致命誘惑-香菸的危害真相

1:標題 "致命誘惑-香菸的危害真相"

Slide 2:介紹 吸煙，即使在試驗中，也會帶來不容低估的健康風險。在一個吸煙危害已被充分記錄的世界裡，嘗試吸煙的決定，即使是一次，都是值得仔細考慮的。 在本次討論中，我們將徹底探討個人在嘗試吸煙之前應三思而後行的令人信服的原因。

我們首先需要探索的是關於吸菸的嚴酷真相——來自 WHOS 與吸煙有關的6個事實：

1. 菸草導致多達一半不戒菸的使用者死亡。

2. 菸草每年導致超過 800 萬人死亡，其中估計有 130 萬接觸二手菸的非吸菸者。

3. 全球 13 億菸草使用者中約 80% 生活在低收入和中等收入國家。

4. 2020年，全球22.3%的人口使用菸草：其中男性為36.7% 以及 7.8% 的女性。

5. 為了解決菸草流行問題，世界衛生組織成員國於2003年通過了《世界衛生組織菸草控制框架公約》（《世界衛生組織菸草控制框架公約》）。目前有182個國家是該條約的締約方。

 6. WHO MPOWER 措施符合 WHO FCTC，並已被證明可以挽救生命並降低因避免的醫療支出而產生的成本。

Slide 3一根香菸的負面後果

「吸菸是吸入和呼出燃燒菸草煙霧的行為。最常吸的香菸是人造香菸，通常含有致命的化學物質混合物。吸入會導致肺癌、心臟病和使用者上癮，而呼出甚至會導致吸菸。」更嚴重的社會後果。吸煙不僅會傷害吸煙者；它還會使其他人接觸到同樣的毒素，從而帶來呼吸系統問題的風險，特別是對於兒童和與吸煙者一起生活的人。它還會增加他們患呼吸道感染等疾病的風險。此外，吸煙還帶來污染和垃圾，損害了我們居住的環境。”

Slide 4範例 - TERRIE HALL：

 如果與眾不同意味著說‘不’，那就直接說‘不’

特里霍爾 (Terrie Hall) 年輕時是一名重度菸民，多次與口腔、咽喉、喉部和上顎的癌症作鬥爭，需要進行放射治療和手術。由於她的醫療之旅，她的喉部被切除，現在透過喉嚨上的一個洞呼吸。這給她的生活帶來了重大挑戰，使她無法進行擤鼻涕、唱歌或游泳等常見活動。她甚至分享說，如果她的喉嚨開口被淹沒，她的肺部會立即充滿水。特里的故事清楚地提醒我們吸煙的破壞性影響。”

Slide 5 吸菸危害太大，即使一次也不能嘗試

人們不應該吸煙。這是一種有害的習慣，會帶來嚴重的健康風險。選擇無菸生活是對您的健康最好的決定。”

主要原因有以下三點：

第一件事是：

直接危害：即使嘗試一根香菸也會導致一系列不良健康後果，例如直接的健康風險和潛在的成癮性，這使其成為任何人嘗試的危險選擇。

其次，長期後果：即使嘗試吸菸一次，也會養成對健康產生長期影響的習慣，包括增加罹患癌症、心臟病和呼吸道疾病等嚴重疾病的風險。

最後，我們都知道，個人必須做出明智和負責任的選擇，以避免以任何方式嘗試吸煙，以保護自己的健康和福祉。這是一個可能對他們的生活品質產生持久影響的決定。 吸

菸很容易上癮，一支菸就可能養成難以戒除的習慣。因此，強烈建議不要以任何方式嘗試吸煙，以保護您的健康和福祉。

Slide 6 煙霧 - 危害太大，不能嘗試，即使一次

「我們可以從圖中觀察到全球菸草消費量的下降。這種下降反映了菸草控制方面的成功努力，包括反吸煙運動、法規和公眾意識舉措。這是個好消息，展示了這些措施對人們健康的積極影響。- 成為並服務於繼續努力實現無菸世界的動力。」

Slide 7 結論

「總而言之，與吸煙相關的健康風險不容小視，甚至對這種有害習慣進行一次實驗都會產生這種風險。證據很明確——吸煙對一個人的健康構成重大威脅，並有可能導致健康惡化。”長期後果。因此，個人必須做出明智的選擇，並優先考慮自己的健康，避免參與吸煙，即使是嘗試性的。戒菸的決定是為了保障自己的未來和享受美好生活的決定。更健康、無煙的生活。”

Slide 8 感謝您的關注