺、甲醛

致癌物質。

戒菸專線

0800-63-63-63

